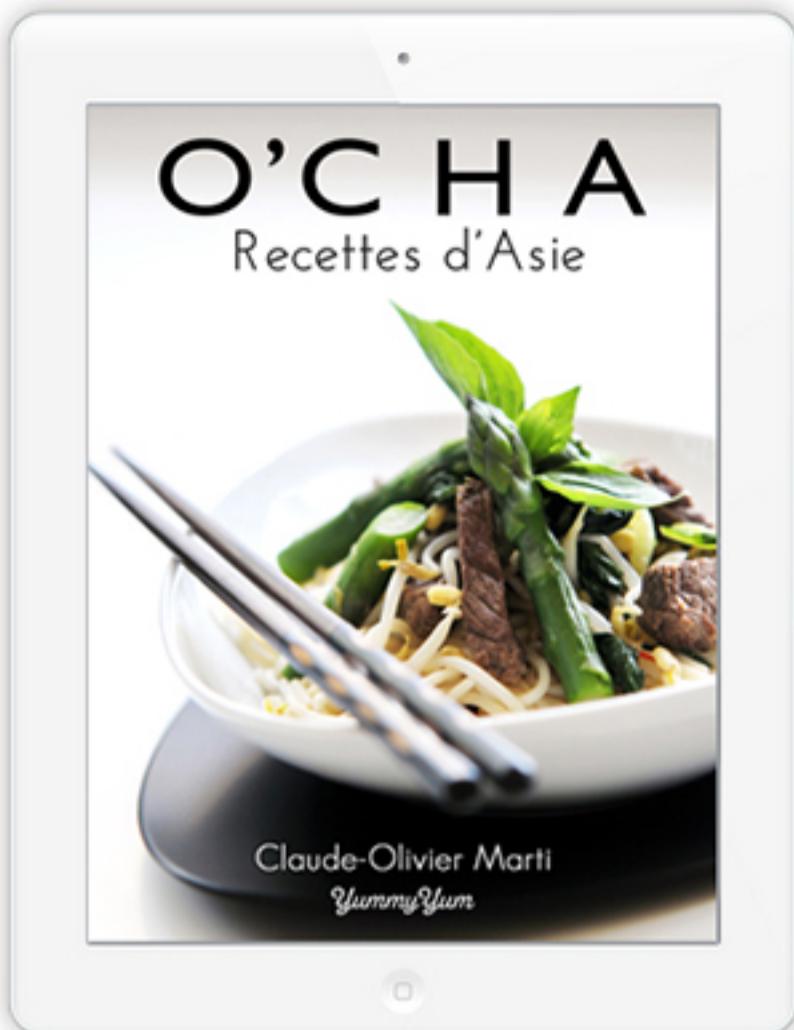




# BEST of MAGAZINE *yummy!*

+ DE 100 RECETTES...





# O'CHA

## Recettes d'Asie

### De Claude-Olivier Marti

### 101 pages - 2,99 €

The screenshot shows a recipe card for "Pad thaï". It features a photo of the dish in a white bowl with chopsticks. To the right, there's a text box with the title "Pad thaï", a note about the dish being a favorite from Asia, and a question asking if it's a rare dish. At the bottom, it says "Préparation : 40 mn - Cuisson : 10 mn".

The screenshot shows a detailed recipe for Pad Thai. It includes a list of ingredients for 4 people, step-by-step cooking instructions, and a "Mode Cuisine" section at the bottom.

**PAD THAI**

Pour 4 personnes :

Sauce :

- 2 dl d'eau
- 40 g de pulpe de tamarin
- 2 c. à café de sucre de palme
- 2 c. à soupe de sauce de poisson (nuoc-mâm)
- 2 c. à soupe de sauce d'huître
- 2 c. à soupe de sauce soja

• 350 g de nouilles de riz thaï

• 3 petites gousses d'ail finement hachées

• 2 œufs

• 2 filets de poulet, émincés

• 2 à 3 tranches de tofu, coupées en petits cubes

• 2 à 3 oignons nouveaux thaï, émincés

• Poivre blanc

• 2 petites poignées de pousses de soja (environ 150 g)

• 35 g de cacahuètes non salées, grillées et concassées

• 1 citron vert

**Préparer tous les ingrédients.**

Commencer par préparer la sauce. Chauffer l'eau dans une casserole, y ajouter la pulpe de tamarin et laisser infuser 30 minutes. Filtrer à travers une passoire fine et bien égoutter avec le dos d'une cuillère pour récupérer un maximum de saveurs. Ajouter les autres ingrédients de la sauce. Réserver.

Cuire les pâtes al dente comme indiqué par le fabricant. Égoutter, bien rincer à l'eau froide, égoutter à nouveau et réserver (ne pas trop attendre, les pâtes vont devenir gluantes sinon).

Faire chauffer un peu d'huile dans le wok. Y faire dorner l'ail puis retirer du wok.

Dans un bol, battre les œufs à l'aide d'une fourchette puis verser dans le wok bien chaud. (Ajouter un tout petit peu d'huile si besoin) tout en remuant avec une spatule en bois. Une fois les œufs frits, les retirer du wok.

Faire chauffer une cuillère à café d'huile, ajouter le poulet et le tofu. Faire colorer puis ajouter les oignons. Mélanger et laisser cuire sur feu vif pendant une minute. Retirer du wok.

Dans le wok, ajouter l'ail frit puis la sauce. Porter rapidement à ébullition, ajouter ensuite les pâtes cuites et baisser le feu. Bien mélanger pour qu'elles se nappent de sauce. Ajouter ensuite l'œuf, le mélange poulet/tofu, les pousses de soja et quelques cacahuètes. Poursuivre selon vos goûts, bien mélanger et servir bien chaud, présentée avec un morceau de citron vert et quelques cacahuètes grillées.

Conseil : le poulet peut être remplacé par des crevettes. Ne mettez pas de tofu si vous n'aimez pas.

Au fil des pages, l'auteur aborde chaque recette avec simplicité, détails et conseils. Il nous raconte le choix des recettes et ses influences.

Testée de nombreuses fois et améliorée au fil du temps, chaque recette est accessible et réalisée avec des ingrédients qui se trouvent facilement dans les magasins asiatiques, ou même dans les grandes surfaces, afin que chacun soit en mesure de recréer ces plats dans sa cuisine.

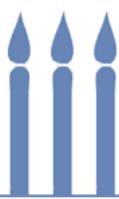
#### Au sommaire :

Des conseils, les recettes de pâtes de curry maison, des salades & plats froids, des soupes, des accompagnements, les incontournables au poulet, des currys, des plats épices & parfumés, les accords mets & vins... Et aussi un glossaire pour vous mettre à l'aise ainsi que des conseils de préparation des ingrédients. Et surtout, le "Mode Cuisine" pour afficher les instructions de la recette par étape et en gros caractères.

Disponible dans  
l'iBookstore

amazon kindle

N° spécial  
POUR NOTRE  
**ANNIVERSAIRE**



**1 - Salades, tartes,  
soupes, tartinades... pg 5**

**2 - Poissons, viandes &  
volailles pg 30**

**3 - Légumes, pommes de  
terre, riz & pâtes pg 48**

**4 - Desserts pg 72**

**5 - Autres... pg 110**

# Edito

Trois ans dans notre vie à nous les humains c'est bien peu de chose.

À trois ans, l'âge de raison est encore bien loin, nous commençons à peine à apprendre la vie qui nous entoure, à trois ans nous avons encore un univers à découvrir...

Chez les chats, à trois ans, on est déjà bien grand, on peut même avoir déjà une famille nombreuse ! Et le temps des premières découvertes est alors loin bien loin...

Les magazines sont comme les chats, leur temps passe bien plus vite que celui des femmes et des hommes, de ceux qui le fabriquent, qui y mettent leur temps et leur passion et de ceux qui les lisent. Et trois ans pour un magazine c'est déjà souvent l'âge de raison, un âge auquel on n'arrive qu'après beaucoup, beaucoup, de travail et autant de plaisir.

Le Yummy magazine a trois ans !

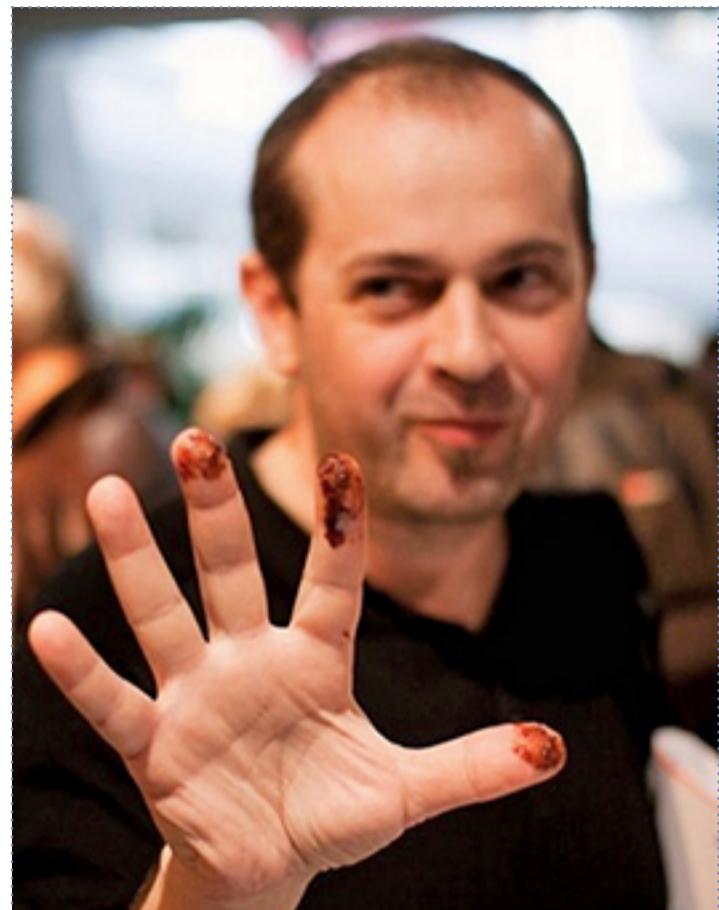
Trois ans de recettes, d'échanges et d'envies partagées. Trois ans entre vous et nous pendant lesquels nous espérons vous avoir apporté bien des gourmandises et du plaisir. Trois ans à découvrir de nouveaux blogs et de nouvelles recettes, trois ans de découvertes.

Et pour fêter ce troisième anniversaire voilà donc un numéro spécial où vous retrouverez plus d'une centaine de recettes extraites de nos précédents numéros.

Un numéro spécial où vous retrouverez salades et tartes, soupes et tartinades, poissons, viandes et volailles, légumes et féculents, et bien sûr des desserts et autres gourmandises, tous ces plaisirs qui vont remplir vos carnets de recettes !

Et après ce retour sur le chemin parcouru, nous allons continuer, toute l'équipe portée par Carole et Mamina, et retourner à notre ouvrage pour vous retrouver très très vite avec de nouvelles aventures gourmandes !

Alors bonne appétit, madame, monsieur, et à très bientôt !



Dorian





## Salade tiède vitaminée d'orge perlée

Pour 4 personnes :

350 g d'orge perlée  
1 grenade  
½ butternut ou courge musquée (350 g de chair)  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de sauce soja  
1 bouquet d'aneth  
40 g de noix de pécan  
1 orange non traitée  
2 c. à soupe d'huile de colza  
1 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique blanc

**F**aire cuire l'orge perlée dans l'eau bouillante salée pour qu'elle soit tendre. L'égoutter et réserver.

Pendant que l'orge cuit, peler la courge, enlever les graines et la couper en petits cubes.

Faire chauffer une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Y ajouter les cubes de courge et les faire cuire pendant 15 minutes à feu vif en remuant souvent. Incorporer 2 cuillerées à soupe de sauce soja, mélanger.

Compléter avec 2 cuillerées à soupe d'eau et poursuivre la cuisson à feu moyen 10 minutes. Ne pas saler, la sauce soja s'en chargera.

Dans un saladier verser l'orge cuit, le zeste et le jus de l'orange, les 2 cuillerées d'huile de colza et la crème de vinaigre balsamique.

Incorporer les dés de courge et la moitié du bouquet d'aneth ciselé. Ouvrir la grenade et récupérer les graines, les ajouter dans le saladier.

Poêler 3 à 4 minutes les noix de pécan et les casser en petits morceaux avant de les ajouter à la salade.

Mélanger tous les ingrédients de la salade, saler et poivrer. Déguster tiède .





# Salade de pamplemousse, mâche, crevettes roses & vinaigrette aux agrumes

Pour 4 personnes :

4 à 5 poignées de mâche  
400 g de crevettes roses cuites  
2 pamplemousses non traités

Pour la sauce :

1 c. à soupe de jus de citron  
2 c. à soupe de jus d'orange  
1 cm de gingembre frais râpé  
2 c. à soupe de fromage blanc  
2 c. à soupe d'huile végétale

**M**élanger les éléments de la sauce, saler, poivrer et garder au frais pour infuser.

Peler les pamplemousses à vif : couper le haut et le bas du fruit et retirer entièrement la peau sans laisser de peau blanche. Prélever chaque quartier (lever les segments) à l'aide d'un couteau à lame fine.

Nettoyer la mâche.

Disposer la mâche dans un saladier. Ajouter les crevettes, les quartiers de pamplemousse et la sauce. Poivrer.

Bien mélanger et servir aussitôt





## Salade de fraises au fromage frais & aux pistaches

Une dizaine de fraises  
Salade type roquette, mâche...  
150 g de fromage frais à tartiner  
Pistaches émondées non salées  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
1 c. à café de moutarde  
Quelques graines de sésame  
Miel

**L**aver et essorer la salade

**L**Nettoyer et couper les fraises en 4 dans le sens de la longueur.

Concasser les pistaches.

Prélever des petites noix de fromage frais et former des boules à l'aide des paumes des mains.  
Les rouler dans les pistaches concassées.

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Assaisonner.

Mélanger la salade et la vinaigrette. La répartir dans les assiettes.

Ajouter les billes de fromage et les fraises. Parsemer le tout de graines de sésame et d'un léger filet de miel.

Servir et déguster sans attendre.



## Salade de melon & concombre

Pour 2 personnes :

- 1 melon
- 1 petit concombre
- 2 branches de basilic
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de porto
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

**C**ouper le concombre en deux dans la longueur et l'émincer en fines lamelles avec un économie.

Les mettre dans une passoire, les saupoudrer d'une demie cuillerée à café de sel. Laisser dégorger 15 à 20 minutes.

Couper le melon en deux, l'épépiner, puis détailler la chair en petites billes à l'aide d'une cuillère parisienne.

Laver, sécher, effeuiller et ciseler le basilic.

Mettre les lamelles de concombre et les billes de melon dans un saladier, ajouter le basilic ciselé.

Arroser la salade de vinaigre balsamique, porto et huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger.

Réserver la salade au frais jusqu'au moment de servir.





## Salade de pâtes, poivron & feta

**C**hauffer une grande quantité d'eau salée dans une casserole. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante. Laisser cuire 10 minutes. Égoutter, Laisser refroidir et réserver.

Éplucher et émincer l'oignon.

Épépiner les poivrons et les détailler en petits morceaux.

Éplucher les courgettes, les couper en petits cubes. Réserver.

Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire revenir l'oignon et les poivrons 5 minutes sur feu doux. Ajouter les courgettes. Faire revenir encore 3 minutes. Réserver.

Couper la feta en dés.

Dans un saladier, mélanger sel, poivre et vinaigre. Verser le reste d'huile en filet et émulsionner.

Ajouter les pâtes, le mélange de légumes, les dés de feta, et deux poignées d'olives noires. Mélanger. Parsemer de basilic ciselé et servir.

Pour 4 personnes :

2 oignons nouveaux blancs  
500 g de pâtes  
2 courgettes  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
250 g de feta  
2 poignées d'olives noires  
Quelques feuilles de basilic  
5 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à café de vinaigre balsamique



## Tchaktouka Salade chaude de poivrons confits aux épices

Pour 4 personnes :

- 4 poivrons verts
- 4 tomates
- 4 gousses
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe de coriandre hachée
- 3 c. à soupe d'huile d'olive



**P**eler les tomates. Les épépiner et les couper en dés.  
Éplucher et hacher les gousses d'ail.

Faire griller les poivrons sur toutes leurs faces, au four, ou sur les flammes du gaz, en les retournant régulièrement.

Éplucher les poivrons, ôter les pédoncules et les graines. Les couper en lanières.  
Pour éplucher les poivrons plus facilement, les mettre encore chauds dans un sac plastique. Le fermer hermétiquement et laisser refroidir.

Dans un faitout, verser l'huile d'olive et faire revenir les dés de tomates avec l'ail et les épices pendant 5 minutes.

Ajouter les lanières de poivrons, mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à obtenir une sauce assez consistante.



## Salade de magret, chèvre, pignons & betterave

Pour 4 personnes :

- 4 poignées de roquette
- Une quinzaine de tranches de magret de canard
- 2 fromages de chèvre frais (assez fermes)
- 1 betterave cuite
- Quelques raisins secs
- Quelques pignons de pins
- 6 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de vinaigre de framboise

**D**écouper les tranches de magret de canard en lanières.  
Découper le fromage de chèvre et la betterave en petits cubes.

Torréfier les pignons de pin quelques minutes dans une poêle sans matière grasse.

Dans un saladier, mettre la roquette, les lanières de canard, les cubes de chèvre et betterave, quelques raisins secs et les pignons.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile et le vinaigre, saler, poivrer.

Arroser le contenu du saladier de cette vinaigrette. Mélanger délicatement.  
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



## Tartelettes tatin aux endives & magret de canard fumé

Pour 4 tartelettes de 10-11 cm de diamètre :

Pour la pâte :

50 g de beurre

100 g de farine

2 cl d'eau

2 c. à soupe de graines de sésame

Une pincée de sel

Pour la garniture :

8 endives

30 g de sucre

25 g de beurre

8 tranches de magret de canard fumé

2 branches de thym

**M**élanger le beurre en morceaux, la farine, les graines de sésame et le sel. Ajouter l'eau.

Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réserver au frais pendant 30 minutes minimum.

Couper les endives en 4, ôter le coeur pour limiter l'amertume.

Dans une grande poêle, faire fondre le beurre. Ajouter les quartiers d'endives et le thym. Saler et poivrer.

Cuire pendant 5 minutes à feu vif puis ajouter le sucre. Laisser caraméliser pendant encore 10 minutes.

Laisser refroidir. Retirer les branches de thym.

Préchauffer le four à 180 °C.

Étaler la pâte et faire 4 cercles du diamètre des moules utilisés.

Disposer les endives dans chaque moule à tartelette puis ajouter le disque de pâte sur le dessus.

Enfourner et cuire 20 minutes.

Pendant ce temps, enlever le gras des tranches de magret de canard fumé puis les couper en fines lanières.

Démouler délicatement les tartelettes et ajouter les lanières de magret.





## Flatbread aux asperges vertes, miel & chèvre

Pour 4 flatbreads de 30 x 10 cm :

2 bottes d'asperges vertes (30 asperges)  
150 g de chèvre frais  
8 branches de thym frais  
2 c. à café de miel  
8 tomates séchées  
280 g de farine  
50 g de parmesan râpé  
4 g de levure chimique  
35 g de polenta  
1 pincée de sel  
140 ml d'eau chaude  
60 ml d'huile d'olive



**E**ffeuiller le thym.

**C**

Dans un saladier verser la farine, le fromage râpé, la levure chimique, le sel, la moitié du thym et la polenta. Mélanger à la fourchette. Ajouter l'huile, l'eau chaude et mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule sans trop pétrir.

Porter une casserole d'eau à ébullition.

Couper les pieds des asperges sur 1-2 cm. Lier les asperges en deux bottes et les faire cuire "al dente", 6-8 minutes. Les rafraîchir aussitôt dans un saladier d'eau glacée puis les égoutter soigneusement. Les réserver sur du papier absorbant.

**C**

Diviser la boule de pâte en 4. Étaler chaque pâton en un rectangle de 30 cm de côté. Étaler un peu d'asperges hachées sur la pâte. Parsemer de dés de chèvre, de tomates séchées et du restant de thym. Disposer les têtes d'asperges. Arroser d'un peu d'huile d'olive et de miel.

Enfourner et cuire 15 minutes jusqu'à ce que les flatbreads soient dorés.

Servir tiède avec une salade de roquette ou de jeunes pousses.



