

Recettes de cuisines

Stéphane Bressani

23 février 2022

Table des matières

1	Pains	2
1.1	Tresse du dimanche	3
2	Repas chaud	4
2.1	Omelette espagnole	5
2.2	Curry de haricots	6
2.3	Risotto milanese	7
2.4	Tarte tata	8
2.5	Spaghetti végétarien	9
2.6	Quiche au brocolis	10
2.7	Tarte aux poireaux	11
3	Desert	12
3.1	Flon	13

Chapitre 1

Pains

1.1 Tresse du dimanche

500g de farine de tresse ou farine blanche
1/2 cuillère à soupe de sel
15g de levure fraîche)
Ou un sachet de levure en poudre)
1/2 cuillère à soupe de sucre
65g de beurre mou
3.5 dl de lait
Jaune d'oeuf



Mélangez d'abord la farine, le sel, le sucre et la levure en poudre dans un grand bol.

Ajoutez le lait, le beurre en dés, la levure fraîche dans le même grand bol.

Pétrir à la main pendant 10 minutes ou 4 minutes avec la machine en une pâte molle est lisse.



Couvrir et laissez doubler de volume pendant minimum 1 heure et demi à température ambiante.

Préchauffez le four à 200°

Coupez la pâte en deux portions, fassonez chacune en un rouleau d'environ 70cm de long aux extrémitées plus fines.

Tressez, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Mélangez le jaune d'oeuf, plus une cuillère de soupe de lait. Dorez la tresse et laissez lever encore environ 30 minutes.

Dorez encore à l'oeuf et au lait. Cuisson environ 35 à 45 minutes dans la moitié inférieure du four.



Pour 4 personnes

Chapitre 2

Repas chaud

2.1 Omelette espagnole

*3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 à 2 oignons hachés
2 gousses d'ail écrasées
1 poivron rouge évidé et haché
4 oeufs
sel et poivre
2 grosses pommes de terre cuites et émincées
2 cuillères à soupe de persil haché*

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle de 24 cm, ajoutez et faites revenir les oignons. Ajouter l'ail, le poivron et laissez cuire 10 minutes.

Battez les œufs dans une jatte avec le sel, le poivre, puis ajoutez-leur les pommes de terre, le persil et le mélange précédent.

Faites chauffer le reste d'huile dans la poêle, versez le mélange et laissez cuire 5 minutes, en secouant la poêle.

Pour 4 personnes

2.2 Curry de haricots

500g de haricots noirs ayant trempé une nuit
sel
3 cuillères à café de cumin moulu
1 cuillère à café de garam massala
1 pincée de Cayenne
1 cm de gingembre haché
4 gousses d'ail pilées
400g de tomates
3 branches de céleri
1 cuillère à café de cardamome
1 cuillère à soupe de coriandre hachée

Égouttez les haricots, mettez-les dans une casseroles, couvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes, puis couvrez et laissez frémir 1h30, en salant à la fin. Mettez de côté 30 cl de liquide de cuisson.

Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez et faites revenir les oignons. Ajoutez le cumin, le garam massala, le Cayenne, le gingembre, l'ail et tournez 1 minute. Ajoutez le liquide de cuissons, les haricots, les tomates écrasées, le céleri haché, les grains de cardamome, salez, couvrez et laissez frémir 45 minutes. Ajoutez la coriandre fraîche. Servez avec du riz.



Pour 4 personnes



2.3 Risotto milanese

*1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
400g de riz à risotto (ex : arborio)
1 sachet à safran
4dl de vin blanc
1l de bouillon de légume
50g de parmesan rappé^e
sel et poivre*

Pelez l'oignon et l'ail, hachez finement.
Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le riz et le safran, narez en remuant. Versez la moitié du vin, faire réduire complètement, ajoutez le reste du vin, faire réduire complètement. Versez peu à peu le bouillon en remuant souvent de manière à juste mouillez le riz à hauteur, laissez mijoter environ 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit crémeux et aldante.
Incorporer le parmesan et rectifier l'assaisonnement.

Pour 4 personnes

2.4 Tarte tata

à faire



Pour 4 personnes

2.5 Spaghetti végétarien

à faire

Pour 4 personnes

2.6 Quiche au brocolis

PÂTE :

*125g de farine complète
50g de farine tamisée
75g de margarine
50g de gruyère râpé
1/2 cuillère à café d'herbes de Provence
1 jaune d'oeuf
eau glacé*

GARNITURE :

*250g de brocolis
2 oeufs battus
15cl de lait
125g de gruyère râpé
sel et poivre*

Dans une jatte mélangez les farines avec la margarine. Ajoutez le fromage et les herbes, puis le jaune d'oeuf et de l'eau en quantité suffisante pour obtenir une pâte ferme.

Pétrissez-la légèrement, puis étalez-la et garnissez-en un moule de 20 cm de diamètre. Piquez avec une fourchette et laissez 20 minutes au frais. Couvrez de papier et de haricots, et faire cuire 10 minutes au four (200°. Reportez à vide au four 5 minutes.)

Pendant ce temps, faites cuire les brocolis à l'eau bouillante salée 5 minutes. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les et coupez-les grossièrement.

Mélangez les oeufs battus avec le lait, les trois quarts du fromage, salez, poivrez. Disposez les brocolis sur le fond de tarte, versez dessus ce mélange, saupoudrez du reste de gruyère et remettez au four 35 minutes.

Pour 4 personnes

2.7 Tarte aux poireaux

à faire

Pour 4 personnes

Chapitre 3

Desert

3.1 Flon

à faire

Pour 4 personnes