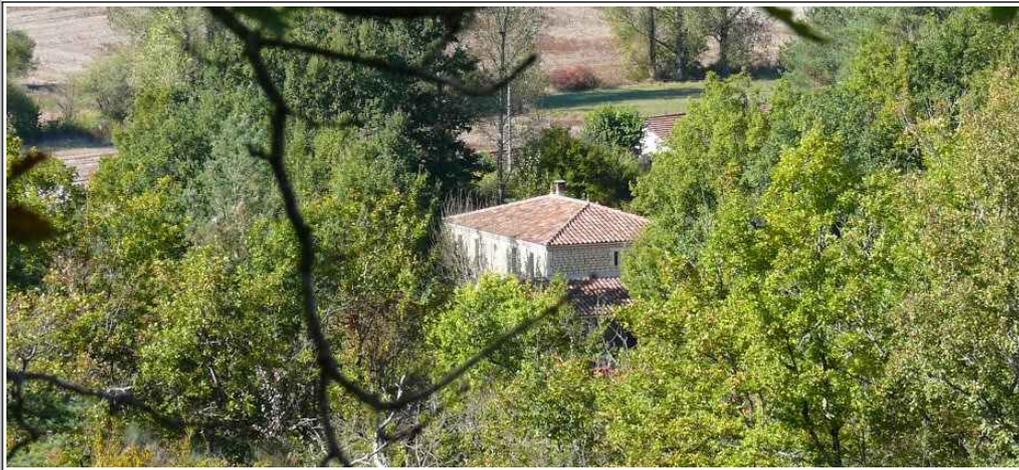


Les recettes de St Silouane



By Minouchka

Nos recettes de cuisine

Entrées – Amuse bouche

Acras de morue
Beignets de crevettes
Crudités océane
Entrée au thon
Entrée fromagère
Feuilletés jambon comté
Gougères
Labneh
Mini feuilleté aux épices
Oranges apéritives
Pain de saumon
Palmiers au basilic
Pruneaux au lard
Rillettes de thon Ricotta
Sablés parmesan romarin
Salade printanière
Salade Quercynoise
Sésame ouvre-toi
Tsatsiki

Potages

Minestrone
Potage à la mandorla
Potage à l'orge perlé
Potage au haddock
Potage aux cinq légumes
Potage aux endives
Potage fanes de radis
Potage au potiron
Potage aux lentilles corail
Potage aux pois cassés
Potage aux pois cassés variante
Potage carottes pommes de terre
Potage céleri carottes
Potage Chou-Fleur
Potage courgettes vache qui rit
Potage du Barry
Potage médiéval
Soupe campagnarde à la carotte
Soupe du Tyrol

Soupe grecque aux légumes
Soupe light au pistou
Velouté de carottes au curry
Velouté de châtaignes
Velouté de chou fleur et pommes de terre
Velouté de fèves au lard
Velouté de fonds d'artichauts
Velouté d'endives au curry

Plats

Aubergines mozarella
Aumônières de briks comté lardons
Beignets de fleurs de courgettes
Blancs de poulet marinés
Blanquette aux herbes
Blanquette de veau
Bœuf Bourguignon
Bouchées Saumon Crevettes
Bricks à la viande
Cabillaud sauce moutarde
Cake aux olives
Calamars chorizo
Cassolette de fruits de mer
Cassoulet aux fèves
Céleri rave aux pignons
Chile con carne
Chou blanc aux lardons
Clafoutis au jambon
Clafoutis tomates jambon
Colombo de poulet
Courgettes aux fruits de mer
Couronne en gelée
Crostini
Croustade de tomates
Croustade Euskadi
Crozets à la Savoyarde
Crumble de courgettes au parmesan
Emincé de volaille
Epaule d'agneau yaourt
Farci Poitevin
Flammeküche poireaux surimi
Flan de thon provençal

Foccacia
Fondue savoyarde
Fricassée d'andouillettes au curry
Garbanzos y chorizo
Garbure
Gratin Daubenton
Gratin de la mer
Gratin tomates polenta
Hachis de viande
Hachis Parmentier
Haddock au céleri
Homard à l'Armoricaine
Jardinière au jambon
Kebab maison
Lapin au cidre
Lapin en gelée
Lasagnes
Légumes farcis
Menu Galettes
Mojhettes au lard
Moussaka
Nems
œufs en gelée
Œufs brouillés du jardin
Omelette Comté Chorizo
Pain de viande
Pâte à pizza
Paella
Papillote de saumon
Penne aux crevettes
Piperade
Pirojki au chou et saumon
Pizza
Pizza pâte chou fleur
Porc au caramel
Poulet façon coq au vin
Poulet Nanouchkaia
Purée de patates douces
Quiche Lorraine
Quiche Océane
Ragoût d'agneau
Ragoût d'araignées
Ratatouille
Risotto Forestière
Riz chinois
Riz à l'espagnole
Riz de la mer
Rôti Luculus