Y8



## Sablé breton, carottes & navets

Pour une dizaine de sablés :

125 g de beurre demi sel mou  
 155 g de farine  
 8 g de levure chimique  
 50 g de jaunes d'œufs  
 1 c. à soupe de graines de pavots  
 200 g de carottes nouvelles  
 200 g de navets nouveaux  
 20 cl de vin blanc  
 10 cl de vinaigre de vin blanc  
 ½ botte de coriandre  
 20 cl d'huile d'olive

Mélanger le beurre avec la farine, la levure et les graines de pavot pour obtenir un aspect de semoule. Incorporer les jaunes d'œufs sans trop travailler la pâte.

Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 0.5 cm. Laisser reposer au frais 1 heure minimum.

Préchauffer le four à 200 °C.

Découper la pâte à l'aide d'emporte-pièces rectangulaires.

Enfourner et cuire les sablés, sans ôter les moules, non beurrés, 10 à 12 minutes au four.

Éplucher et détailler les carottes et les navets en bâtonnets, de taille égale, pas trop épais.

Les mettre dans une poêle avec le vin et le vinaigre. Saler et poivrer.

Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Laver la coriandre, la blanchir dans de l'eau salée et l'égoutter. L'émulsionner avec l'huile d'olive.

Disposer les bâtonnets de carottes et de navets sur les sablés bretons. Arroser d'un filet d'huile d'olive à la coriandre.

Astuce : pour une meilleure tenue des légumes, tartiner les sablés d'un peu de fromage frais avant de disposer les carottes et navets.



## Tartelettes au thé matcha & courgettes

Pour 6 tartelettes ou une grande tarte :

250 g de farine  
160 g de beurre mou  
1 c. à soupe rase de sucre  
1 c. à soupe rase de thé vert matcha  
2 pincées de sel fin  
70 g d'eau  
150 g de fromage de chèvre très frais  
3 courgettes  
Huile de tournesol ou huile d'olive



**D**issoudre le sel dans l'eau.

Tamiser la farine et former un puits. Y déposer le beurre coupé en morceaux et le sucre. Sabler légèrement les ingrédients du bout des doigts et reformer un puits.

Ajouter le thé matcha et la moitié de l'eau, travailler la pâte pour mélanger les ingrédients. Ajouter le reste de l'eau.

Dès que la pâte est homogène, la façonner en une boule, l'envelopper dans un film plastique, puis la placer au frais pendant au moins deux heures.

Abaïsser la pâte et découper 6 disques.

Garnir 6 moules à tartelettes (les beurrer et les fariner si nécessaire), piquer la pâte et remettre au frais.

Laver et sécher les courgettes puis détailler de longues bandes à 0,5 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline.

Préchauffer le four à 180 °C.

Sortir les fonds de tartelettes et y répartir le fromage de chèvre, saler et poivrer.

Plier dans le sens de la longueur les lamelles de courgettes et les disposer de façon concentriques du bord de la pâte jusqu'au centre. Saler et poivrer légèrement. Badigeonner légèrement les courgettes avec un peu d'huile.

Enfourner et cuire pendant 16 minutes.

Laisser tiédir sur une grille et démouler. Servir avec une salade de jeunes pousses.



Y3



## Tartelettes rustiques aux tomates

Pour 8 tartelettes:

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 200 g de ricotta
- 100 g de beurre pommade
- 2 c. à soupe de basilic ciselé
- Sel

Pour le pesto :

- 20 g de parmesan râpé
- 50 g d'huile d'olive
- 50 g de feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- 40 g de pignons de pin
- 7/8 tomates cerises par tartelette

### Préparer la pâte :

Mélanger tous les ingrédients dans le bol d'un robot jusqu'à obtention d'une boule. La filmer et la réserver 30 minutes au réfrigérateur.

### Préparer le pesto :

Laver et sécher les feuilles de basilic. Mixer le basilic, le parmesan, la gousse d'ail écrasée et les pignons torréfiés (quelques minutes au four à 100 °C). Lorsque l'appareil forme une pommade, continuer à mixer en ajoutant l'huile d'olive petit à petit.

Préchauffer le four à 200 °C.

Abaïsser la pâte sur une surface farinée et couper des cercles de 12 cm. Affiner les bords en passant le rouleau.

Au centre des ronds, déposer une noix de pesto ainsi que quelques tomates.

Rabattre les bords de la pâte en faisant des plis. Coller éventuellement les plis en les humidifiant à l'aide d'un pinceau.

Pour obtenir une jolie couleur, badigeonner légèrement la pâte et les tomates avec un pinceau imbibé d'huile d'olive.

Enfourner les tartelettes pendant 20 minutes. Déguster chaudes ou tièdes.



## Velouté de patates douces, crème de coco & épices

Pour 4 personnes :

3 patates douces moyennes  
1 petit oignon  
75 cl de bouillon de volaille  
200 ml de crème de coco  
½ c. à café de cumin en poudre  
½ c. à café de coriandre en poudre  
½ c. à café de massalé pimenté  
4 c. à soupe de crème liquide très froide  
1 c. à soupe d'huile d'olive



**P**eler et rincer les patates douces. Les couper en rondelles.  
Éplucher et émincer l'oignon.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive.  
Ajouter les patates douces et le bouillon de volaille bien chaud. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire à petit bouillon une vingtaine de minutes.

Réserver 4 cuillerées à soupe de crème de coco et mixer le reste avec les patates douces, le bouillon et les épices. Ajuster l'assaisonnement et réserver au chaud.

Mélanger la crème de coco réservée et la crème liquide. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une crème bien aérée, type chantilly.

Servir le velouté bien chaud avec la chantilly de coco.



# Velouté de potiron aux châtaignes

Pour 6 personnes :

1 kg de potiron  
15 marrons au naturel  
30 cl de crème  
50 g de beurre  
1 bouquet garni  
1 l de bouillon de volaille  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
Quelques branches de persil  
½ c. à café de piment de Cayenne  
1 c. à café de muscade  
1 c. à café de gingembre  
1 c. à café de cannelle

**R**éserver 5 marrons pour la décoration.  
Peler et épépiner le potiron. Le couper en cubes.

Éplucher et émincer l'ail et les oignons.

Faire suer les oignons dans le beurre. Ajouter le potiron, l'ail et le persil ciselé.  
Verser le bouillon de volaille à hauteur. Ajouter le bouquet garni et les épices. Saler et poivrer.

Laisser cuire 15 minutes, ajouter 10 marrons et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Hors du feu verser 15 cl de crème et mixer. Ajuster la quantité de liquide si le velouté est trop épais. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Monter les 15 cl de crème restant en chantilly.

Servir le velouté très chaud avec la chantilly. Décorer de brisures de marrons et de persil haché.





# Soupe de légumes racines courge & croûtons

Pour 4 personnes :

1 blanc de poireau  
1 oignon  
½ gousse d'ail  
1 panais  
500 g de courge butternut  
2 carottes oranges  
1 grosse patate douce  
1 l de bouillon de volaille  
1 petite carotte jaune  
1 petite carotte rouge  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
4 tranches de pain  
1 noisette de beurre  
Thym  
2 c. à café de sésame noir

**E**plucher et émincer l'oignon et l'ail.

Couper le poireau dans le sens de la longueur. Le laver et l'émincer.

Dans une casserole, faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile et ajouter le blanc de poireau, l'oignon et la demi gousse d'ail. Saler et poivrer.

Faire revenir 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le poireau et les oignons soient translucides.

Éplucher le panais, la courge, les carottes ainsi que la patate douce. Réserver l'équivalent de 30 g de chacun de ces légumes et les découper en petits dés de 5 mm d'épaisseur.

Couper en gros morceaux le reste des légumes et les ajouter, sauf la patate douce, dans la casserole avec le poireau, l'oignon et l'ail.

Faire revenir 5 minutes de plus en ajoutant 2 cuillerées à soupe d'huile.

Couvrir les légumes de bouillon de volaille et cuire 20 minutes à feu moyen doux.

Ajouter ensuite les morceaux de patate douce et poursuivre la cuisson 10 minutes. Quand les légumes sont bien tendres, mixer le tout. Assaisonner.

Faire revenir dans une poêle les dés de légumes réservés avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen vif.

Découper les tranches de pain en petits dés et les faire dorer dans une poêle, avec une cuillerée à soupe d'huile, une noisette de beurre et du thym.

Verser la soupe dans des bols. Déposer une cuillerée de brunoise de légumes dans chaque bol. Parsemer de coûtons de pain au thym et de graines de sésame.



## Soupe froide au concombre avocat & coriandre

Pour 4 personnes :

- ½ avocat bien mûr
- 1 gros concombre
- 1 yaourt à la grecque
- 1 bouillon cube de volaille
- ½ citron vert
- 3 ou 4 branches de coriandre

**F**aire chauffer de l'eau dans la bouilloire.  
**D**époser le bouillon dans un bol.  
**V**erser 4 cuillerées à soupe d'eau bouillante pour le dissoudre.  
**C**ompléter avec 300 ml d'eau glacée.  
**R**éserver.

**E**plucher l'avocat et le concombre.  
**R**etirer les graines du concombre et le couper en morceaux.

**D**ans un blender, mettre le concombre, l'avocat, le yaourt, le jus d'un demi-citron vert, la coriandre et le bouillon.  
**M**ixer pendant 5 minutes.  
**G**oûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Répartir la soupe froide dans des bols ou des verres.

**E**ntreposer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.





## Camembert rôti aux noisettes & tomates séchées

1 camembert  
4 pétales de tomates séchées  
1 petite poignée de noisettes

**P**réchauffer le four à 180 °C.  
Enlever le camembert de la boîte,  
jeter le papier d'emballage et le  
couvercle.

Remettre le fromage dans la boîte et le  
placer dans un petit plat allant au four.

Quadriller la surface à l'aide d'un petit  
couteau.

Concasser grossièrement les noisettes  
et les glisser dans les sillons.

Hacher les tomates séchées et les  
disposer sur le camembert.

Enfourner et cuire 20 minutes.  
Déguster avec du pain ou des morceaux  
de légumes crus.





## Bouchées au poireau, chèvre & lardons

Pour une quinzaine de bouchées :

2 poireaux  
150 g de chèvre frais  
100 g de lardons  
Quelques feuilles de basilic  
Une pincée de paprika  
½ échalote

**O**ter le vert et le pied des poireaux. Les couper en deux pour obtenir deux tronçons d'environ 10 cm. Les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, mélanger le chèvre frais, quelques feuilles de basilic ciselées, le paprika, l'échalote finement émincée et une pincée de poivre.

Cuire les lardons dans une poêle. Les laisser refroidir et les hacher grossièrement. Les incorporer à la préparation au chèvre.

Lorsque les poireaux sont cuits, les égoutter et les plonger dans de l'eau froide. Couper chaque blanc de poireau dans la longueur et étaler les bandes obtenues sur du film alimentaire de façon à former un rectangle. Répartir la préparation au chèvre sur toute la largeur du rectangle et rouler en serrant bien. Envelopper dans du film alimentaire et mettre au frais pendant une heure. Découper ensuite délicatement des tronçons.





## Rillettes de volaille à l'indienne

Dans un petit saladier, écraser le blanc de volaille à l'aide d'une fourchette afin de l'effilocher.

Au couteau, couper les raisins secs en petits morceaux.

Laver et ciseler la coriandre.

Éplucher et épépiner la pomme. La couper en tranches d' $\frac{1}{2}$  cm d'épaisseur, puis en bâtonnets et en petits dés.

Mélanger délicatement le blanc de volaille avec la poudre de curry, le fromage frais, les raisins secs, la coriandre, les dés de pomme. Assaisonner.

Réserver au frais jusqu'au service.  
Servir avec du pain grillé.

Pour 4 personnes :  
140 g de restes de blanc de volaille\*  
30 g de raisins secs  
3 c. à soupe de fromage frais à tartiner  
 $\frac{1}{2}$  pomme  
1 c. à café de curry indien en poudre  
2 c. à soupe de coriandre fraîche

\*ou de blanc de poulet poché 20 minutes dans un bouillon de volaille.







## Tapenade de fèves à la coriandre & chips de maïs au cumin

Dans un saladier, mélanger les farines avec le sel et les graines de cumin. Ajouter l'huile d'olive, puis mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une consistance légèrement sableuse. Verser l'eau, mélanger puis former une boule de pâte souple et homogène. Filmer et laisser reposer au frais 30 minutes.

Pendant ce temps, préparer la tapenade. Dans une casserole d'eau bouillante, faire blanchir les fèves pendant une minute. Les égoutter, les passer sous un filet d'eau froide pour les refroidir puis les peeler.

Dans le bol d'un robot mixeur, mettre les fèves et le reste des ingrédients. Mixer grossièrement en conservant quelques morceaux. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Verser dans un petit bol, couvrir hermétiquement et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Préchauffer le four à 210 °C.

Sortir la pâte du réfrigérateur et la diviser en 4 boules. Sur un plan de travail fariné, les étaler finement en formant des disques de pâte de 20 à 24 cm de diamètre environ.

Faire chauffer une poêle à sec. Cuire les galettes une minute de chaque côté.

À l'aide d'une roulette à pizza ou d'une paire de ciseaux, diviser chaque galette en 8 parts et

Pour les chips :

140 g de farine de maïs  
60 g de farine de blé semi-complète (T80)  
1 c. à café de sel  
2 c. à soupe de graines de cumin  
8 c. à soupe d'huile d'olive + 5 cl  
10 cl d'eau tiède

Piment d'Espelette ou de Cayenne  
(facultatif)

Pour la tapenade :

300 g de fèves fraîches écossées  
45 g de purée d'amandes  
1 gousse d'ail pelée  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de jus de citron  
2 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée

déposer les triangles obtenus sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.

Les badigeonner avec l'huile d'olive restante, les saupoudrer de piment d'Espelette ou de Cayenne.

Enfourner et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les chips commencer à doré sur les bords.

Laisser complètement refroidir sur une grille avant de les servir avec la tapenade.

# Poissons

Dos de colin au citron, lard & basilic  
 Sabillaud en croûte d'herbes &  
 d'agrumes, mousse fine de carottes à l'orange  
 Poissons LOTTE

## Viandes

SAUCE AIGRE-DOUCE IKAN ASAM MANIS Ravioles Thaï de  
 daurade émulsion coco & citron vert Pavé  
 saumon aux agrumes Carpaccio  
 noix de Saint-Jacques  
 topinambours & pomme verte  
 Filet mignon façon Orloff aux  
 monza et la poitrine fumée Mijoté de bœuf  
 gices laak de bœuf aux asperges vertes Boudin  
 noir aux poires, sauce au miel & épices  
 Tartare de canard aux fruits  
 exotiques, cerfeuil & coriandre Suprêmes  
 de poulet en croûte de spéculoos, sauce  
 aux griottes CUISES DE POULET ÉMINCÉ  
 FARCIES AUX FÈVES & ARTICHAUTS DE POULET AUX MIRABELLES  
 Bricks au poulet & aux piments Blanquettes de  
 pintade aux champignons & poivron  
 volailles &



## Dos de colin au citron, lard & basilic



Ciseler les feuilles de basilic.

Prélever le zeste du citron à l'aide d'une râpe et presser son jus.

Préchauffer le four à 200 °C.

Assaisonner légèrement les dos de poisson sur les deux faces. Attention à ne pas trop saler, car le lard l'est déjà. Répartir les zestes de citron et le basilic sur les dos de colin.

Enrouler chaque portion de poisson dans deux tranches de lard et les disposer dans un plat allant au four.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et du jus de citron.

Enfourner et cuire 8 à 10 minutes (selon la grosseur).

Pour 2 personnes :

2 dos de colin

4 fines tranches de lard

1 citron non traité

½ bouquet de basilic

Huile d'olive

# Cabillaud en croûte d'herbes & d'agrumes, mousseline de carottes à l'orange

Pour 4 personnes :

Pour la croûte d'herbes :

- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- Le zeste d'un citron
- Le zeste d'une demi-orange
- 50 g de mie de pain
- 40 g de beurre
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- 1 poignée de feuilles de basilic

4 dos de cabillaud

8 carottes moyennes

Le jus d'une demi-orange

1 cube de bouillon de légumes

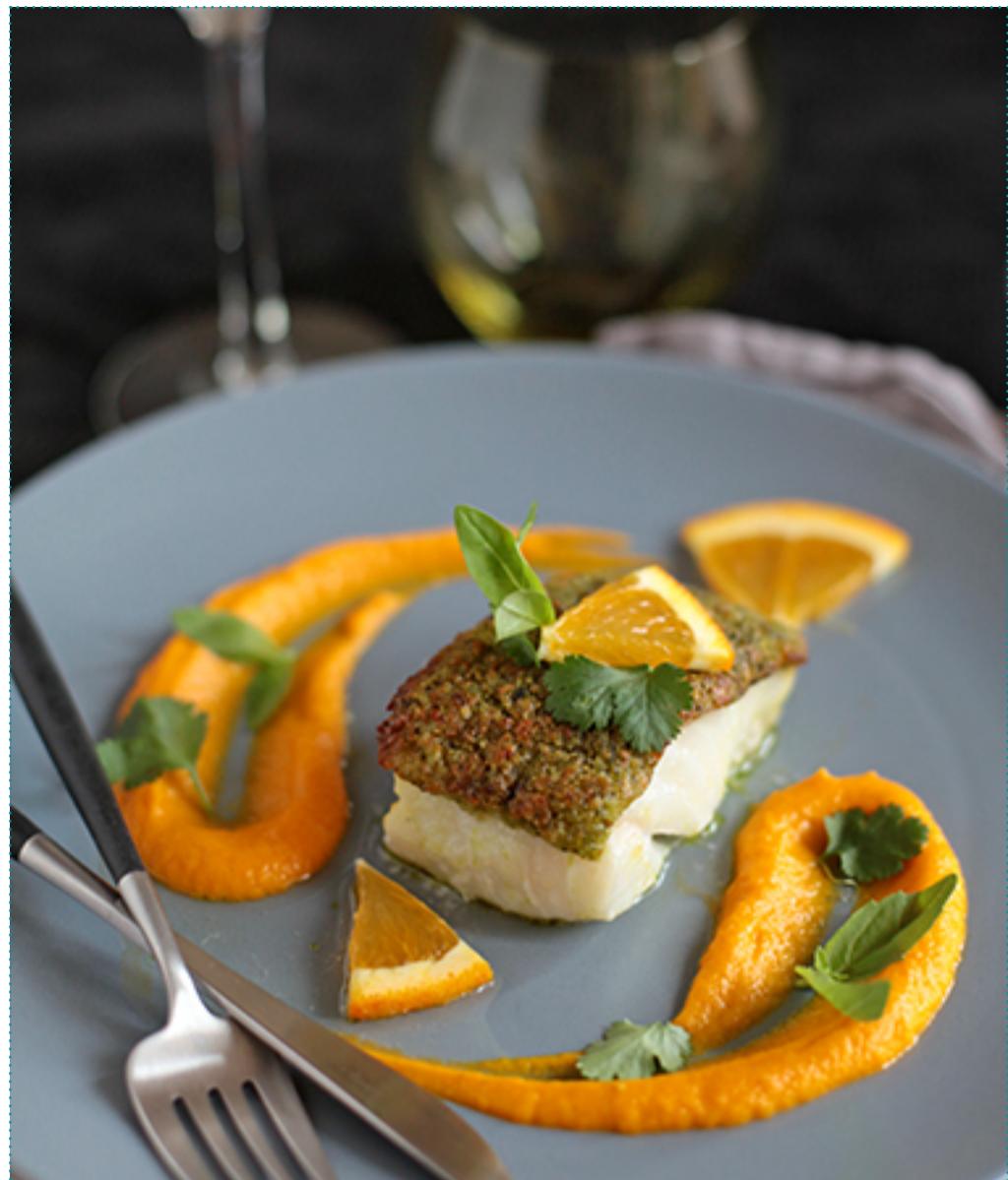
50 ml d'huile d'olive douce

Quelques feuilles de coriandre et de basilic

Quelques morceaux d'orange

**D**ans un blender ou à l'aide d'un petit hachoir, hacher tous les ingrédients de la croûte d'herbes jusqu'à obtenir une pâte. L'étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé sur 3 mm d'épaisseur environ, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Entreposer au congélateur pendant une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, peler les carottes. Les cuire dans de l'eau bouillante additionnée du cube de bouillon de légumes, pendant 20 minutes



ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Les égoutter et les mixer avec le jus d'orange afin d'obtenir une purée bien lisse. Émulsionner la préparation en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Assaisonner. Maintenir au chaud.

