

Recettes de cuisines

Stéphane Bressani

20 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

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
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