

Recettes de cuisines

Stéphane Bressani

19 février 2022

Table des matières

1 Repas chaud	2
1.1 Omelette espagnole	3
1.2 Curry de haricots	4
1.3 Tarte tata	5
1.4 Spaghetti végétarien	5

Chapitre 1

Repas chaud

1.1 Omelette espagnole

*3 cuillère 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

1.2 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



1.3 Tarte tata

à faire

Pour 4 personnes

1.4 Spaghetti végétarien

à faire

Pour 4 personnes