Préchauffer le four à 220 °C.

Badigeonner d'huile d'olive les morceaux de poisson. Les disposer dans un plat allant au four.

Sortir la croûte d'herbes du congélateur. Découper 4 carrés de la taille des morceaux de poisson et les disposer sur chacun.

Enfourner et cuire 10 à 12 minutes selon grosseur des dos de cabillaud.

Servir immédiatement accompagné de la mousseline de carottes et décoré de quelques feuilles de coriandre, de basilic et de morceaux d'orange.



## Lotte sauce aigre-douce Ikan Asam Manis

Laver et essuyer la lotte. La couper en tronçons de 4 à 5 cm d'épaisseur environ.

Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.

Peler et râper le gingembre.

Ciseler la coriandre.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok. Faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu pas trop vif.

Ajouter le gingembre, le piment, le coulis de tomates, le sucre, le jus de citron et la sauce soja, puis les morceaux de lotte. Saler, poivrer, ajouter un demi-verre d'eau.

Couvrir et faire cuire 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Ajouter ensuite les petits pois et la maïzena diluée dans un peu d'eau froide. Prolonger la cuisson 5 minutes en remuant.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Parsemer de coriandre ciselée.

Servir avec un riz blanc.

Pour 4 personnes :  
800 g de queue de lotte  
2 c. à soupe de petits pois surgelés  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cm de gingembre frais  
½ botte de coriandre fraîche  
Le jus d'un citron vert  
1 petit piment oiseau  
20 cl de coulis de tomates  
1 c. à soupe de féculle de maïs  
1 c. à soupe de sauce soja sucrée  
1 c. à soupe de sucre en poudre  
2 c. à soupe d'huile de tournesol



好吃极了





Laver, sécher et ciseler la coriandre et le basilic.

Couper chaque filet de dorade en dés d'environ 5 mm. Les disposer dans un plat. Ajouter l'oignon nouveau émincé très finement, la coriandre, le basilic et le galanga râpé.

Arroser avec l'huile d'olive et le nuoc-mâm. Ajouter le piment et bien mélanger. Laisser mariner au frais pendant 1 heure.

Placer 24 carrés de pâte à raviolis chinois sur le plan de travail.

Disposer 1 cuillerée de préparation à la daurade au milieu de chacun. Badigeonner le pourtour de blanc d'œuf et refermer avec un autre carré de pâte. Appuyer tout autour de la farce pour sceller les deux pâtes. Découper à l'aide d'un emporte-pièce. Réserver au frais.

Faire bouillir la crème de coco avec le jus des citrons verts. Ajouter le fumet de poisson. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Réserver au chaud.

Cuire les ravioles pendant 4 minutes à la vapeur.

Pendant ce temps, ajouter le blanc d'œuf dans la sauce coco/citron vert et émulsionner au mixer plongeant pour obtenir une mousse.

Dresser les ravioles sur assiette, napper de l'émulsion et parsemer d'un peu de coriandre ciselée et/ou de zeste de citron vert finement râpé.

## Ravioles Thaï de daurade émulsion coco & citron vert

Pour 24 ravioles :

Pour les ravioles de dorade :

250 g de filet de dorade\*

6 branches de coriandre

1 oignon nouveau

10 feuilles de basilic thaï

1 morceau de galanga de 1,5 cm (à défaut 1

cm de gingembre)

½ c. à café de piment finement émincé

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de nuoc-mâm

48 carrés de pâte à raviolis chinois (Won Ton)

1 blanc d'œuf

Pour l'émulsion coco-citron vert:

250 ml de crème de coco

2 citrons verts

2 c. à café de fumet de poisson déshydraté

1 blanc d'œuf

Quelques feuilles de coriandre et zestes de citron vert pour la finition

\* faire lever les filets et enlever la peau par votre poissonnier.

# Pavé de saumon aux agrumes

Pour 4 personnes :

4 pavés de saumon sans la peau de 150/170 g chacun  
2 pamplemousses roses  
1 orange  
2 cm de gingembre frais  
2 c. à soupe de sirop d'érable  
40 g de beurre  
240 g de riz blanc  
Aneth frais pour la décoration



**P**réchauffer le four à 200 °C, chaleur tournante.

Cuire le riz 20 minutes dans de l'eau salée bouillante.

Prélever les suprêmes d'un pamplemousse : couper chaque extrémité du fruit puis le pelier à vif sans laisser de peau blanche. Retirer la pulpe quartier par quartier en passant la lame d'un couteau bien aiguisé entre chaque membrane. Les réserver pour la présentation.

Presser le jus de l'orange et d'un pamplemousse. Verser le tout dans une petite casserole avec le sirop d'érable. Râper le gingembre et l'ajouter.

Porter le mélange à ébullition, puis baisser à feu moyen, pendant environ 7 à 10 minutes, pour que la sauce réduise de moitié et devienne sirupeuse.

Quand la sauce a une consistance plus épaisse, incorporer le beurre. Réserver.

Déposer les pavés de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saler, poivrer. Enfourner pour 10 minutes.

Dans chaque assiette, présenter le riz en le moulant dans un petit bol, ajouter les pavés de saumon, les suprêmes de pamplemousse et napper de sauce.

Ajouter un peu d'aneth pour décorer.



## Carpaccio de noix de Saint-Jacques aux topinambours & pomme verte

Pour 4 personnes :

- 8 noix de Saint-Jacques fraîches
- 3 c. à soupe d'huile de pépins de courge
- 3 c. à soupe d'huile neutre (pépins de raisins par exemple)
- 500 g de topinambours
- 1 l de bouillon de volaille
- 2 pommes Granny Smith
- 1 bouquet de coriandre
- 3 c. à soupe de pistaches non salées
- Fleur de sel

**P**réparer le carpaccio de noix de Saint-Jacques : couper les noix de Saint-Jacques en tranches fines et les mettre à mariner dans l'huile de pépins de courge. Réserver au froid.

Préparer le velouté de topinambours : éplucher les topinambours, les couper en gros morceaux et les faire cuire dans le bouillon. Compter 10 minutes pour qu'ils soient tendres. Mixer les topinambours avec un peu de liquide de cuisson jusqu'à l'obtention d'une purée très fine et assez fluide. Assaisonner et réserver.

Préparer les bâtonnets de pommes : couper les pommes en 2 dans la hauteur – on doit voir au centre les pépins en étoile. Les couper en lamelles de 2 mm d'épaisseur. Détailer des bâtonnets, les citronner et les réserver.

Préparer la sauce verte : effeuiller la coriandre et ciseler les feuilles.

Récupérer le reste de la chair des pommes, la couper en petits morceaux. Dans un petit mixeur, réduire en pâte épaisse la chair de la pomme, l'huile neutre, les feuilles de coriandre et 2 cuillerées à soupe de pistaches. Saler et réserver.

Finition et dressage : verser un peu de velouté de topinambours au fond d'assiettes creuses. Égoutter les lamelles de Saint-Jacques et les déposer sur le velouté de topinambours. Assaisonner de fleur de sel.

Dresser les bâtonnets de pomme verte sur les Saint-Jacques, déposer des gouttes de sauce verte tout autour et parsemer des pistaches restantes.



# Filet mignon façon Orloff aux bettes, mozzarella & poitrine fumée

Pour 6 personnes :

- 1 filet mignon de porc ou de veau
- 1 pied de bettes (ou blettes)
- 1 boule de mozzarella
- 4 tranches de poitrine fumée
- 3 petites pommes de terre
- 2 branches de thym
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive



**P**réchauffer le four à 180 °C.

Couper le pied des bettes et séparer les feuilles des côtes. Retirer toutes les nervures des feuilles avant de les hacher. Détailer les côtes en tronçons d'1/2 centimètre. Réservrer.

Couper la mozzarella en 8 tranches.

Couper les tranches de poitrine fumée en deux dans la longueur.

Éplucher les pommes de terre et les couper en 4.

Entailler le filet mignon dans la largeur tous les 2 cm et intercaler, dans chaque entaille, une tranche de mozzarella et une demie tranche de poitrine fumée pliée en deux.

À l'aide d'une cuillère, ajouter le hachis de feuilles de bette entre la mozzarella et la poitrine fumée.

Frotter un plat avec la gousse d'ail coupée en deux puis le graisser avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Déposer le filet mignon farci dans le plat et répartir les côtes de bettes et les pommes de terre tout autour.

Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de thym.

Enfourner pour 30 à 40 minutes selon la taille du filet mignon.



## Mijoté de bœuf aux épices

Pour 6 personnes :

1,5 kg de collier à bourguignon  
5 carottes  
200 g d'oignons grelots  
4 tranches de pain d'épice  
75 cl de vin de Bourgogne  
½ cube de bouillon de bœuf  
400 g de châtaignes vapeur (en conserve)  
2 feuilles de laurier  
1 bâton de cannelle  
1 branche de thym  
Quelques pincées de fève tonka

**L**a veille :

Éplucher les carottes et les couper en tronçons. Éplucher les oignons grelots.

Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte et y faire dorer la viande sur toutes les faces. La retirer de la cocotte.

Verser à la place les carottes et les oignons et laisser cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement.

Ajouter le pain d'épice grossièrement émietté, le laurier, le thym, la cannelle et un peu de fève tonka.

Mélanger et laisser encore cuire quelques minutes pour laisser les arômes des épices se

développer. Remettre la viande, saler, poivrer et ajouter le vin rouge.

Émietter le cube de bouillon dans la sauce et mélanger.

Couvrir et laisser cuire 3 heures à petit feu. À mi-cuisson, ajouter les châtaignes.

Laisser refroidir et entreposer la cocotte au réfrigérateur pendant 12 heures au minimum.

**Le lendemain :**

Remettre sur feu doux et poursuivre la cuisson 1 heure à 1 heure 30.



## Tataki de boeuf & asperges vertes

- 3 entrecôtes de boeuf
- 2 oranges à jus
- 1 petit citron jaune
- 4 c. à soupe de miel liquide d'acacia
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- 1 gros pouce de gingembre frais
- 30 asperges vertes fines



**P**réparer la marinade en assemblant les jus des agrumes, le miel, la sauce soja l'huile d'olive, le gingembre finement râpé. Saler et poivrer.

Faire mariner les entrecôtes environ une heure.

Huiler les asperges avec un pinceau, de tous côtés.

Chauder un grill en fonte, et cuire les entrecôtes très rapidement.

Filtrer la marinade.

Chauder une poêle et saisir les asperges. Les arroser avec la marinade. Faire réduire la sauce et ajuster l'assaisonnement.

Retirer les entrecôtes du gril quand elles sont cuites. Les réserver à couvert dans un plat.

Récupérer le jus de viande et le verser dans la sauce. Finir d'épaissir la sauce à feu moyen.

Servir sans attendre. Découper des tranches régulières de boeuf et les disposer sur un lit d'asperges croquantes.

Napper avec la sauce.



## Boudin noir aux poires, sauce au miel & épices

**P**eler les poires.

Couper 4 grandes tranches vers le centre et détailler le reste en petits cubes.

Enlever la peau du boudin.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre avec le miel et y faire dorer sur les deux faces les grandes tranches de poire.

Dès qu'elles sont dorées, les retirer et y faire revenir les dés de poire.

Dans une autre sauteuse, faire cuire la chair du boudin sur feu moyen. Parsemer de piment d'Espelette.

Déposer dans chaque assiette une tranche de poire, surmonter de boudin et de petits cubes de poires.

Répartir le jus au miel restant.

Parsemer de fleur de sel et servir bien chaud.

Pour 4 personnes :

250 g de boudin aux oignons

2 poires

2 c. à café de miel

1 noix de beurre

3 pincées de piment d'Espelette





## Tartare de canard aux fruits exotiques, cerfeuil & coriandre

Pour 4 personnes :

600 g de magret de canard

2 échalotes

1 mangue

Une vingtaine de tiges de cerfeuil

Une douzaine de tiges de coriandre

1 piment rouge

4 fruits de la passion

4 c. à soupe de miel liquide

4 c. à café de sauce soja

**H**acher la viande de canard au couteau (ou utiliser un hachoir électrique, mais un tartare ne sera jamais aussi bon que haché au couteau...).

Ciseler très finement les échalotes.

Les mélanger à la viande. Saler et poivrer.

Réserver au frais.

Couper les fruits de la passion en deux et récupérer la pulpe. La verser dans une casserole avec le miel et une cuillerée à soupe d'eau. Porter doucement à ébullition en mélangeant régulièrement pour que le fruit parfume bien le miel.

Dès que le mélange devient sirupeux, ajouter la sauce soja et retirer du feu. Filtrer le sirop.

Hacher grossièrement les herbes.



Émincer très finement le piment. L'épépiner pour un tartare moins fort.

Éplucher et dénoyauter la mangue. La couper en petits dés.

Mélanger les herbes, le piment et la mangue. Dresser chaque tartare à l'aide d'un emporte-pièce rond en répartissant et en tassant la viande au fond.

Ajouter le mélange d'herbe à la mangue.

Terminer en arrosant avec le sirop aux fruits de la passion.



## Suprêmes de poulet en croûte de spéculoos, sauce aux griottes

Pour 4 personnes :

Pour les suprêmes en croûte :

4 suprêmes de poulet

12 tranches de pancetta

6 biscuits spéculoos

6 c. à soupe de chapelure

2 œufs

Farine

Pour la sauce :

20 cl de porto

2 c. à café de fond de veau

10 c. à soupe de griottes au sirop

6 c. à soupe de sirop de griottes

2 oignons



**P**réparer trois bols : dans le premier, verser de la farine.

Dans le deuxième, battre l'œuf avec 2 cuillerées à soupe d'eau pour obtenir un mélange homogène.

Dans le troisième, réduire les spéculoos en poudre et les mélanger à la chapelure.

Entourer les blancs de poulet de pancetta puis les passer un à un d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin, dans la chapelure aux spéculoos.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et mettre à cuire les suprêmes sur feu doux.

La chapelure peut vite brûler, une cuisson lente est recommandée. Et les suprêmes n'en seront que plus moelleux.

Émincer finement les oignons.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et faire suer les oignons pendant 10 minutes. Verser le porto, ajouter le sirop, le fond de veau et les griottes. Mélanger et laisser cuire 10 minutes.

Couper les suprêmes en tranches. Sur des assiettes, disposer les suprêmes coupés et les arroser de sauce.





# Émincé de poulet aux mirabelles

Pour 2 personnes :

2 blancs de poulet  
300 g de mirabelles dénoyautées  
100 g de lardons fumés  
1 oignon  
Quelques pistaches grillées  
Quelques brins de ciboulette

Couper le poulet en morceaux.

Laver les mirabelles et les couper en deux. Les dénoyauter.

Éplucher et émincer l'oignon.

Chauffer une poêle à sec.

Verser les lardons puis l'oignon. Faire suer pendant 5 minutes.

Ajouter le poulet et le faire revenir à feu vif pendant 2 à 3 minutes.

Terminer par les mirabelles. Poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes, le temps que les mirabelles rendent leur jus et deviennent moelleuses. Poivrer et saler légèrement.

Au moment de servir, ajouter la ciboulette ciselée et les pistaches concassées.

Servir avec de la semoule ou du boulgour.





## Bricks au poulet & aux pignons

Pour 4 personnes :

- 1 paquet de feuilles de brick
- 250 g de blanc de poulet
- 2 échalotes hachées
- 2 gousses d'ail hachées
- 100 g de pignon de pin
- 1 c. à soupe de coriandre ciselée
- ½ cuillère à café de curcuma
- Une pincée de gingembre en poudre
- Quelques pistils de safran
- Un filet d'huile d'olive
- 20 g de beurre fondu



**E**plucher et hacher les échalotes et l'ail.

Torréfier les pignons quelques minutes dans une poêle sans matière grasse ou au four.

Découper les blancs de poulet en petits dés.

Dans un saladier, mélanger les morceaux de poulet, les échalotes, l'ail, le curcuma, le gingembre, la coriandre, le safran. Saler et poivrer. Malaxer le tout à la main pour que la viande s'imprègne bien des épices.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir le contenu du saladier pendant 10 à 15 minutes, le temps que le poulet soit cuit. Ajouter les pignons de pin. Mélanger puis laisser refroidir.

Façonner les bricks en triangles : prendre une demi-feuille dans le sens de la longueur, rabattre les côtés vers le centre pour obtenir

une bande rectangulaire. Placer une cuillerée à soupe de farce à l'une des extrémités, puis replier pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce. Coller l'extrémité avec un œuf battu si besoin. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Badigeonner les bricks de beurre fondu.

Préchauffer le four à 200 °C.

Enfourner et cuire 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour avoir une couleur dorée sur les deux faces.

Pour avoir des bricks encore plus croustillants, il suffit de les faire frire dans une huile végétale très chaude au lieu de les cuire au four.

Servir avec une salade verte.



## Blanquette de pintade aux champignons & potiron



**S**éparer les cuisses en deux au niveau de la jointure. Faire revenir les morceaux de viande dans une cocotte avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive à feu vif pendant 5 minutes.

Éplucher et couper les carottes en petits dés, émincer un oignon et ajouter le tout dans la cocotte avec une branche de thym et une feuille de laurier. Mélanger et ajouter le vin et la farine. Recouvrir d'eau, saler, poivrer et laisser mijoter 30 minutes. À la fin de la cuisson, retirer la viande de la cocotte. Passer la sauce au chinois et la verser dans la cocotte.

Mélanger le jaune d'œuf, la crème liquide et le foie gras coupé en dés. Verser ce mélange dans la cocotte et laisser réduire à feu vif jusqu'à l'obtention d'une sauce qui nappe la cuillère.

Éplucher et couper le potiron en cube, le faire cuire à l'eau bouillante salée 10 minutes.

Pour 4 personnes :  
 4 cuisses de pintade  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 2 carottes  
 2 oignons  
 1 branche de thym  
 1 feuille de laurier  
 20 cl de vin blanc  
 2 c. à soupe de farine  
 1 jaune d'œuf  
 100 g de foie gras  
 20 cl de crème liquide  
 500 g de potiron  
 500 g de champignons type chanterelles, trompettes de la mort... ou champignons de Paris  
 20 g de beurre  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 Cerfeuil

Mettre dans une poêle 10 g de beurre et une cuillerée à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les cubes de potiron à feu vif pendant 5 minutes.

Nettoyer les champignons.

Éplucher et émincer l'oignon restant.

Faire chauffer une poêle avec 10 g de beurre et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'oignon et le faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter les champignons, saler, poivrer et laisser cuire pendant 5 minutes.

Parsemer de cerfeuil frais au moment de servir.





## Asperges blanches à l'escabèche

Pour 2 personnes :

- 1 botte d'asperges blanches
- 1 carotte moyenne
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 8 cl de vinaigre de vin
- 5 cl d'eau
- ½ c. à café de concentré de tomate
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 petit piment
- 1 c. à café de sucre

**L**aver les asperges, casser les tiges sous la tête et les peler. Les cuire à la vapeur 20 minutes ou selon leur grosseur.

Pendant la cuisson, préparer l'escabèche : Éplucher la carotte, l'oignon et les gousses d'ail. Couper la carotte en rondelles. Émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon et les gousses d'ail écrasées. Ajouter les rondelles de carotte, le piment, le cumin et la coriandre.

Lorsque le mélange a pris une belle couleur, ajouter le concentré de tomate et remuer.

Assaisonner. Ajouter le sucre, le thym et le laurier, le vinaigre et l'eau.

Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

Verser l'escabèche encore chaude sur les asperges et laisser refroidir à température ambiante.

Couvrir et entreposer au réfrigérateur avant de déguster.

# Artichauts en barigoule

Pour 4 personnes :

10 artichauts poivrade

1 citron

2 carottes

30 cl de vin blanc

30 cl d'eau ou de bouillon de volaille

2 oignons

4 gousses d'ail

1 tranche épaisse de lard fumé

Thym ou origan

Huile d'olive

**P**réparer un bol d'eau additionné du jus du citron.

Citronner régulièrement les artichauts pendant les différentes étapes afin qu'ils ne noircissent pas.

Parer les artichauts en conservant environ 4 cm de tige. L'éplucher à l'économe.

Ôter les feuilles dures et couper l'extrémité des feuilles restantes (en conserver un tiers environ).

À l'aide d'un couteau, tourner les artichauts pour leur donner une forme régulière. Les couper en 4.

À l'aide d'une petite cuillère, enlever le foin entre les feuilles et le cœur. Plonger les artichauts dans l'eau citronnée.

Éplucher et émincer les oignons et les carottes. Détailler le lard en morceaux.

Dans une casserole, mettre deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et faire revenir les oignons, les carottes et le lard 2 minutes à feu vif.

Ajouter les artichauts rincés et égouttés. Poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter l'ail non épluché, le thym et le vin blanc. Saler et poivrer.

Laisser réduire pendant 5 minutes puis verser l'eau ou le bouillon de volaille. Cuire 20 minutes à feu moyen.

Ce plat se déguste chaud ou froid.





## Le flan di bacelli (petits pois)

**E**casser les petits pois en ôtant le maximum de fils des cosses.

Cuire les cosses 20 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante avec du bicarbonate de soude.

Égoutter, mixer et passer au chinois pour obtenir une purée très lisse.

Préchauffer le four à 160 °C avec un récipient rempli d'eau chaude.

Faire un roux avec le beurre et la farine, verser le lait et faire une béchamel compacte. Assaisonner avec la noix muscade et poivrer. Ne pas saler à cause du parmesan.

Incorporer les œufs un à un à la purée de cosses puis, ajouter le parmesan. Verser dans des moules en silicone et cuire au bain marie pendant 50 minutes.

Pendant ce temps cuire les petits pois frais 6 minutes à l'eau bouillante salée, refroidir et réserver.

Sortir les moules du four, laisser refroidir un peu puis démouler.

Assaisonner les petits pois avec l'huile d'olive, sel et poivre.

Servir les flans avec les petits pois, une feuille de basilic et quelques pousses germées.

Pour 12 petits flans :

1 kg de petits pois frais avec cosses

½ l de lait

80 g de beurre

100 g de farine

100 g de parmesan râpé

2 œufs

Noix muscade

2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive

Décor : feuilles de basilic pourpre et graines germées de betterave





## Courgettes farcies à la ricotta & parmesan

Pour 2 personnes :

- 4 petites courgettes
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 2 pincée de noix de muscade râpée
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- 1 c. à soupe de thym frais
- 1 œuf
- Huile d'olive



**P**réchauffer le four à 220 °C.  
Laver, parer les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur.  
Les évider à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une cuillère à café.

Verser 5 c. à soupe d'huile d'olive dans un plat allant au four.  
Y déposer les courgettes, côté peau vers le bas. Saler et poivrer l'intérieur.

Dans un saladier, mélanger la ricotta avec le parmesan, la noix de muscade, l'œuf battu, le persil et le thym. Poivrer.

Farcir les courgettes avec la préparation.  
Poivrer et verser un filet d'huile d'olive.

Enfourner et laisser cuire 25 à 30 minutes en arrosant régulièrement avec l'huile de cuisson.

Servir avec quelques grains de fleur de sel.



## Mille-feuilles de tomates & courgettes

Pour 6 personnes :

- 4 oignons jaunes
- 4 courgettes
- 8 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym

**E**plucher les oignons et les couper en lamelles.

Éplucher les gousses d'ail et les émincer.

Faire chauffer une poêle avec une cuillerée d'huile d'olive. Ajouter les oignons. Saupoudrer de sucre, saler et poivrer. Laisser cuire doucement pendant une quinzaine de minutes jusqu'à l'obtention d'une légère caramélisation. Après une dizaine de minutes de cuisson, ajouter l'ail.

Plonger les tomates une vingtaine de secondes dans l'eau bouillante. Les peler et les couper en tranches fines.

Peler les courgettes en laissant un peu de vert pour donner de la couleur au plat. Les couper en tranches fines.

Préchauffer le four à 200 °C.

Huiler un plat à gratin ou des petites cocottes.



Couvrir le fond du plat avec la moitié du confit d'oignons. Déposer, en rosace, la moitié des courgettes. Les rondelles doivent se chevaucher légèrement.

Faire la même chose avec la moitié des tomates. Saler, poivrer et déposer quelques brins de thym.

Renouveler jusqu'à épuisement des ingrédients. Saler, poivrer et parsemer de thym. Arroser d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Enfourner et cuire 1 heure environ.

Si, pendant la cuisson, les tomates commencent à noircir, couvrir d'une feuille de papier aluminium.

Servir chaud.



## Caponata aux fruits secs

Pour 6 personnes :

- 3 aubergines
- 4 tomates
- 1 branche de céleri
- 3 oignons
- 50 g d'olives vertes ou noires dénoyautées
- 15 g de câpres
- 30 g de raisins secs
- 30 g de pignons de pin
- 15 g de sucre
- 25 ml de vinaigre de vin
- 10 cl d'huile d'olive

**L**aver les aubergines et les couper en dés. Chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une grande poêle et faire revenir les aubergines une quinzaine de minutes à feu moyen. Remuer régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Saler et réserver.

Peler les tomates en les plongeant 1 minute dans de l'eau bouillante. Les épépiner et les couper en gros dés.

Éplucher et émincer les oignons.

Laver, éplucher le céleri et le couper en cubes.

Dans la poêle ayant servi à cuire les aubergines, faire revenir les oignons dans l'huile restante. Ajouter le céleri, les tomates, les raisins, les pignons, les olives et les câpres et cuire 10 minutes.

Mélanger le vinaigre et le sucre et incorporer le tout dans la poêle. Ajouter ensuite les aubergines et mélanger délicatement.

Faire cuire la caponata à feu doux jusqu'à ce que le vinaigre se soit évaporé. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir la caponata chaude ou froide, sur du pain grillé badigeonné d'huile d'olive.





# Compotée d'aubergines & œuf miroir

Pour 4 personnes :

4 petites aubergines

2 oignons blancs frais

1 échalote

2 gousses d'ail

Huile d'olive

Piment d'Espelette

4 œufs

Beurre

Pain pour les mouillettes

**L**aver et éplucher les aubergines, les couper en petits dés. Cuire à l'autocuiseur 5 minutes dès que la soupape est sous pression ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Peler et ciseler les oignons, l'ail et l'échalote.

Les faire suer avec un peu d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les aubergines et les faire revenir quelques minutes à feu vif. Remuer régulièrement et laisser compoter. Saler, poivrer et assaisonner d'un peu de piment d'Espelette. Réserver au chaud le temps de faire cuire les œufs.

Détailler des bâtonnets de pain de mie et les faire dorer au grille-pain.

Dans une poêle, à feu doux, chauffer un peu d'eau et une noix de beurre. Lorsque le beurre a complètement fondu, bien le mélanger avec l'eau. Casser délicatement les œufs en les versant dans un emporte-pièce. Saler légèrement les blancs.

Cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le jaune d'œuf soit chaud mais encore liquide.

Pour obtenir un œuf miroir, couvrir la poêle avec un couvercle quelques instants : une pellicule opaque va recouvrir la membrane du jaune. Décoller délicatement le blanc de la paroi des emporte-pièce et soulever ceux-ci pour dégager les œufs au plat.

A l'aide d'emporte-pièce rond, dresser la compotée. Faire glisser les œufs sur chaque compotée. Saler et poivrer selon le goût.

Disposer 2 mouillettes sur le plat et servir rapidement.



# Aubergines panées farcies à la fourme d'Ambert

2 petites aubergines  
100 g de fourme d'Ambert  
6 c. à soupe de chapelure  
3 c. à soupe de farine  
1 c. à café d'origan séché  
1 œuf  
Huile d'olive

**P**réchauffer le four à 200 °C.  
Détailler les aubergines en tranches de 0,5 cm. Les badigeonner d'huile d'olive, les saler et les poivrer.

Enfourner pour 20 minutes en surveillant.  
Laisser refroidir.

Détailler le fromage en petites tranches.  
Les intercaler entre les rondelles d'aubergines.

Mélanger la chapelure et l'origan. Saler et poivrer.

Battre l'œuf. Enrober chaque « sandwich » d'aubergines de farine, puis d'œuf et enfin, de chapelure.

Faire chauffer un bain d'huile et faire dorer de chaque côté. Réserver sur du papier absorbant pour ôter l'excédent d'huile.  
Servir aussitôt.





## Tartare de tomates en mille-feuilles

**P**eler, épépiner et couper les tomates fraîches en petits cubes.

Hacher les tomates séchées à l'aide d'un couteau.

Mélanger les dés de tomates fraîches, les tomates séchées, le vinaigre et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Dresser les tartares à l'aide de 4 cercles de 8 cm de diamètre.

Déposer dans chaque cercle 1/8 du tartare de tomates. Couvrir d'une tranche de mozzarella. Étaler une cuillerée à soupe de pesto. Déposer une seconde tranche de mozzarella. Finir avec le reste de tartare de tomates.

Décorer avec une feuille de basilic frais.

Conserver au frais et décercler juste avant de servir.

Pour 4 personnes :  
4 tomates

100 g de tomates séchées à l'huile d'olive  
8 tranches de mozzarella  
4 c. à soupe de pesto  
4 feuilles de basilic frais  
1 c. à café de vinaigre balsamique  
1 c. à soupe d'huile d'olive





## Pâtisson au chèvre & noisettes

1 pâtisson d'environ 1 kg  
60 g de chèvre frais  
30 g de chèvre très sec  
3 œufs  
10 cl de lait\*  
1 c. à soupe de noisettes en poudre  
2 c. à soupe de parmesan râpé  
1 c. à soupe de chapelure  
1 filet d'huile d'olive

\* ou un peu moins si le pâtisson est plus petit

**L**aver le pâtisson et le faire cuire à la vapeur ou à l'autocuiseur 30 minutes après ébullition. Laisser refroidir puis détacher soigneusement un couvercle à l'aide d'un couteau à lame fine.

Retirer les graines et les filaments. À l'aide d'une cuillère, ôter la pulpe au centre, mais laisser la pulpe dans les alvéoles. La pulpe du pâtisson se détache très facilement, c'est pourquoi il faut être vigilant et ne pas trop creuser afin d'éviter de prélever un morceau de peau ce qui ferait un trou dans le pâtisson.

À la fourchette, écraser la pulpe du pâtisson avec le chèvre frais, le chèvre sec râpé ou émietté. Ajouter les œufs battus et le lait petit à petit. Assaisonner et verser un filet d'huile d'olive.

Préchauffer le four à 190 °C.

Remplir le pâtisson avec la farce. Mélanger la chapelure, le parmesan et la poudre de noisette. Répartir à la surface de la farce.

Enfourner 15 minutes, sans le couvercle, jusqu'à ce que la surface du pâtisson soit bien dorée.

Servir chaud, seul ou en accompagnement d'une viande.





## Crumble d'endives à la poire & roquefort

**P**réchauffer le four à 180 °C.

Éplucher les poires, les épépiner et les couper en petits morceaux.

Éplucher l'oignon et l'émincer finement.

Nettoyer les endives, creuser la base avec un économome pour en ôter le cœur (pour supprimer l'amertume) puis les émincer finement.

Dans une poêle, faire revenir, pendant quelques minutes, l'oignon avec un filet d'huile d'olive puis ajouter les endives. Mélanger et les laisser cuire 10 à 15 minutes sur feu doux.

Incorporer ensuite le miel, mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les poires et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble en mélangeant rapidement les biscuits réduits en poudre, la farine et le parmesan fraîchement râpé de façon à obtenir un sable grossier.

Mélanger la fondue d'endives/poires avec quelques cerneaux de noix puis verser dans un plat à gratin. Émietter le roquefort par dessus puis recouvrir avec le crumble.

Enfourner pour 30 à 35 minutes de cuisson.

Servir aussitôt ou légèrement tiédi accompagné d'une salade de saison assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de noix.

Pour 4 personnes :

8 endives

1 oignon

Huile d'olive

1 à 2 poires (mûres mais fermes)

1 c. à soupe de miel (ou de sucre)

150 g de roquefort

Quelques cerneaux de noix

50 g de biscuits réduits en  
chapelle

50 g de farine

50 g de parmesan





## Risotto aux poivrons jaunes & sauge

Pour 4 personnes :

300 g de riz carnaroli

5 oignons nouveaux

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 verre de vin blanc sec

1 l de bouillon de légumes chaud

2 poivrons jaunes

100 g de parmesan râpé

60 g de beurre

12 feuilles de sauge fraîche ciselées

24 feuilles de sauge entières

4 c. à soupe de farine de riz

**E**mincer finement les oignons nouveaux. Laver et épépiner les poivrons. Les sécher. Couper 4 tranches assez fines dans le sens de la largeur et les réserver. Couper le reste en dés.

Dans une grande poêle, chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive, à feu moyen. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils caramélisent un peu. Ajouter les dés de poivrons et poursuivre la cuisson pendant 2 ou 3 minutes. Mettre la deuxième cuillerée d'huile, incorporer le riz. Le napper en remuant sans cesse pendant 2 minutes.

Verser le verre de vin blanc. Après sa complète évaporation, ajouter le bouillon louche après louche. Après 17 minutes, ajouter la sauge ciselée et cuire encore une minute.

Couper le feu. Incorporer le parmesan en remuant vivement, puis ajouter le beurre. Ajuster l'assaisonnement.

Pendant la cuisson du risotto, laver rapidement les feuilles de sauge et les sécher.

Mélanger la farine avec un peu d'eau et une pincée de sel, jusqu'à obtenir un appareil un peu plus fluide qu'une pâte à crêpe.

Tremper les feuilles pour les enrober entièrement et les frire dans quelques cuillerées d'huile pas trop chaude, environ 1 minute de chaque côté.

Les réserver sur un papier absorbant. Procéder de la même manière avec les tranches de poivron réservées.

Dresser le risotto à l'aide d'un emporte-pièce et décorer avec la sauge frite et la tranche de poivron.





## Risotto aux moules & brocoli

Pour 4 personnes :

- 1 l de moules
- 300 g de riz arborio ou carnaroli
- Bouillon de légumes chaud
- 2 verres de vin blanc sec
- 50 g de beurre
- 3 échalotes
- 200 g de bouquets de brocoli
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 75 g de parmesan râpé
- 25 g de beurre
- Quelques copeaux de parmesan pour la décoration



**N**ettoyer soigneusement les moules et les faire ouvrir à feu vif avec 1 verre de vin blanc sec. Lorsqu'elles sont un peu refroidies, les décoquiller et les réserver. Filtrer le jus de cuisson. Ajouter du bouillon de légumes pour obtenir 1 litre de liquide chaud.

Laver le brocoli et le couper en petits morceaux. Réserver.

Éplucher et émincer finement les échalotes.

Chauffer doucement l'huile d'olive et faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.

Ajouter le riz et remuer pendant 3 minutes environ pour qu'il soit bien enrobé et brillant.

Verser le verre de vin blanc restant et, à feu assez vif, le faire évaporer.

Verser alors une louche de liquide chaud et dès qu'il est absorbé, ajouter une autre louche, et ainsi de suite.

Au bout de 10 minutes, incorporer le brocoli et poursuivre la cuisson.

Après 20 minutes, le riz est al dente et crémeux. Couper le feu avant d'incorporer le parmesan râpé et le beurre.

Bien remuer, puis ajouter les moules avec délicatesse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, en n'oubliant pas de poivrer généreusement.

Dresser immédiatement en moulant le riz à l'emporte-pièce ou en le versant dans une assiette creuse. Servir bien chaud.

Décorer éventuellement de copeaux de parmesan et ou quelques moules entières réservées.





# Mille-feuilles de pommes de terre, bresaola, roquette & chèvre

Pour 2 personnes :

2 pommes de terre Agria ou Amandine (de forme régulière et allongée si possible)  
20 g de beurre clarifié  
4 tranches de bresaola  
2 petites poignées de roquette  
1 c. à soupe de pignons de pin  
2 c. à soupe de cranberries  
3 c. à soupe d'huile de noix  
1 c. à soupe de vinaigre de framboise  
1 petit fromage de chèvre

**P**réchauffer le four à 160 °C.

**P**Élucher les pommes de terre et les trancher en fines lamelles d'environ 3 mm d'épaisseur, à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.

Badigeonner de beurre clarifié une feuille de papier sulfurisé disposée sur une plaque allant au four.

Disposer les lamelles de pommes de terre en rosace (environ 10 lamelles par rosace dont 1 au centre). Réaliser 3 rosaces par personne. Saler.

Badigeonner les rosaces de beurre clarifié, recouvrir à nouveau d'une feuille de papier sulfurisé puis d'une 2e plaque. Enfourner 30 minutes.

Après 30 minutes, vérifier la cuisson, elles doivent commencer à roussir légèrement (si les tranches de pommes de terre sont plus épaisses, poursuivre la cuisson environ 15 minutes).

Enlever la plaque du dessus et prolonger la cuisson de 15 minutes, en surveillant afin que les pommes de terre ne colorent pas trop mais soient juste dorées. Sortir du four et réserver.

Préparer la vinaigrette avec l'huile de noix et le vinaigre de framboise. Saler et poivrer.

Couper la bresaola en lamelles grossières. Détailer les cranberries en petits dés.

Dans un bol, mélanger la roquette, les lamelles de bresaola, les pignons de pins et cranberries avec la vinaigrette.

Disposer 4 rosaces sur une plaque. Répartir des tranches de chèvre et passer rapidement sous le gril pour faire légèrement fondre le fromage.

Dans chaque assiette disposer une rosace de pomme de terre, recouvrir du mélange de roquette, bresaola, cranberries et pignons de pin. Recouvrir d'une rosace au chèvre (chèvre vers le bas). Renouveler l'opération pour le deuxième étage du mille-feuille.

Déguster accompagné d'une salade verte.



## Purée aux champignons & noisettes

**E**plucher les pommes de terre et les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Parer les champignons de Paris en enlevant le bout terreux. Les brosser et les peler. Les couper en gros morceaux. Les faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail, pendant 10 minutes. Les mixer.

Brosser les girolles.

Les passer rapidement sous un léger filet d'eau. Les sécher.

Dans une sauteuse, faire cuire les noisettes et les girolles à feu moyen/vif avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Écraser les noisettes. Poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'un léger effet « croustillant ».

Écraser les pommes de terre et les mélanger avec les champignons mixés, une noisette de beurre et une pincée noix de muscade.

Ajouter le lait petit à petit jusqu'à consistance d'une purée. Saler et poivrer.

A l'aide d'un cercle à pâtisserie ou dans des ramequins, disposer une couche de purée, du persil plat et enfin le mélange de girolles et de noisettes écrasées.

Pour 4 personnes :  
4 à 6 pommes de terre  
10 champignons de Paris de taille moyenne  
Une vingtaine de petites girolles  
8 noisettes  
Quelques brins de persil plat  
1 gousse d'ail  
Lait  
Une pincée de noix de muscade râpée  
Beurre





## Pommes de terre rôties à l'ail citron & romarin

**P**réchauffer le four à 200 °C.

Peler les pommes de terre et les couper en petits cubes.

Couper les citrons en quartiers.

Mettre tous les ingrédients dans un grand plat à four. Arroser d'huile d'olive.

Assaisonner de sel et de poivre et bien mélanger.

Enfourner et cuire pendant 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.

Pour 4 personnes :

1 kg de pommes de terre

1,5 citrons non traités

8 gousses d'ail

2 c. à soupe d'olives vertes

dénoyautées

Quelques brins de romarin

3 feuilles de laurier

3 c. à soupe d'huile d'olive





## Moelleux de pommes de terre à la mozzarella

Pour 4 personnes :

8 à 10 pommes de terre moyennes  
10 cl de lait entier  
20 g de beurre  
3 c. à soupe de persil ciselé  
1 jaune d'œuf  
250 g de mozzarella de bufflonne  
4 c. à soupe de crème fraîche  
Gruyère râpé

**E**plucher les pommes de terre, les couper en cubes et les mettre dans une casserole d'eau froide. Saler et porter à ébullition. Cuire 20 minutes.

Égoutter les pommes de terre et les écraser à la fourchette sur une assiette. Verser dans un saladier et mouiller avec le lait légèrement réchauffé. Saler, poivrer, ajouter le beurre fondu et le persil ciselé. Mélanger et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 170 °C.

Ajouter le jaune d'œuf à 500 grammes de purée refroidie. Mélanger.

Dans des cercles à pâtisserie, beurrés ou huilés au pinceau, à l'aide d'une petite cuillère, étaler la moitié de la purée de pommes de terre pour former la base.



Répartir l'équivalent d' $\frac{1}{4}$  de la mozzarella coupée en dès sur chacune des bases. Recouvrir avec le reste de la purée. Garnir la surface d'une généreuse cuillerée à soupe de crème fraîche et parsemer de gruyère râpé.

Enfourner pour 15 minutes. Finir la cuisson en position grill pour faire gratiner les moelleux. Ôter les cercles juste avant de servir.



## Pommes de terre à la scandinave

**P**réchauffer le four à 200 °C.

Laver les pommes de terre. Les sécher et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de gros sel.

Enfourner et cuire pendant 50 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver, sécher et ciseler la ciboulette.

Dans un bol, mélanger le cottage cheese et la ciboulette. Saler et poivrer.

Découper le saumon en lanières, réserver.

À la sortie du four, couper chaque pomme de terre en deux. Déposer une grosse cuillerée à soupe de préparation au cottage cheese et recouvrir de lanières de saumon fumé.

Décorer avec quelques œufs de saumon et des feuilles d'aneth.

Parsemer de zestes de citron finement râpé. Poivrer.

Pour 4 personnes :

4 pommes de terre

250 g de saumon fumé

1 pot d'œufs de saumon

150 g de gros sel

300 g de cottage cheese ou fromage blanc à 20 % de matière grasse

1 citron non traité

1 bouquet d'aneth

1 botte de ciboulette





# Cannellonis de lapin, courge Butternut & gorgonzola

Pour 12 cannellonis de 10 cm :

½ lapin fermier (600 g environ)  
1 courge Butternut (1 kg)  
6 grandes plaques de lasagnes fraîches  
200 g de gorgonzola  
20 cl de crème liquide  
40 cl de vin rouge  
2 échalotes  
30 g de beurre  
1 c. à soupe de miel doux

**E**plucher et émincer les échalotes.

Dans une cocotte, faire revenir dans le beurre les échalotes et les morceaux de lapin (excepté le foie).

Quand ces derniers sont dorés, verser le vin, saler et poivrer. Ajouter le thym frais et cuire à feu doux environ 20 minutes.

Rajouter le foie du lapin, une cuillerée à soupe de miel. Cuire 5 minutes supplémentaires.

Réserver le lapin.

Quand il est tiède, effilocher la viande afin de ne garder que des petits morceaux de chair. Attention à retirer tous les petits os qui auraient pu se détacher au moment de la cuisson.

Filtrer la sauce et y remettre les morceaux de lapin. Réserver.

Préchauffer le four à 200 °C.

Couper la courge en deux dans la longueur. Enlever les filaments et les graines. Badigeonner d'un peu d'huile d'olive. Saupoudrer de fleur de sel et de poivre.

Enfourner et cuire environ 25 minutes. Elle est cuite quand la lame du couteau s'enfonce facilement dans la chair.

Récupérer la chair et la réduire en purée grossière. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Plonger les plaques de lasagnes dans de l'eau bouillante et les cuire pendant 1 minute. Les étendre sur un torchon humide, puis les couper en deux.

Mettre, au bord de chaque plaque, 2 cuillerées de purée de Butternut et 2 cuillerées de ragoût de lapin. Les rouler et les placer dans un plat rectangulaire légèrement graissé.

Faire chauffer doucement la crème. Y faire fondre les morceaux de gorgonzola. Verser sur les cannellonis avant de cuire à four chaud une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les cannellonis soient dorés.

Servir immédiatement.





## Capellini à la ricotta, parmesan, noix & chorizo

Pour 4 personnes :

320 g de Capellini  
250 g de ricotta  
60 g de cerneaux de noix  
60 g de parmesan  
80 g de chorizo  
Huile d'olive



Faire chauffer une grande casserole d'eau salée.

Hacher grossièrement, au couteau, les cerneaux de noix.

Mélanger la ricotta et le parmesan.

Couper le chorizo en petits dés ou en tranches fines.

Faire chauffer une petite poêle sans matière grasse. Cuire le chorizo environ une minute. Débarrasser sur du papier absorbant.

Cuire les Capellini « al dente » (3 minutes). Les égoutter. Les remettre dans la casserole et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter la ricotta, puis les noix et le chorizo. Bien mélanger. Chauffer 30 secondes à feu très doux. Servir immédiatement.

Variantes : remplacer le chorizo par de la pancetta ou des lardons ou du jambon et les noix par des pignons, par exemple.



## Gnocchis au beurre de sauge

**F**aire chauffer une grande casserole d'eau salée.

Laver, sécher et ciseler les feuilles de sauge.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu très doux. Dès qu'il commence à bouillir, couper le feu. Ajouter les feuilles de sauge et laisser infuser.

Plonger les gnocchis dans l'eau bouillante. Dès qu'ils remontent à la surface, les ôter de la casserole à l'aide d'une écumoire.

Filtrer le beurre de sauge en réservant 3 cuillerées à soupe de sauge ciselée. Poivrer.

Servir les gnocchis dans un plat ou à l'assiette, arrosés de beurre parfumé. Ajouter la sauge réservée et un peu de parmesan.

Pour 6 personnes :

650 g de gnocchis

120 g de beurre demi-sel

Une vingtaine de feuilles de sauge fraîches

Parmesan râpé (facultatif)





# Tarte à la rhubarbe very cheesy



Pour la pâte :

250 g de farine  
80 g de sucre  
½ c. à thé de levure chimique  
Une pincée de sel  
125 g de beurre en morceaux  
1 œuf

Pour la garniture :

400 g de rhubarbe env.  
80 g de beurre  
2 œufs  
40 g de sucre  
185 g de faisselle égouttée ou de ricotta  
65 g de fromage à la crème  
1 gousse de vanille ou vanille en poudre  
Quelques zestes de citron  
Une pincée de sel  
25 g de farine  
2 c. à soupe de sucre roux  
Un peu de beurre fondu

**L**a veille, éplucher la rhubarbe, couper des tronçons aux dimensions du moule.

Les disposer dans un plat, saupoudrer de 2 cuillerées à soupe de sucre roux. Couvrir et laisser reposer au frais. Le lendemain, égoutter.

Préparer la pâte à tarte :

Dans un récipient, mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajouter le beurre coupé en morceaux, puis un œuf. Pétrir l'ensemble jusqu'à obtention d'une pâte homogène et lisse. Foncer le moule, préalablement beurré et fariné ou tapissé de papier cuisson, et réservé au frais au minimum 30 minutes.

Préparer la garniture :

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.  
Faire fondre le beurre à feu doux.

Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter les deux fromages. Bien mélanger. Ajouter la vanille, le beurre fondu et la farine. Incorporer délicatement les blancs en neige.

Préchauffer le four à 180 °C.

Verser l'appareil au fromage sur la pâte. Lisser la surface. Disposer les tronçons de rhubarbe côté à côté en les serrant et en les enfonceant très légèrement. Au pinceau, badigeonner la rhubarbe avec un peu de beurre fondu et saupoudrer de sucre roux.

Enfourner et cuire 50 minutes environ. Sortir du four et laisser refroidir.



# Tarte au melon & chèvre frais

Pour une grande tarte ou 2 petites :

- 2 melons pas trop mûrs
- 300 g de fromage de chèvre frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Quelques tours de moulin à poivre
- 200 g de pâte sablée ou brisée
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre
- 20 cl de muscat des Beaumes de Venise (ou autre vin doux)
- Pistaches et basilic pour décorer

**P**réchauffer le four à 180 °C.

Étaler la pâte, puis en garnir le moule. La piquer avec les dents d'une fourchette, la recouvrir de papier cuisson, puis de haricots secs ou de poids en céramique.

Enfourner et cuire 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

Pendant ce temps, ouvrir les melons. Enlever les graines. Prélever des boules de chair à l'aide d'une cuillère parisienne. Réserver dans un bol en gardant le jus rendu.

Avec un fouet ou un batteur, fouetter le chèvre frais avec le jus rendu par le melon, l'huile d'olive, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une crème lisse et onctueuse. L'étaler sur le fond de tarte refroidi.



Dans une sauteuse, faire fondre le beurre avec le sucre et laisser légèrement caraméliser. Ajouter les billes de melon dans la poêle et les rouler rapidement dans le caramel. Les égoutter et les disposer sur la tarte.

Remettre la sauteuse sur feu vif, ajouter le muscat et laisser réduire.

Verser le sirop sur la tarte. Décorer de pistaches concassées et de feuilles de basilic. Déguster bien frais.



## Tarte crumble à la cerise & rhubarbe

**P**réchauffer le four à 180 °C.

Laver et couper en petits morceaux les branches de rhubarbe.

Nettoyer et dénoyauter les cerises.

Dans un bol, mélanger les fruits et 70 g de sucre.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le reste du sucre, la moitié de la poudre d'amandes et le beurre tempéré.

Travailler la pâte du bout des doigts.

Dans un plat à tarte chemisé de papier sulfurisé, foncer la pâte et saupoudrer du reste de poudre d'amande.

Répartir les fruits et terminer par le crumble, en le parsemant irrégulièrement pour laisser apparaître les fruits.

Enfourner pour 25 minutes.

Pour 6 personnes :

1 pâte brisée

5 branches de rhubarbe

250 g de cerises

40 g de farine

30 g de beurre

100 g de sucre en poudre

50 g de poudre d'amande





## Tarte aux poires, noisettes & chocolat

250 g de farine  
130 g de beurre mou  
1 jaune d'œuf  
3 c. à soupe d'eau froide  
2 grosses poires  
2 œufs  
80 g de sucre  
2 c. à soupe de pâte de noisettes ou de Praliné  
100 g de noisettes grillées  
80 g de beurre fondu  
80 g de chocolat noir (ou au lait)

Dans un récipient, mettre la farine, le beurre mou et une pincée de sel. Mélanger puis ajouter le jaune d'œuf et l'eau. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Former une boule et laisser reposer une demi-heure.

Préchauffer le four à 200 °C.

Réduire les noisettes en poudre.

Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la pâte et la poudre de noisettes. Ajouter le beurre fondu. Bien mélanger.

Étaler la pâte, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, en lui donnant une forme ronde. La disposer dans un moule préalablement beurré et fariné.



Piquer le fond ainsi que les bords à l'aide d'une fourchette. Répartir les morceaux de chocolat sur les cotés. Verser la préparation aux noisettes.

Peler les poires, les épépiner et les couper en deux. Les poser délicatement à la surface de la tarte, en positionnant les parties charnues vers le haut.

Enfourner et cuire une trentaine de minutes.



## Tarte aux pommes râpées

Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et le sucre vanillé.

Ajouter le beurre coupé en dés et l'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une semoule grossière.

Ajouter l'eau et le vinaigre. Mélanger brièvement jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Faire une boule et la diviser en deux.

Étaler chaque morceau de pâte sur une feuille de papier cuisson. Réserver au froid pendant 2 ou 3 heures.

Éplucher les pommes et les râper. Ajouter le sucre et la cannelle.

Faire fondre les pommes à feu moyen pendant environ 15 minutes. Verser dans une passoire et laisser égoutter pendant quelques minutes.

Préchauffer le four à 180 °C.

Disposer délicatement la première pâte dans le moule, recouvrir avec les pommes râpées puis avec la deuxième pâte.

Enfourner et cuire 40 minutes environ.

Laisser refroidir avant de saupoudrer de sucre glace.

375 g de farine
200 g de beurre froid
100 ml d'eau minérale
1 c. à soupe de vinaigre
2 sachets de sucre vanillé
75 g de sucre
1,2 kg de pommes
150 à 200 g de sucre (selon les goûts)
½ c. à café de cannelle
Sucre glace





## Tarte à la ricotta & pommes pochées au vin épice

Pour une tarte de 20 cm :

- 1 pâte brisée sucrée ou pâte sablée
- 100 g de crème fraîche
- 430 g de ricotta
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œuf
- 120 g de sucre en poudre
- 20 g de féculle de maïs
- 800 g de pommes
- 200 g de sucre
- 600 ml de vin rouge
- 1 bâtonnet de cannelle (à défaut cannelle en poudre)
- 3 gousses de cardamome verte
- 1 gousse de vanille
- 5 grains de poivre blanc
- Le zeste de 1 citron
- Le jus de 2 citrons

**P**eler les pommes, les couper en 6, retirer le cœur et les citronner.

Dans une casserole, verser le vin avec le sucre. Ajouter la gousse de vanille coupée en deux, les épices et les zestes de citron. Mélanger et porter à ébullition sur feu moyen.

Découper un cercle de papier sulfurisé du même diamètre que la casserole et y faire un petit trou au centre. Lorsque le vin bout, baisser le feu, ajouter les lamelles de pommes. Déposer le papier sulfurisé dessus, cela évitera que les pommes noircissent pendant la

cuisson. Laisser cuire 5 à 10 minutes à petits frémissements.

Vérifier la cuisson en piquant les pommes avec la pointe d'un couteau. S'il rentre tout seul, les pommes sont cuites.

Laisser refroidir, filmer au contact, déposer un poids dessus, une petite assiette par exemple. Réservoir au réfrigérateur pendant 12 heures.

Préchauffer le four à 180 °C.

Foncer un moule avec la pâte à tarte et piquer le fond avec une fourchette.

Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé et de légumes secs. Précuire le fond de tarte 20 à 25 minutes.

Délayer la féculle de maïs dans la crème. Ajouter la ricotta. Incorporer les œufs un à un puis les jaunes d'œufs en mélangeant délicatement. Verser sur le fond de tarte.

Baisser le four à 110 °C. Enfourner et cuire 50 à 60 minutes. Vérifier la cuisson : le centre doit être légèrement tremblotant. Laisser complètement refroidir.

Au moment de servir déposer les lamelles de pommes sur la tarte. Servir avec le sirop au vin réduit éventuellement.

Pour obtenir une sauce sirupeuse au vin, filtrer le vin puis le porter à ébullition et laisser réduire au 2/3.



# Tarte aux noix de Grenoble

Pour un moule rond de 24 cm :

Pour la pâte :

250 g de farine

200 g de beurre froid en dés

50 g de sucre glace

1 pincée de sel

2 jaunes d'œufs

Pour la garniture :

2 œufs

150 g de noix de Grenoble

120 g de golden syrup\*

50 g de sucre roux

40 g de beurre

\*Le golden syrup peut être remplacé par du sirop d'érable ou d'agave.



**S**ur le plan de travail, déposer la farine et ajouter les jaunes d'œufs, le beurre, le sucre et le sel.

Pétrir avec le bout des doigts afin d'écraser le beurre et le réchauffer tout en le mélangeant avec les autres ingrédients.

Terminer en écrasant la pâte contre le plan de travail avec la paume des mains. Lorsqu'elle est lisse et homogène, former une boule, la filmer, l'aplatir et la réserver au frais 20 minutes.

Foncer le moule à tarte avec la pâte brisée, réserver au frais.

Préchauffer le four à 160 °C.  
Écraser grossièrement les noix.

Verser le golden syrup dans un grand bol, ajouter le beurre. Chauffer le tout 40 secondes. Fouetter. Ajouter le sucre roux, fouetter. Ajouter les œufs en fouettant toujours. Terminer en incorporant les noix de Grenoble.

Verser la préparation aux noix dans le moule à tarte et enfourner pour 25 minutes en surveillant.

Sortir la tarte aux noix du four et la laisser refroidir avant de la démouler.

Déguster froid ou tiède avec une boule de glace vanille ou de la crème fouettée.

# Tarte au fromage blanc du dimanche



Pour un moule de 25 cm de diamètre :

Pour la pâte :

250 g de farine

125 g de beurre ramolli

5 g de sel

50 g de sucre en poudre

25 g de poudre d'amandes

1 c. à café de zeste de citron râpé

1 c. à soupe de jus de citron

1 œuf moyen

Pour la garniture :

50 cl de lait entier

125 g de sucre en poudre

½ gousse de vanille

3 ou 4 jaunes d'œufs (80 g)

50 g de féculle de maïs

35 g de beurre sel

350 g de fromage blanc

6 blancs d'œufs

**T**amiser la farine, ajouter le sel, et sabler avec le beurre froid. Ajouter le sucre en poudre, la poudre d'amande, les zestes et le jus de citron. Incorporer l'œuf. Mélanger pour obtenir une pâte homogène sans trop la travailler. Former une boule, l'aplatir légèrement, la filmer et la réserver une heure au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180 °C.

Abaisser la pâte et foncer dans un moule de 25 cm de diamètre et de 5 cm de haut. Recouvrir d'un papier sulfurisé et de légumes secs. Enfourner et cuire 15 minutes.

Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille grattée et 75 g sucre. Retirer du feu et laisser infuser 5 minutes.

Blanchir les jaunes d'œufs avec les 50 g de sucre restant et la féculle de maïs.



En fouettant sans cesse, verser le lait bouillant sur le mélange. Mettre sur le feu et cuire en remuant sans arrêt avec le fouet. Lorsque la crème a épaissi, poursuivre la cuisson environ 1 minute. Hors du feu, incorporer le beurre coupé en dés. Lisser.

Incorporer le fromage blanc à la crème pâtissière bouillante et garder au chaud.

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer aussitôt et délicatement à la crème.

Préchauffer le four à 250 °C.

Remplir le fond de tarte avec la crème, lisser la surface. Enfourner et cuire 15 à 20 minutes. Après un léger refroidissement et pour éviter tout risque d'affaissement, retourner la tarte sur une grille. Une fois complètement refroidie, la retourner à nouveau et la saupoudrer de sucre glace. Servir avec un coulis de fruits et quelques fruits frais.





## Tarte croustillante praliné & crémeux au caramel

**P**réchauffer le four à 180 °C.

Foncer le moule, préalablement beurré si nécessaire, avec la pâte sablée. Piquer le fond et les bords.

Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé et d'un poids (des haricots secs, par exemple). Enfourner et cuire 25 minutes.

Retirer le poids et poursuivre la cuisson 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Laisser refroidir sur une grille.

**Préparer le praliné feuilleté :**

Faire fondre le chocolat au lait avec le praliné au bain-marie.

Hors du feu, ajouter les crêpes dentelles émiettées et mélanger. Étaler sur le fond de tarte refroidi et lisser avec le dos d'une cuillère. Réserver.

**Préparer le crémeux au caramel :**

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide.

Faire chauffer la crème.

Dans une grande casserole, verser 75 g de sucre, l'eau et le glucose (ou le miel). Cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré. Verser doucement la crème chaude sur le caramel tout en fouettant. Réserver.

Dans un saladier, blanchir les jaunes d'œufs avec les 20 g de sucre. Ajouter le caramel chaud tout en fouettant. Remettre le tout dans la casserole et cuire à feu très doux en remuant, jusqu'à ce que la crème nappe la spatule.

Hors du feu, ajouter la gélatine essorée et bien mélanger.

Pour un moule à tarte de 22 cm :  
1 pâte sablée

Pour le praliné feuilleté :  
130 g de pâte de praliné  
65 g de crêpes dentelles émiettées  
60 g chocolat au lait

Pour le crémeux au caramel :  
75 g + 20 g de sucre  
10 g de glucose ou de miel  
1 c. à soupe d'eau  
5 jaunes d'œufs  
375 ml de crème fleurette  
3 g de gélatine en feuille

Filtrer le mélange à l'aide d'une passoire fine. Verser le crémeux sur le praliné feuilleté. Réserver au frais une nuit.

**Conseils :**

À l'aide d'un pinceau, enduire le fond de tarte chaud d'un peu de blanc d'œuf pour créer un film protecteur et ainsi, empêcher la garniture de détremper la pâte.

Pour vérifier la cuisson du crémeux, retirer la cuillère nappée de crème et y faire une trace avec l'index. Si la marque du doigt reste nettement visible, la crème est cuite.

La cuisson peut se faire également à l'aide d'un thermomètre. La température doit être de 82/84 °C.



## Tarte "gâteau" aux pêches

Pour un moule rectangulaire de 25 x 20 cm :

150 g de farine à levure incorporée  
 100 g de beurre doux en pommade  
 3 jaunes d'œufs  
 100 g de sucre semoule  
 Les zestes d' $\frac{1}{2}$  citron  
 1 bouchon d'amaretto  
 1 pincée de sel  
 3 grosses pêches jaunes  
 1 c. à soupe de sucre blond

**P**réchauffer le four à 180 °C.

Au batteur ou au robot, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre et les zestes de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le beurre et le bouchon d'amoretto. Incorporer la farine en deux fois avec la pincée de sel.

Abaïsser la pâte sur une épaisseur de 1 cm environ.

La disposer dans un moule rectangulaire de 25 x 20 cm, chemisé de papier cuisson.

Laver les pêches, ne pas les peler.

Les couper en tranches pas trop fines et les planter dans la pâte.

Saupoudrer de sucre blond.

Enfourner et cuire 40 minutes environ.





## Pudding aux pêche & framboises

Couper le pain de mie en morceaux. Les déposer dans un saladier et recouvrir avec le lait et la crème.

Si le pain est sec, faire chauffer le lait avec la crème avant de le verser sur le pain. Laisser gonfler le temps que le pain s'imbibe totalement.

Mixer le pain ou, à l'aide d'une fourchette, l'écraser de manière à obtenir une pâte lisse et homogène.

Dans un autre saladier, fouetter le sucre avec les œufs, le rhum et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer soigneusement au mélange précédent.

Préchauffer le four à 180 °C.

Peler, dénoyauter et couper les pêches en gros cubes.

Mélanger délicatement les pêches et les framboises avec l'appareil à pudding.

Verser dans un moule, beurré si nécessaire, et saupoudrer de pistaches grossièrement concassées.

Enfourner pour 40 minutes. Servir froid.

Pour un gâteau de 24 cm de diamètre :

Pour l'appareil à pudding :  
250 g de pain de mie frais (ou 200 g de pain de mie sec)

25 cl de lait demi-écrémé  
10 cl de crème liquide entière

10 cl de rhum  
4 œufs  
100 g de sucre semoule  
2 sachets de sucre vanillé

Pour la garniture :

4 pêches mûres (jaunes ou blanches)  
150 g de framboises

50 g de pistaches mondées non salées



## Clafoutis aux abricots & romarin

500 g d'abricots  
1 branche de romarin  
130 g de farine  
200 g de sucre en poudre  
4 œufs  
40 cl de lait  
50 g de beurre salé

**R**incer les abricots. Les couper en 2 et les dénoyauter.

Dans une poêle, faire revenir les oreillons d'abricot avec 20 g de beurre et 50 g de sucre. Remuer et laisser cuire 5 à 10 minutes à feu doux.

Préchauffer le four à 210 °C.

Faire chauffer le lait. Ajouter la branche de romarin et laisser infuser.

Faire fondre les 30 g de beurre restants dans une petite casserole.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter les 150 g de sucre restants, puis la farine, en fouettant sans cesse. Incorporer le beurre fondu et le lait au romarin.

Disposer les abricots dans un plat beurré. Verser la préparation dessus.

Enfourner et cuire 25 minutes environ. Laisser tiédir avant de déguster.





## Bombay pom'cake

**P**réchauffer le four à 170 °C.

Peler puis couper les pommes en cubes. Mettre tous les cubes dans un saladier et arroser avec le jus de citron et une cuillerée à soupe de sucre en poudre. Mélanger.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Battre les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier. Ajouter le beurre et bien mélanger.

Incorporer le lait, la farine, la levure et le Garam massala. Mélanger.

Battre les blancs en neige bien ferme et les incorporer délicatement à la pâte.

Beurrer et sucrer le moule. Verser la pâte. Ajouter les pommes en laissant le jus dans le saladier.

Enfourner et cuire 50 minutes.

Pendant que le gâteau cuit, faire réduire à feu doux le jus de citron restant avec une cuillerée à soupe de sucre.

Quand le gâteau est bien cuit, l'arroser avec le sirop de citron réduit. Ajouter éventuellement un peu de zeste de citron râpé très fin.

Déguster tiède ou froid.

3 pommes	
3 œufs	
le jus d'un citron	
125 g de beurre mou	
125 g + 2 c. à soupe de sucre	
200 g de farine	
½ sachet de levure chimique	
12 cl de lait	
1 c. à café de Garam massala	



## Cake à la courge Butternut & chocolat

250 g de courge Butternut  
 200 g de farine  
 120 g de sucre  
 135 g de beurre salé  
 100 g de pépites de chocolat noir  
 100 g de pépites de chocolat blanc  
 50 g de poudre d'amandes  
 1 sachet de levure chimique  
 1 c. à café de cannelle  
 1 pincée de muscade  
 1 pincée de poivre long  
 1 pincée de sel  
 2 œufs

**P**réchauffer le four à 180 °C.  
 Laver et peeler la courge. La râper.

Faire fondre 125 g de beurre salé.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la farine et la levure puis la courge râpée, la poudre d'amandes et la cannelle. Incorporer le beurre fondu.

Ajouter une pincée de sel aux blancs d'œufs et les monter en neige. Les incorporer délicatement à la préparation.



Ajouter les pépites de chocolat et mélanger à l'aide d'une maryse.

Beurrer et chemiser un moule avec les 10 g de beurre salé restant. Verser la préparation.

Enfourner et cuire 45 minutes environ. Laisser refroidir sur une grille.



## Lemon pudding

**P**réchauffer le four à 165 °C.

Beurrer 6 petits moules à pudding, de 7 cm de diamètre et 6 cm de hauteur. Les mettre au frais.

Dans un bol, mélanger le beurre, le sucre et les zestes jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Ajouter les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque ajout.

Tamiser la farine (ou la farine et la levure) au dessus du bol. Ajouter le jus de citron et mélanger juste assez pour incorporer la farine.

Verser une cuillérée à soupe rase de lemon curd au fond de chaque moule. Recouvrir avec la pâte, en remplaçant les moules aux 3/4.

Recouvrir chaque moule d'un cercle de papier cuisson puis faire tenir avec des élastiques ou de la ficelle de cuisson. Les mettre dans un plat allant au four, ajouter de l'eau très chaude, afin qu'elle arrive au tiers des moules.

Enfourner et cuire 40 minutes. Une pointe de couteau insérée au centre doit ressortir sèche.

Sortir le plat du four puis retirer les puddings du bain-marie. Attendre 3 minutes puis démouler chaque pudding sur une assiette.

Ajouter une cuillerée à soupe de lemon curd sur chaque gâteau et servir.

Pour 6 personnes :

Un peu de beurre pour les moules

150 g de sucre de canne blond

150 g de beurre demi-sel mou

Le zeste de 2 citrons

2 œufs

150 g de farine à levure incorporée\*

1 c. à soupe de jus de citron

1 pot de lemon curd

\* Ou 150 g de farine + 1 c. à café rase de levure chimique





## Victoria Sponge Cake aux fraises

Pour 2 moules de 20 cm de diamètre :

4 œufs  
120 g de sucre  
120 g de farine  
1 c. à café rase de levure chimique  
La pulpe d'une gousse de vanille  
20 cl de crème liquide à 30 % MG  
40 g de sucre  
250 g de fraises

**P**réchauffer le four à 160 °C.

Graisser et fariner les moules.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Tamiser la farine et la mélanger avec la levure chimique.

Mélanger du bout des doigts le sucre avec la pulpe de vanille.

Monter les blancs en neige avec un batteur électrique. Lorsqu'ils sont bien mousseux, incorporer le sucre à la vanille, cuillerée après cuillerée, toujours en fouettant.

Ajouter les jaunes d'œufs et fouetter encore 5 secondes.

Verser la farine en pluie et fouetter 5 à 10 secondes. Pas trop longtemps, la farine doit être juste incorporée.

Diviser la pâte en 2 et la répartir dans chaque moule. Lisser et enfourner pour 15 minutes environ.

Sortir les génoises du four, patienter 5 minutes puis démouler.

Laisser refroidir sur une grille.

Fouetter la crème. Lorsqu'elle commence à monter, incorporer 40 g de sucre. Continuer de fouetter jusqu'à obtenir une chantilly assez ferme.

Laver et sécher les fraises. Les couper en tranches.

Lorsque les génoises sont froides, placer la première sur un plat de service et la recouvrir avec les ¾ de Chantilly puis des ¾ de fraises. Déposer la seconde génoise et la recouvrir du reste de Chantilly et de fraises.

Réservoir au frais.

La génoise peut être cuite dans un seul moule puis coupée en 2. Il faudra alors ajuster le temps de cuisson.

Pour une version encore plus gourmande, ajouter une couche de confiture de fraises entre la génoise et la Chantilly...



## Cheesecake aux framboises & chocolat blanc

Pour un moule de diamètre 20 cm :

- 150 g de biscuits sablés
- 50 g de beurre
- 350 g de fromage à la crème
- 250 g de mascarpone
- 200 ml de crème fleurette
- 200 g de chocolat blanc
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de féculle de maïs
- 1 c. à soupe de vanille liquide
- 150 g de framboises fraîches
- 100 g de confiture de framboise

**P**réchauffer le four à 150 °C.

Mixer les biscuits avec le beurre. Tasser le mélange au fond du moule en remontant sur les bords.

Mélanger les fromages, la féculle de maïs, les œufs et la vanille.

Faire fondre le chocolat avec la crème et ajouter au mélange précédent.

Mettre une dizaine de framboises de côté pour la décoration du cheesecake.

Mixer les framboises avec la confiture pour obtenir un coulis.

Verser la moitié de la crème sur le fond biscuité. Ajouter quelques cuillerées à soupe de coulis



de framboises. Recouvrir avec le reste de crème et décorer, par cuillerée, avec le reste de coulis. À l'aide de la pointe d'un couteau, dessiner des marbrures.

Enfourner pour 50 minutes à 1 heure. Éteindre le four. Laisser le cheesecake 1 heure dans le four éteint, porte fermée.

Laisser refroidir à température ambiante et réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Au moment de servir, décorer avec les framboises réservées.



## Cheesecake aux cacahuètes & chocolat

Pour un moule de 30 cm :

500 g de fromage à la crème

250 g de biscuits Digestive

125 g de beurre fondu

20 cl de crème fraîche liquide

3 œufs

3 jaunes d'œufs

150 g de sucre

3 c. à soupe de beurre de cacahuètes

Pour la sauce :

100 g de chocolat noir

10 cl de crème fraîche liquide

**S**ortir le fromage du frigo 30 minutes avant de commencer.

Préchauffer le four à 180 °C.

Chemiser le fond d'un moule à charnière de papier sulfurisé.

Mixer les biscuits en poudre fine.

Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Répartir dans le moule et tasser la préparation dans le fond en remontant sur les bords en une couche uniforme.

Enfourner et cuire 10 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.

Dans le bol d'un robot, verser le fromage, la crème, les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre et



le beurre de cacahuètes. Mélanger longuement pour obtenir une préparation lisse. Répartir sur le fond de biscuits refroidi. Enfourner et cuire 40 minutes.

Laisser refroidir à l'extérieur du four et entreposer au réfrigérateur au moins 2 heures.

Faire fondre le chocolat et la crème dans une casserole en remuant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Laisser refroidir.

Y16 ❄️ ❁ ☀️ 🍂

# Canneliesel, mi-pain d'épice mi-gâteau au chocolat

Pour 16 carrés :

150 g de beurre doux  
 150 g de sucre roux  
 3 œufs  
 100 g de chocolat noir  
 50 g de chocolat au lait à la cannelle  
 200 g de farine type 45 ou 55  
 1 c. à soupe d'extrait de vanille  
 2 c. à café de cannelle en poudre  
 2 c. à café de 5 épices  
 1 c. à café de poudre à lever  
 3 c. à soupe de miel liquide (ou sirop de riz/érable)



**P**réchauffer le four à 180 °C.

Beurrer un moule carré.

Faire fondre le beurre et le chocolat.

Battre le sucre et les œufs.

Ajouter la farine et les épices, puis le mélange beurre-chocolat.

Ajouter la vanille et le miel, puis la poudre à lever et mélanger rapidement.

Verser dans le moule. Enfourner et cuire 25 minutes.

À la sortie du four, laisser refroidir sur une grille puis découper en carrés.

Conseil : décorer les carrés avec des étoiles de chocolat, scellées avec une bille de glaçage tout chocolat composé de 50 g de chocolat noir et 25 g de beurre doux.



## Fondant au chocolat coeur crémeux à la crème de marrons

Pour 8 fondants :

50 g de cerneaux de noix  
30 g de noisettes entières  
50 g de sucre glace  
40 g de sucre en poudre  
100 g de chocolat noir pâtissier  
70 g de beurre  
3 œufs  
200 g de crème de marrons



**P**réchauffer le four à 180 °C.

Dans le bol d'un mixer, réduire en poudre les cerneaux de noix et les noisettes avec le sucre glace.

Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.

Verser la poudre de noix, noisettes et sucre dans un saladier, ajouter le beurre mou et mélanger. Incorporer les jaunes d'œufs.

Monter les blancs en neige. Ajouter le sucre en poudre et battre encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes et brillants.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis l'ajouter à la préparation. Mélanger. Incorporer délicatement les blancs en neige, en veillant bien à soulever la préparation afin de ne pas casser les blancs.

Beurrer les ramequins. Les disposer sur une plaque à pâtisserie et les remplir au 3/4 avec la pâte. Ajouter une bonne cuillerée à café de crème de marrons au centre de la pâte et l'enfoncer un peu.

Enfourner et cuire environ 15 minutes. Laisser refroidir une dizaine de minutes avant de démouler.



## Charlotte aux pommes pain d'épice & noix caramélisées

Pour un moule de 15 x 10 cm (hauteur 7 cm) :

- 600 g de pommes acidulées
- 1 pain d'épice au miel
- 2 g d'agar-agar
- 3 c. à soupe de sirop d'agave
- Cannelle selon les goûts
- 30 cerneaux de noix
- 120 g de sucre
- 10 cl de crème liquide

**C**ouper de fines tranches de pain d'épice et en tapisser les parois et le fond du moule.

Éplucher et couper les pommes en dés.

Dans une casserole, mélanger 30 cl d'eau avec l'agar-agar, la cannelle et le sirop d'agave. Porter à ébullition pendant 2 minutes. Ajouter les pommes et cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Écraser grossièrement à la fourchette pour obtenir une purée. Verser sans attendre une couche de cette purée dans le moule.

Disposer une couche de tranches de pain d'épice, verser à nouveau les pommes et terminer par une couche de tranches de pain d'épice.



Mettre au frais au moins 2 heures.

Avant de servir, préparer un caramel : faire fondre le sucre dans une casserole, à feu doux, sans remuer. Dès obtention d'une belle coloration dorée, ajouter la crème, bien remuer puis incorporer les noix.

Déguster la charlotte accompagnée du caramel crémeux aux noix.



## Salade d'oranges, au sirop épice & pépites de dattes

**M**ettre les dattes au congélateur.

Laver et sécher les oranges. Prélever les zestes sur deux ou trois à l'aide d'un couteau économe puis les détailler en fines lanières. Réserver.

Porter l'eau à ébullition avec le sucre, la cannelle, la gousse de vanille fendue et grattée, la muscade, le gingembre et les étoiles d'anis étoilé.

Ajouter les zestes d'orange et laisser bouillir le tout 5 minutes. Ôter du feu, verser le Cointreau et remettre 1 minute à chauffer. Laisser tiédir.

Peler le reste des oranges à vif. Les détailler en fines rondelles, au dessus d'un saladier afin de récupérer le jus.

Mettre les tranches dans le saladier. Les mouiller avec le sirop et les zestes.

Entreposerauréfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Dans des assiettes creuses ou coupelles, répartir les rondelles d'orange avec des zestes et un peu de sirop.

Couper les dattes en petits morceaux et répartir l'équivalent de la moitié d'une datte sur chaque assiette. Servir bien frais.

Pour 6 personnes :

8 oranges non traitées

180 g de sucre

30 cl d'eau

8 cl de Cointreau

3 à 4 dattes

1 gousse de Vanille

2 étoiles de badiane

2 pincées de muscade

1 bâton de cannelle

½ c. à café de gingembre en poudre





## Figues farcies & rôties

Pour 5 à 6 personnes :

175 g de beurre doux

2 c. à soupe de sucre

2 jaunes d'œufs

1 c. à soupe de farine

130 g d'amandes grillées et moulues

130 g d'amaretti écrasés

1 c. à café de zestes d'oranges râpés

10 à 12 figues\*

Vin rouge léger

Jus d'orange

\* 2 figues par personnes

**P**réchauffer le four à 200 °C.

Fouetter le beurre avec le sucre. Incorporer les jaunes d'œufs, la farine, les amandes, les amaretti et le zeste.

Inciser les figues en croix jusqu'au tiers de leur hauteur. Farcir chacune d'elle avec environ une cuillère à café de la préparation.

Déposer dans un plat à four. Saupoudrer de sucre et arroser d'un peu de vin rouge.

Verser du jus d'orange pour couvrir le fond du plat. Cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servir tiède avec une chantilly très peu sucrée.





## Pêches en gelée de vin rosé épice & cranberries

**P**eler les pêches, les couper en deux et retirer les noyaux.

Dans une casserole, porter à ébullition le vin rosé et l'eau.

Fendre la gousse de vanille et racler l'intérieur.

Mettre les graines dans la casserole, ajouter la gousse de vanille évidée, le sirop d'agave, la cannelle et le gingembre râpé.

Ajouter ensuite les pêches. Cuire à feu doux 10 minutes. Une minute avant la fin de cuisson ajouter les cranberries.

Enlever les pêches de la casserole et les dresser dans le(s) plat(s) de service.

Incorporer l'agar agar au jus épice. Mélanger bien et laisser bouillir 2 à 3 minutes. Éteindre le feu et laisser refroidir quelques minutes. Napper les pêches avec la gelée de vin et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la gelée prenne.

Servir bien frais.

Pour 4 personnes :

4 pêches

50 g de sirop d'agave

30 cl de vin rosé

30 cl d'eau

1 cm de gingembre frais râpé

1 bâton de cannelle

1 gousse de vanille

½ c. à café d'agar agar

40 g de cranberries



## Eton mess à l'abricot



Pour 4 personnes :

Une grosse meringue ou une vingtaine de petites 800 g d'abricots frais mûrs à point 3 ou 4 c. à soupe de sucre en poudre 30 cl de crème liquide entière Quelques pistaches concassées

**L**aver et sécher les abricots. En mettre 3 de côté. Ôter les noyaux et les couper en morceaux. Mixer longuement les abricots avec le sucre jusqu'à obtenir une purée de fruits bien lisse. Répartir dans des coupes ou des verrines, réserver au réfrigérateur.

À l'aide d'un batteur, monter la crème très froide en chantilly bien ferme. Réserver au réfrigérateur.

Au moment de servir, déposer quelques brisures de meringue, ou des petites meringues entières, sur le coulis d'abricot puis ajouter la crème fouettée.

Garnir de quartiers d'abricots frais et parsemer de quelques morceaux de meringue, puis de pistaches concassées.



## Prunes fondantes aux amandes



Pour 4 personnes :

4 prunes rondes violettes

35 g d'amandes en poudre

30 g de sucre

2 petites tranches de pain blanc

1 œuf

Lait

Beurre

**P**réchauffer le four à 160 °C.

Couper les prunes en deux et creuser légèrement l'intérieur. Réserver la chair obtenue.

Faire tremper les tranches de pain dans du lait. Les retirer, presser pour enlever l'excédent de lait. Réserver.

Séparer le jaune du blanc d'œuf.

Mélanger le jaune d'œuf avec le sucre, les amandes, la chair de prunes et le pain.

Monter le blanc d'œuf en neige et l'incorporer à la préparation.

Beurrer un plat prévu pour le four, y placer les prunes et les remplir de la préparation.

Enfourner et cuire 30 minutes.

Déguster tiède.

# Poires pochées au thé Earl Grey

Pour 4 personnes :

4 poires Passe-Crassane  
1 l d'eau  
500 g de sucre blond de canne  
4 c. à soupe bombées de thé  
Earl Grey  
Le jus d'un citron et demi

**V**erser l'eau et le sucre dans une casserole et porter à ébullition.

Dès que le sirop bout, éteindre le feu et ajouter 2 cuillerées à soupe de thé. Laisser infuser 3 minutes, puis filtrer à l'aide d'un filtre à café.

Éplucher les poires en gardant les queues. Remettre le sirop sur le feu et ajouter les poires et le jus de citron. Cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Retirer les poires du sirop, les laisser refroidir et les mettre au frais.

Rajouter 2 cuillerées à soupe de thé dans le sirop bouillant. Laisser infuser 3 minutes. Filtrer, laisser refroidir et placer au frais 2 heures minimum.

Servir les poires très fraîches avec un peu de sirop de thé.





# Panna cotta à la vanille & orange sanguine

Pour les panna cotta :

20 ml de crème liquide épaisse  
25 ml de lait  
2 c. à soupe de sucre  
2 feuilles de gélatine  
1 c. à café de vanille en poudre

Pour le coulis d'oranges :

4 oranges sanguines  
1 feuille de gélatine  
1 c. à soupe de sucre

**P**réparer la panna cotta : faire tremper les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide.

Dans une casserole, chauffer la crème liquide, le lait, le sucre et la vanille sans faire bouillir.

Lorsque le liquide est chaud, couper le feu et ajouter les feuilles de gélatine essorées dans la casserole.

Chauffer à nouveau 2 minutes en mélangeant bien. Répartir la crème dans des verrines et réfrigérer 8 heures.

Préparer le coulis d'oranges : faire tremper la feuille de gélatine dans un grand bol d'eau froide. Presser les oranges et chauffer doucement le jus avec le sucre. Ajouter la gélatine, la faire fondre en remuant et laisser refroidir un peu. Verser le coulis sur les panna cotta.





## Panna cotta à l'orgeat & coulis de pêche

Pour 4 personnes :

40 cl de crème entière liquide  
10 cl de sirop d'orgeat  
2 feuilles de gélatine  
4 pêches jaunes  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de miel

**F**aire ramollir les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide.

Porter la crème à ébullition.

Hors du feu, ajouter le sirop d'orgeat, puis la gélatine essorée. Bien mélanger.

Verser dans 4 verres et faire prendre au frais plusieurs heures.

Peler, dénoyauter et couper les pêches en quartier.

Les faire cuire à feu doux une dizaine de minutes, dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajouter le miel et mixer jusqu'à l'obtention d'un coulis lisse.

Laisser refroidir et verser sur la panna cotta au moment de servir.





## Semifreddo au yaourt, abricots & muesli

200 g yaourt  
1 blanc d'œuf  
40 g sucre  
350 g abricots  
50 g sucre  
 $\frac{1}{4}$  de jus de citron  
4 abricots  
4 c. à soupe de muesli

Préchauffer le four à 180 °C.

Laver et sécher les abricots, les couper en deux et les dénoyauter. Les disposer dans un plat à gratin, les arroser avec le jus de citron et les saupoudrer avec le sucre. Enfourner et cuire 20 minutes.

Sortir le plat du four, laisser tiédir et enlever la peau. Mixer la pulpe et le jus de cuisson jusqu'à l'obtention un coulis bien lisse. Réserver au réfrigérateur.

Dans un récipient, fouetter légèrement le yaourt.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Ajouter le sucre petit à petit et continuer à fouetter. A l'aide d'une spatule, incorporer les blancs en neige au yaourt en mélangeant délicatement de haut en bas pour ne pas casser les blancs.

Répartir la préparation dans des moules à muffins en silicone. Congeler au moins 6 heures.

Sortir les semifreddo 10 minutes avant de le déguster.

Répartir le coulis au fond des assiettes. Démouler les semifreddo et les disposer sur le coulis.

Décorer chaque semifreddo avec de fines lamelles d'abricot et d'une cuillerée à soupe de muesli. Couper les abricots restants en petits morceaux et les disposer autour dans le coulis.



# Tiramisu à la banane, cœur au chocolat au lait & spéculoos

Pour 4 verrines :

200 g de mascarpone

3 œufs

90 g de sucre

1 c. à café d'extrait de vanille liquide

100 g de chocolat au lait

100 g de crème liquide

3 bananes

4 spéculoos

Beurre demi-sel

**L**a veille, préparer la mousse.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le mascarpone et la vanille. Mélanger bien le tout.

Monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement au mélange précédent à l'aide d'une spatule. Réserver au frais dans un récipient couvert pendant une nuit.

Éplucher et couper les bananes en deux.

Dans une grande poêle, faire revenir les bananes, à feu doux, dans un peu de beurre salé sur les deux faces.

Faire fondre le chocolat, ajouter la crème et fouetter vivement. Retirer du feu et réserver dans un bol.

Émietter grossièrement les spéculoos.

Couper les bananes en petits dés.

Disposer quelques dés de bananes au fond des verrines.

Ajouter quelques miettes de spéculoos, une petite couche de crème au mascarpone, encore quelques dés de banane, une cuillerée à café de ganache au chocolat au milieu et terminer par une couche de mascarpone et quelques miettes de spéculoos.





## Crème au cacao & piment d'Espelette

Pour 4 personnes :

300 ml de crème à 35 % MG

200 ml de lait

3 c. à soupe de cacao en poudre

4 c. à soupe de sucre

1 grosse pincée de piment d'Espelette

3 feuilles de gélatine

Quelques copeaux de chocolat

**F**aire tremper les feuilles de gélatine quelques minutes dans de l'eau froide et les égoutter.

Dans une casserole, verser la crème et le lait et faire chauffer.

Ajouter le cacao, le sucre et le piment d'Espelette et mélanger.

Lorsque le mélange est bien chaud, hors du feu, plonger les feuilles de gélatine et les laisser fondre quelques instants. Bien mélanger et verser dans des ramequins.

Laisser refroidir à température ambiante, puis entreposer au moins 3 heures au réfrigérateur.

Saupoudrer de copeaux de chocolat au moment de servir.





## Mousse au chocolat, compotée de mangue au gingembre

**H**acher le chocolat et le mettre dans un petit saladier. Verser la crème dans un bol et ajouter le gingembre frais. Porter à ébullition au micro-ondes. Quand la crème est bouillante, la filtrer et la verser sur le chocolat. Couvrir le saladier 3 minutes. Bien mélanger pour que l'appareil soit homogène et laisser refroidir.

Peler et couper la mangue en morceaux. Recueillir le jus des fruits de la passion en le filtrant avant de le verser sur la mangue.

Tailler le gingembre confit très finement et l'ajouter à la mangue.

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer le beurre avec la mangue, le gingembre et le jus des fruits de la passion. Ajouter le sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Bien mélanger.

Laisser compoter à feu doux pendant une dizaine de minutes. Si la compotée devient trop épaisse, ajouter un peu d'eau. Les cubes de mangue doivent commencer à se défaire. Laisser refroidir.

Au moment de servir, ajouter le mascarpone au chocolat en fouettant vivement jusqu'à obtenir une mousse légère.

Servir dans des coupes ou des verrines en commençant par le chocolat et en finissant par la compotée de mangue.

Pour 4 personnes :

200 g de chocolat noir à 70%  
220 g de crème entière liquide  
40 g de mascarpone  
1 petite mangue bien mûre  
2 fruits de la passion  
½ c. à café de gingembre frais  
râpé finement  
10 g de gingembre confit  
5 g de beurre  
2 ou 3 c. à soupe de sucre roux



Confiture de tomate fraise &  
 vanille Gelee de pommes au safran  
 BEURRE DE POMMES Ginger nuts  
 Madeleines tièdes au noix  
 miel BISCUITS aux aux  
 & zestes d'orange Cookies  
 céréales Les macarons aux  
 tartiner Carrés  
 pâté David aux spéculoos  
 au caramel chocolat  
 les pâtes à tarte sans  
 gluten Autres...  
 PÂTE À TARTE AUX HERBES DE PROVENCE  
 Pâte à tarte au cacao & purée de  
 noisettes LES CAKES SANS GLUTEN  
 Cake automnal aux fruits secs & cannelle



## Confiture de tomate fraise & vanille

**L**a veille, ébouillanter les tomates pour ôter leur peau. Les couper en morceaux et ôter les graines.

Couper les fraises en morceaux.

Fendre la gousse de vanille en 2 et raceler l'intérieur, à l'aide d'un couteau, pour recueillir les graines.

Dans une casserole, mettre les fraises, les tomates, le sucre, les graines de vanille et le jus de citron. Porter à ébullition 5 minutes. Laisser refroidir.

Réserver au réfrigérateur 12 à 24 heures.

Le lendemain, porter à nouveau le tout à ébullition pendant 25 minutes.

Ajouter l'agar agar, bien mélanger et laisser bouillir encore une minute. Mettre en pots et laisser refroidir.

Cette confiture, allégée en sucre, se conserve au réfrigérateur et doit se déguster rapidement.

Pour un grand pot :

250 g de fraises  
250 g de tomates bien mûres

250 g de sucre  
½ gousse de vanille  
Le jus d'½ citron  
½ c. à café d'agar-agar





## Gelée de pommes au safran

1 pincée de safran en poudre

3 pommes

500 ml d'eau

200 g de sucre\*

\* la quantité peut varier. Il faut utiliser une quantité de sucre égale au poids de la préparation aux pommes.

**P**eler les pommes, les épépiner et les couper en dés. Conserver les pelures et les pépins.

Porter l'eau à ébullition avec les pommes, les pelures et les pépins. Baisser le feu et cuire à feu moyen pendant 30 minutes. Retirer du feu. Filtrer pendant plusieurs heures à l'aide d'une étamine.

Dans une casserole, mettre la préparation filtrée, le même poids en sucre et la pincée de safran. Cuire 30 minutes à feu doux.

Verser dans des pots en verre. Le mélange va épaissir en refroidissant.





## Beurre de pommes

Pour 300 ml :

1 tasse de compote de pommes (environ 250 g)  
 $\frac{1}{2}$  tasse de beurre (environ 125 g)



**M**ettre tous les ingrédients dans une casserole et laisser mijoter 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

Verser dans des contenants et laisser refroidir.

La recette n'est pas sucrée, mais il est possible d'ajouter de la cassonade au goût (environ 3 c. à soupe).



## Ginger nuts

Pour une quarantaine de biscuits :

100 g de beurre demi sel  
2 c. à soupe de lait  
1 c. à soupe bombée de Golden Syrup  
75 g de sucre de canne blond  
100 g de sucre muscovado  
350 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
2 c. à café de gingembre moulu  
1 c. à café de mélange 4 épices  
1 œuf légèrement battu

**M**ettre le beurre, le lait, le Golden Syrup et les sucres dans une casserole.

Faire chauffer sur feu doux, en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que le beurre soit fondu et les sucre dissous.

Pendant ce temps, mélanger la farine, la levure et les épices dans un grand bol.

Verser le contenu de la casserole sur les éléments secs, ajouter l'œuf et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

Préchauffer le four à 160 °C.

Prélever des morceaux de pâte de la taille d'une noix et former des boulettes en les roulant entre les paumes. Les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson anti-adhésive ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Aplatir chaque boulette en utilisant un verre, pour obtenir un cercle d'1 cm d'épaisseur.

Enfourner les biscuits et cuire environ 14 minutes. Ils doivent être dorés avec un coeur encore moelleux.

Retirer les biscuits de la plaque à l'aide d'une spatule puis laisser refroidir sur une grille.

Ces biscuits se conservent 2 jours dans une boîte hermétique.





## Madeleines tièdes au miel



Pour 6 personnes :

50 g de miel  
185 g de sucre glace  
185 g de beurre  
100 g d'amandes en poudre  
100 g de farine  
125 g de blanc d'œuf

Glace au fromage blanc ou au yaourt

Miel

**P**réchauffer le four à 170 °C.

Dans une casserole, sur feu doux, chauffer le beurre et le miel jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur noisette.

Dans un saladier, passer le sucre, la farine et la poudre d'amandes au tamis. Incorporer les blancs d'œufs. Ajouter le mélange miel-beurre, remuer et réserver au frais pendant 1 heure environ.

Sortir la préparation du réfrigérateur et remplir les moules à madeleine, beurrés si nécessaire, jusqu'au  $\frac{3}{4}$  de leur hauteur. Enfourner et cuire environ 15 minutes.

Servir les madeleines encore tièdes accompagnées d'une boule de glace au fromage blanc ou au yaourt et nappée de miel.

## Biscuits aux noix & zestes d'orange

Pour 28 biscuits environ :

130 g de beurre

Les zestes d'1 orange non traitée

140 g de sucre de canne + 50 g

1 œuf

150 g de farine

150 g de cerneaux de noix

½ c. à café de cannelle en poudre

¼ c. à café de gingembre en poudre

¼ c. à café de muscade en poudre

6 g de levure chimique

75 g de sirop d'érable

**S**ortir le beurre 30 minutes avant de commencer la recette.

Préchauffer le four à 180 °C.

Mixer la farine avec deux pincées de sel, la levure chimique, les cerneaux de noix et les épices en utilisant la touche pulse du robot, jusqu'à l'obtention d'une poudre.

Fouetter le beurre et le sucre afin d'obtenir un mélange crémeux. Incorporer l'œuf et les zestes d'orange.

Ajouter les poudres, bien mélanger puis incorporer le sirop d'érable.

À l'aide d'une cuillère à café, prélever un peu de pâte (22 g environ). Façonner des boules de la taille d'une noix et les rouler dans les 50 g de sucre restant.

Déposer 8 à 10 boules par plaque à pâtisserie en veillant à les espacer car les biscuits s'étaleront à la cuisson.



Faire cuire 10 à 12 minutes en surveillant. Les biscuits sont cuits lorsque les bords sont durs et le centre encore moelleux.

Procéder de la même façon avec le reste de la pâte.

Pour des biscuits croquants, prolonger la cuisson de quelques minutes.

Les conserver dans une boîte en fer.



**A** l'aide d'un couteau, couper le chocolat en grosses pépites puis réserver.

Dans un saladier, mélanger les farines avec la poudre à lever et le sucre. Ajouter le chocolat en morceaux et les flocons d'avoine, puis mélanger.

Incorporer ensuite la purée d'amandes et l'œuf battu avec l'extrait de vanille. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans trop la travailler afin de ne pas la chauffer.

## Cookies aux céréales

Pour une vingtaine de cookies :

100 g de chocolat noir  
100 g de farine complète (T110)  
80 g de farine d'orge ou d'avoine  
1 c. à café de poudre à lever  
80 g de sucre de canne complet  
(rapadura ou muscovado)  
100 g de flocons d'avoine  
100 g de purée d'amandes (ou de beurre mou)  
1 œuf bio ou fermier moyen  
1 c. à café d'extrait de vanille

Former des petites boules de pâte de la taille d'une noix, les disposer sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson.

Les espacer car ils vont gonfler et légèrement s'étaler à la cuisson. Les aplatis légèrement avec le bout des doigts.

Entreposer au réfrigérateur le temps de préchauffer le four à 180 °C.

Enfourner à mi-hauteur et cuire 12 minutes pour des cookies moelleux ou 15 minutes pour des cookies plus croustillants.

À la sortie du four, laisser reposer 5 minutes puis décoller les cookies et les laisser refroidir sur une grille avant de déguster.

## Les macarons de David

Pour une vingtaine de macarons :

70 g de blancs d'œuf (2 blancs d'œufs de calibre L)  
 100 g d'amandes en poudre  
 225 g de sucre  
 15 g de farine de riz  
 ½ c. à café d'extrait d'amande amère  
 Une vingtaine d'amandes entières mondées  
 3 feuilles azyme

**S**ortir les blancs d'œufs du réfrigérateur 2 heures avant de commencer la recette.

Préchauffer le four à 165 °C (chaleur tournante).

Recouvrir les plaques de cuisson d'une feuille azyme.

Dans un bol, mélanger la poudre d'amandes, le sucre et la farine de riz.

Dans un grand bol, commencer à battre les blancs à petite vitesse puis augmenter progressivement la vitesse du batteur. Quand les blancs commencent à raffermir, patienter 5 minutes puis battre à nouveau, jusqu'à ce que les blancs soient fermes.

Ajouter les ingrédients secs et les incorporer à l'aide d'une maryse ou d'une spatule. Ajouter l'extrait d'amande amère et mélanger à nouveau, le mélange est assez épais, mais souple.

Remplir une poche à douille lisse de 1 cm et former une vingtaine de cercles de 4,5 cm de diamètre sur les plaques de cuisson recouvertes de feuilles azyme. Ajouter une amande au centre de chaque macaron.

Enfourner et cuire 12 minutes environ. Les macarons doivent avoir un pourtour doré, tout en restant blonds.

Faire glisser la feuille azyme sur une grille afin de faire refroidir les macarons. Découper la feuille azyme autour de chaque macaron et conserver les macarons dans une boîte en carton ou en métal. Ils se conservent 3 à 4 jours.





## Pâte à tartiner aux spéculoos



150 g de spéculoos  
60 g de sirop d'agave ou miel  
30 g de sucre blanc ou complet  
100 ml de lait  
50 ml d'huile de colza ou huile neutre  
90 g de chocolat blanc pâtissier

**D**ans un récipient, mettre la poudre de biscuits et le chocolat blanc. Verser la moitié du lait chaud et fouetter énergiquement. La pâte va devenir un peu difficile à travailler. Ajouter le restant de lait en continuant de mélanger. Ajouter l'huile et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

La pâte de spéculoos est assez liquide mais c'est normal car elle est encore chaude. Elle va s'épaissir une fois au frais.

Verser dans un pot en verre propre. Visser le couvercle et laisser refroidir à température ambiante. Une fois refroidie, conserver au réfrigérateur.

Conseils : la torréfaction des biscuits est nécessaire pour faire ressortir les arômes mais aussi pour les dessécher un peu. Patienter 24 heures avant de déguster.

Disposer les biscuits sur une feuille de papier sulfurisé et les torréfier pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 160 °C. Laisser refroidir.

Mixer les biscuits, par petites impulsions, en une fine poudre.

Hacher le chocolat blanc.

Dans une casserole, chauffer le lait, le sirop d'agave et le sucre sans porter à ébullition.



## Carrés au caramel chocolat & noix de pécan

Pour un moule carré de 23 cm (16 grands carrés) :

250 g de farine  
150 g de sucre roux  
100 g de beurre fondu  
200 g de noix de pécan  
200 g de sucre  
200 g de beurre  
120 g de chocolat noir pâtissier haché ou en pistoles

**T**apisser le fond du moule de papier sulfurisé.  
Beurrer et fariner les côtés.

Dans le bol d'un robot muni de la lame coupante, mixer ensemble la farine, le sucre roux et le beurre fondu. Placer cette préparation sableuse dans le moule et tasser avec le dos d'une cuillère.

Hacher 100 g de noix de pécan, les répartir sur la couche sablée puis les recouvrir des 100 g de noix entières. Réserver.

Préchauffer le four à 160 °C.

Dans une casserole, chauffer modérément le beurre avec le sucre jusqu'à ce que la préparation épaississe. La répartir sur les noix de pécan.

Enfourner et cuire 20 à 25 minutes. Le caramel doit être juste doré.

Patienter 5 minutes, puis recouvrir du chocolat. Le laisser fondre au contact du caramel puis l'étaler avec une spatule.

Laisser refroidir et découper en carrés à l'aide d'un grand couteau.

Plus : ajouter quelques pincées de fleur de sel soit au caramel, soit à la pâte sablée pour un effet des plus agréables !



## Les pâtes à tarte sans gluten

**Q**uoи de plus simple que de mélanger de la farine, du beurre et un œuf pour obtenir une belle pâte et confectionner quiches, tartes aux légumes, aux fruits ou au chocolat ?

Mais lorsque l'on cuisine sans gluten, sans lactose et sans œufs, on se dit que ça ne va pas en être, de la tarte !

Les essais sont parfois déroutants : une pâte qui colle tellement qu'on a l'impression d'avoir inventé une nouvelle glue ou qui est tellement sèche que l'on n'a plus qu'à en coller des morceaux pour obtenir un semblant de fond de tarte ou encore, une pâte qui, après cuisson, tombe en lambeaux ou semble aussi dure que du béton...

Je vous rassure, la cuisine bio offre de nombreux substituts pour réaliser des fonds de tartes variés et goûteux.

C'est la farine, ingrédient incontournable de la pâte à tarte, qui est la plus délicate à remplacer, car c'est le gluten qu'elle contient qui lui apporte l'élasticité.

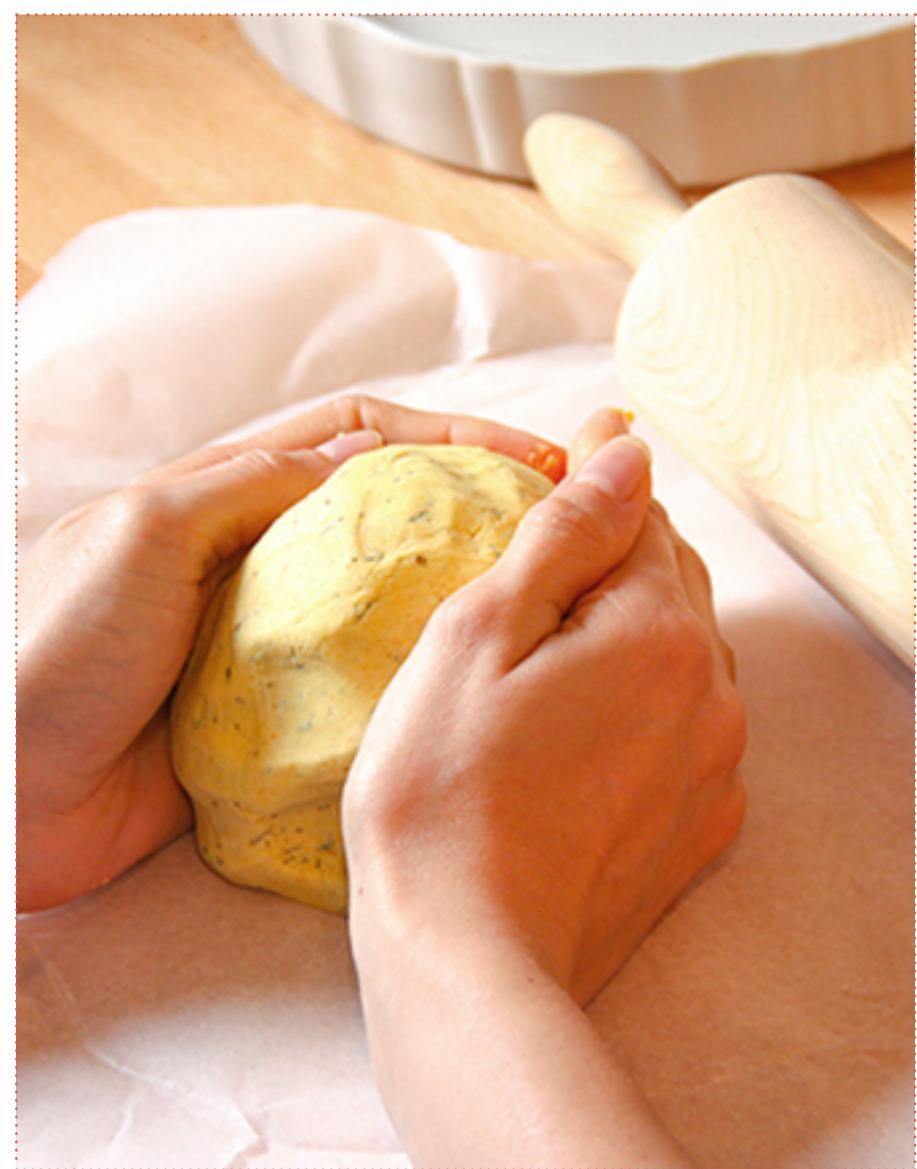
Bonne base sans gluten pour réaliser des pâtes à tarte sucrées ou salées, la farine de riz est aussi la plus simple à utiliser.

Si vous souhaitez varier les saveurs et obtenir un résultat plus moelleux, je vous conseille de l'associer à d'autres farines sans gluten – farine de sarrasin, châtaigne, manioc, quinoa, etc. – ou à de la féculle de maïs ou de pomme de terre. Dans ce cas, comptez 150 g de farine de

riz pour 100 g d'autres farines ou féculles. Les proportions sont à ajuster selon les recettes et le goût de chacun, mais un mélange de trois céréales ou légumineuses me semble être un maximum.

Vous pouvez également ajouter des flocons de céréales sans gluten ou de la poudre d'oléagineux (amandes, noisettes...) pour obtenir une pâte encore plus croustillante. L'ajout en très petite quantité de gomme de guar – une fibre végétale – peut aussi donner de l'élasticité et servir de liant.

Pour remplacer le beurre, privilégiez l'huile d'olive et les purées d'oléagineux.



# Pâte à tarte aux herbes de Provence

Pour un moule de 26 cm de diamètre :

250 g de farine de riz  
1 pincée de sel  
2 c. à café rase de curcuma  
1 c. à soupe d'herbes de Provence  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
15 cl d'eau



cacao et les flocons de quinoa. Faire un puits et y verser la purée de noisettes, le sirop d'agave et l'eau. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une boule de pâte souple, ni trop humide, ni trop sèche. Dessiner la forme du moule à tarte sur du papier sulfurisé. Le découper et le déposer sur le plan de travail. Étaler ensuite la pâte au rouleau à pâtisserie ou à la main sur le papier sulfurisé. Disposer le tout dans le moule à tarte et finir les bordures à la main.

Préchauffer le four à 200 °C.

Mettre un papier sulfurisé sur le fond de tarte et des pois chiches secs. Cuire à blanc 10 minutes à 200 °C puis 5 minutes à 180 °C. Retirer les pois chiches et le papier sulfurisé du fond de tarte. Laisser refroidir. Garnir d'une ganache ou d'une crème et de fruits frais.

Dans un saladier, mélanger la farine de riz, le sel, le curcuma et les herbes de Provence. Faire un puits, puis ajouter l'huile d'olive et l'eau. Pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte souple, ni trop humide, ni trop sèche.

Dessiner la forme du moule à tarte sur du papier sulfurisé. Le découper et le déposer sur le plan de travail. Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie ou à la main sur le papier sulfurisé. Disposer le tout dans le moule à tarte et finir les bordures à la main.

Préchauffer le four à 200 °C. Piquer à la fourchette et garnir. Enfourner et cuire environ 40 minutes.

## Pâte à tarte au cacao & purée de noisettes

Pour un moule de 30 cm de diamètre :

120 g de farine de riz  
60 g de féculle de maïs  
1 c. à café rase de gomme de guar  
2 c. à café bombées de cacao en poudre non sucré  
60 g de flocons de quinoa  
40 g de purée de noisettes  
2 c. à soupe de sirop d'agave  
10 cl d'eau chaude

Dans un saladier, mélanger la farine de riz, la féculle de maïs, la gomme de guar, le cacao et les flocons de quinoa. Faire un puits et y verser la purée de noisettes, le sirop d'agave et l'eau. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une boule de pâte souple, ni trop humide, ni trop sèche. Dessiner la forme du moule à tarte sur du papier sulfurisé. Le découper et le déposer sur le plan de travail. Étaler ensuite la pâte au rouleau à pâtisserie ou à la main sur le papier sulfurisé. Disposer le tout dans le moule à tarte et finir les bordures à la main.

## Les cakes sans gluten

**L**es cakes sont rapides et très simples à réaliser, d'où leur succès lors des goûters gourmands pour les cakes sucrés ou lors des pique-niques et apéros dinatoires pour les cakes salés. Mais lorsque l'on cuisine sans gluten et sans lactose, il faut parfois peu de choses pour les rater !

Voici mes conseils :

La première chose pour obtenir un cake bien gonflé est d'incorporer à la farine de la poudre à lever sans gluten ou  $\frac{1}{2}$  à 1 cuillerée à café rase de bicarbonate de sodium.

Pour plus de moelleux, vous pouvez également ajouter une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre ou du jus de citron (une réaction chimique se produit avec le bicarbonate de sodium).

Une petite quantité de poudre d'oléagineux (poudre d'amande ou de noisette par exemple) permet aussi d'apporter du moelleux à votre cake.

La farine de riz convient bien seule en remplacement de la farine de blé. Si vous souhaitez un cake encore plus léger, vous pouvez utiliser moitié farine de riz moitié féculle de maïs ou féculle de pommes de terre. Attention cependant, si vous choisissez cette dernière, le cake se conservera moins longtemps.

Le mélange farine de riz/farine de maïs convient bien aussi, surtout pour les cakes salés. Avec un

peu plus de pratique, vous pourrez essayer de mélanger les farines de riz/sarrasin/châtaigne pour vos cakes sucrés.

Concernant le sucre, le rayon bio offre un large choix : sirop d'agave, sucre complet de canne, sirop d'érable, sucre de coco, sucre de bouleau, sirop de riz, sirop de fleurs, miel, etc. Variez les plaisirs !

Côté matière grasse, l'huile d'olive ou l'huile de tournesol seule convient bien en remplacement du beurre.

Vous pouvez également utiliser un mélange d'huile végétale et de purée d'oléagineux (la purée d'amande est l'une des plus douces) ou faire moitié purée d'oléagineux moitié lait végétal.

Surtout, ne remplissez pas votre moule à ras bord, mais aux trois quarts, car la pâte va gonfler à la cuisson.

Éviter d'étaler la pâte sur les bords du moule, car votre pâte lèvera moins bien. La cuisson se fait au milieu du four à la chaleur tournante.

En général, un cake classique cuit environ 40 minutes. Si vous utilisez des petits moules, réduisez la durée de cuisson en conséquence. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau dans le cake, s'il elle ressort sèche, c'est qu'il est cuit.



## Cake automnal aux fruits secs & cannelle

**P**réchauffer le four à 180 °C.  
Couper les fruits secs en morceaux.

Dans un récipient, mélanger les œufs avec l'huile de tournesol et le sirop d'agave.

Dans un autre récipient, mélanger la farine de riz avec le bicarbonate de sodium et la poudre d'amande. Les incorporer à la préparation précédente.

Ajouter les fruits secs et la cannelle.  
Mélanger.

Répartir la pâte dans 3 mini-moules à cakes en silicone.

Enfourner et cuire 25 à 30 minutes.  
Vérifier la cuisson en piquant le cake avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Laisser refroidir avant de démouler.

### Variantes :

Vous pouvez utiliser un moule à cake classique. Dans ce cas, prolongez la cuisson d'environ 10 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant le cake avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.

Variez les fruits secs selon vos envies.  
Remplacez la cannelle par de la vanille ou un mélange d'épices à pain d'épice.

Pour 3 mini cakes (14.5 x 7 x 5.5 cm) :

- 3 œufs
- 100 g d'huile de tournesol
- 100 g de sirop d'agave
- 120 g de farine de riz
- 1 c. à café rase de bicarbonate de sodium
- 25 g de poudre d'amande
- 50 g de figues séchées
- 50 g d'abricots secs
- 20 g de noisettes décortiquées
- 30 g de noix de cajou
- 1 à 2 c. à café rase de cannelle

# Index des recettes

## SALADES, TARTES, SOUPES, TARTINADES ...

- Salade tiède vitaminée d'orge perlée 6
- Salade de pamplemousse, mâche, crevettes roses & vinaigrette aux agrumes 8
- Salade de fraises au fromage frais & aux pistaches 9
- Salade de melon & concombre 10
- Salade de pâtes, poivron & feta 11
- Tchaktouka Salade chaude de poivrons confits aux épices 12
- Salade de magret, chèvre, pignons & betterave 13
- Tartelettes tatin aux endives & magret de canard fumé 14
- Flatbread aux asperges vertes, miel & chèvre 16
- Sablé breton, carottes & navets 17
- Tartelettes au thé matcha & courgettes 18
- Tartelettes rustiques aux tomates 19
- Velouté de patates douces, crème de coco & épices 20
- Velouté de potiron aux châtaignes 21
- Soupe de légumes racines courge & croûtons 22
- Soupe froide au concombre avocat & coriandre 24
- Camembert rôti aux noisettes & tomates séchées 25
- Bouchées au poireau, chèvre & lardons 26
- Rillettes de volaille à l'indienne 27
- Tapenade de fèves à la coriandre & chips de maïs au cumin 29

## POISSONS, VIANDES & VOLAILLES

- Dos de colin au citron, lard & basilic 31
- Cabillaud en croûte d'herbes & d'agrumes, mousseline de carottes à l'orange 32
- Lotte sauce aigre-douce 33

- Ravioles Thaï de daurade émulsion coco & citron vert 35
- Pavé de saumon aux agrumes 36
- Carpaccio de noix de Saint-Jacques aux topinambours & pomme verte 37
- Filet mignon façon Orloff aux bettes, mozzarella & poitrine fumée 38
- Mijoté de boeuf aux épices 39
- Tataki de boeuf & asperges vertes 40
- Boudin noir aux poires, sauce au miel & épices 41
- Tartare de canard aux fruits exotiques, cerfeuil & coriandre 42
- Suprêmes de poulet en croûte de spéculoos, sauce aux griottes 43
- Cuisses de poulet farcies aux fèves & artichauts 44
- Émincé de poulet aux mirabelles 45
- Bricks au poulet & aux pignons 46
- Blanquette de pintade aux champignons & potiron 47

## LÉGUMES, POMMES DE TERRE, RIZ & PÂTES

- Asperges blanches à l'escabèche 49
- Artichauts en barigoule 50
- Le flan di bacelli (petits pois) 51
- Courgettes farcies à la ricotta & parmesan 52
- Mille-feuilles de tomates & courgettes 53
- Caponata aux fruits secs 54
- Compotée d'aubergines & œuf miroir 55
- Aubergines panées farcies à la fourme d'Ambert 56
- Tartare de tomates en mille-feuilles 57
- Pâtisson au chèvre & noisettes 58
- Crumble d'endives à la poire & roquefort 59
- Risotto aux poivrons jaunes & sauge 60

• Risotto aux moules & brocoli	61
• Mille-feuilles de pommes de terre, bresaola, roquette & chèvre	63
• Purée aux champignons & noisettes	64
• Pommes de terre rôties à l'ail citron & romarin	65
• Moelleux de pommes de terre à la mozzarella	66
• Pommes de terre à la scandinave	67
• Cannellonis de lapin, courge Butternut & gorgonzola	68
• Capellini à la ricotta, parmesan, noix & chorizo	70
• Gnocchis au beurre de sauge	71

## DESSERTS

• Tarte à la rhubarbe very cheesy	73
• Tarte au melon & chèvre frais	74
• Tarte crumble à la cerise & rhubarbe	75
• Tarte aux poires, noisettes & chocolat	76
• Tarte aux pommes râpées	77
• Tarte à la ricotta & pommes pochées au vin épicé	78
• Tarte aux noix de Grenoble	80
• Tarte au fromage blanc du dimanche	81
• Tarte croustillante praliné & crémeux au caramel	83
• Tarte "gâteau" aux pêches	84
• Pudding aux pêche & framboises	85
• Clafoutis aux abricots & romarin	86
• Bombaypom'cake	87
• Cake à la courge Butternut & chocolat	88
• Lemon pudding	89
• Victoria Sponge Cake aux fraises	90
• Cheesecake aux framboises & chocolat blanc	92
• Cheesecake aux cacahuètes & chocolat	93
• Canneliesel mi-pain d'épice mi-gâteau au chocolat	94
• Fondant au chocolat cœur crémeux à la crème de marrons	95

• Charlotte aux pommes pain d'épice & noix caramélisées	96
• Salade d'oranges au sirop épicé & pépites de dattes	97
• Figues farcies & rôties	98
• Pêches en gelée de vin rosé épicé & cranberries	99
• Eton mess à l'abricot	100
• Prunes fondantes aux amandes	101
• Poires pochées au thé Earl Grey	102
• Panna cotta à la vanille & orange sanguine	103
• Panna cotta à l'orgeat & coulis de pêche	104
• Semifreddo au yaourt, abricots & muesli	105

• Tiramisu à la banane cœur au chocolat au lait & spéculoos	106
• Crème au cacao & piment d'Espelette	108
• Mousse au chocolat, compotée de mangue au gingembre	109

## AUTRES...

• Confiture de tomate fraise & vanille	111
• Gelée de pommes au safran	112
• Beurre de pommes	113
• Ginger nuts	114
• Madeleines tièdes au miel	115
• Biscuits aux noix & zestes d'orange	116
• Cookies aux céréales	117
• Les macarons de David	118
• Pâte à tartiner aux spéculoos	119
• Carrés au caramel chocolat & noix de pécan	120
• Les pâtes à tarte sans gluten	122
• Pâte à tarte aux herbes de Provence	123
• Pâte à tarte au cacao & purée de noisettes	123
• Les cakes sans gluten	124
• Cake automnal aux fruits secs & cannelle	125

Marie <http://verveine-peche.blogspot.com>  
Cookingout, <http://cookingout.canalblog.com>  
Sophie <http://danslacuisinedesophie.blogspot.com>  
Lilibox, <http://myfoodbox.blogspot.com>  
Florence <http://gourmandiseschroniques.blogspot.com>  
Dan <http://sweetsalty.over-blog.com>  
Very Easy Kitchen <http://veryeasykitchen.blogspot.fr>  
Silvia <http://www.savoirsetsaveurs.com>  
Steph à table <http://stephatable.blogspot.fr>  
Fanny <http://tartinesetco.over-blog.com>  
Blandine <http://www.foodmoods.net>  
Delphine – Soupçon de balsamique [www.soupcondebalsamique.be](http://www.soupcondebalsamique.be)  
Marion <http://marionadecouvert.com>  
Sihem <http://mieletepices.blogspot.com>  
Nuage de Lait <http://jojocuisine.over-blog.com>  
Emilie Cuisine <http://emiliecuisine.over-blog.com>  
Miss Crumble [www.miss-crumble.fr](http://www.miss-crumble.fr)  
La creaminelle <http://www.heureducream.com/>  
Elisecooks <http://elisecooks.blogspot.fr>  
Avocat et chocolat <http://avocatchocolat.over-blog.com>  
Sandrine <http://miammamancuisine.over-blog.com>  
CecileLo <http://lecridelacourgette.com>  
Julie-deliciours <http://deliciours.blogspot.fr>  
L@urence <http://variations-gourmandes.blogspot.fr>  
Voyage Gourmand <http://voyagegourmand.fr>  
Diane Karel <http://confessionslyonnaises.overblog.com>  
Barbara – Madame Gateau [www.barbaragateau.com](http://www.barbaragateau.com)  
Chef Nini [www.chefnini.com](http://www.chefnini.com)  
La gourmandise selon Angie <http://poupougnnette.canalblog.com>  
Emilie and Lea – Emilie & Lea's Secrets <http://emilieandleassecrets.com>  
Létilia – Piment Oiseau <http://pimentoiseau.canalblog.com>  
Ré – In the Food for Love [www.foodforlove.fr](http://www.foodforlove.fr)  
Nath & Diane – Mi'dinettes [www.midinettes.be](http://www.midinettes.be)  
Lucie – Cuisine en Scène <http://blogs.cotemaison.fr/cuisine-en-scene>  
Pich à la fraise <http://pichalafraise.over-blog.com>  
Réglisse – La cuisine du Corti <http://lacuisineducorti.blogspot.fr>  
Irina Dufraise

## La Yummy Team

Dorian – Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça...  
<http://doriannn.blogspot.fr>

Nanou  
<http://ondinecheznanou.blogspot.fr>

Delphine – Le plaisir des mets  
[www.leplaisirdesmets.fr](http://leplaisirdesmets.fr)

Pascale Weeks  
<http://scally.typepad.com>

Émilie – Common cook  
[www.commoncook.fr](http://www.commoncook.fr)

Julia – La « Pose » Gourmande  
<http://laposegourmande.blogspot.fr>

Les Cocottes Moelleuses  
[www.lescocottesmoelleuses.com](http://lescocottesmoelleuses.com)

Cuisine Addict  
<http://www.cuisine-addict.com>

Talons Hauts & Cacao  
<http://talonhautetcacao.canalblog.com>

Sandy  
[www.cuisinetcigares.com](http://www.cuisinetcigares.com)

Nadia – Paprikas  
[www.paprikas.fr](http://www.paprikas.fr)

Manue – La popotte de Manue  
[www.lapopottedemanue.com](http://lapopottedemanue.com)

Dominique – De vous à moi...  
<http://devousamoi-dominique.blogspot.fr>

Marcia – Marcia Tack... ses influences culinaires  
[www.marciattack.fr](http://www.marciattack.fr)

Liloue – D'âme Bio  
<http://dame-bio.fr>

Carole – Alter Gusto  
[www.altergusto.fr](http://altergusto.fr)

Mamina  
[www.mamina.fr](http://www.mamina.fr)

Ameline  
<http://ameline-nereaud.jimdo.com>

Rédactrice en chef : Mamina

Responsable de la publication,

conception & maquette : Carole

Site Web : [www.yummymagazine.fr](http://www.yummymagazine.fr)

Nous contacter : [contact@yummy-magazine.fr](mailto:contact@yummy-magazine.fr)

Yummy Magazine est une publication de Yummy Yum