Saint Jacques au whisky
Salade douce
Salade épinards lardons
Salade Tandoori
Salade Vosgienne
Sauté de porc catalane
Soupe de légumes & Cheddar
Soupe Minestrone au lard
Spaghetti carbonara
Tacos à la viande
Tagliatelles au saumon
Tagliatelles Saint Jacques
Tagliatelles saumon légumes
Tarte épinards-saumon
Tarte fromagère
Tartelettes brebis tomates
Tartines fromagères
Tendron de veau aux carottes
Terrine de lapin
Tono e Fagioli
Tourte au Riesling
Tourte comté jambon
Tourte Daubenton
Tortillas de maïs ou de blé
Travers de porc
Truffade au morbier

Pain

Brioche maison
Pain à l'italienne
Pain complet
Pain grillé façon Jacques

Desserts

Bâtonnets amandes ou noisettes
Beignets de citrouille
Biscuits Sésamiel
Briouates
Broyé poitevin à l'angélique
Cake bananes noix
Cheesecake
Compote de pommes en mieux
Confiture de cynorhodons
Croquets à l'amande ou à l'anis
Crumble aux pêches

[Fiadone](#)
[Flan au potiron](#)
[Galette d'Aunis](#)
[Gâteau abricots amandes](#)
[Gâteau de semoule](#)
[Gâteau moelleux chocolat et noix](#)
[Gâteau à la citrouille](#)
[Gâteau aux noisettes](#)
[Gâteau aux pommes \(sans gluten\)](#)
[Gâteau suédois](#)
[Gâteau au pavot](#)
[Gâteau aux pignons](#)
[Gaufres à la bière](#)
[Génoise](#)
[Macaroné poitevin](#)
[Macarons](#)
[Pain d'épices](#)
[Paskha](#)
[Pêches façon crumble](#)
[Pommes bretonnes](#)
[Quatre quarts breton](#)
[Riz au lait](#)
[Tarte au chocolat](#)
[Tarte au sucre](#)
[Tarte aux quetsches](#)
[Tarte noix de Pécan](#)

[Tarte sucrée au potiron](#)

[Tarte Tatin](#)

[Confitures](#)

[Cynorrhodons](#)

[Boissons – Cocktails](#)

[Citronnade](#)

[Fénelon](#)

[Khéfir](#)

[Limoncello](#)

[Punch Planteur](#)

[Rosé-pamplemousse](#)

[Soupe champenoise](#)

[Utiles – Sauces – Apéritifs](#)

[Cuisson des œufs](#)

[Garniture galettes](#)

[Pesto de feuilles de radis](#)

[Sauce américaine](#)

[Vin de noix](#)

[Pâte à pizza](#)

Pruneaux au lard

Amuse bouche

Ingrédients :

- 1 sachet de pruneaux dénoyautés
- Petites tranches de lard fumé
- Amandes entières

Préparation :

Prenez un à un les pruneaux, mettez une amande à la place du noyau et enroulez-les d'une tranche de lard fumé. Fixez le tout avec une petite pique en bois.

Disposez les pièces sur une plaque et passez-les au four jusqu'à ce que le lard soit doré.

Sortir les amuse-gueule et servez-les tièdes.

Index

Cake aux olives

Plat viande

Pour 10 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients :

- olives noires (dénoyautées) : 20
- olives vertes (dénoyautées) : 20
- jambon cuit (en une seule tranche) : 100 g
- gruyère (coupé en tout petits dés) : 100 g
- farine : 225 g
- œufs : 4
- vin blanc sec : 1 dl
- huile d'olive : 1 dl
- levure chimique : 1 c. à café
- beurre : 1 noisette
- sel

Préparation :

Préchauffez le four thermostat 4-5 (185 °C).

Mêlez la farine, 1 pincée de sel et la levure dans un saladier. Creusez un trou au milieu. Cassez-y les œufs et versez la moitié de l'huile d'olive.

Mélangez les œufs et l'huile d'olive à la cuillère en bois. Continuez à tourner en incorporant peu à peu la farine. Au fur et à mesure que la pâte épaissit, versez le reste d'huile et le vin blanc. Vous obtenez une pâte lisse.

Coupez les olives, le jambon et le gruyère en tout petits morceaux.

Mêlez-les à la pâte.

Beurrez un moule à cake. Versez-y la pâte.

Enfournez 10 min. Baissez le thermostat à 3-4 (175 °C), cuisez encore 30-35 min.

Laissez tiédir. Démoulez. Faites refroidir sur une grille.

Index

Mini feuilletés aux épices

Amuse bouche

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Temps de repos : 15 min

Ingrédients :

- pâte feuilletée : 500 g
- graines de cumin : 0,5 c. à café
- paprika : 0,5 c. à café
- graines de sésame : 0,5 c. à café

- graines de pavot bleu : 0,5 c. à café
- fleur de sel
- poivre noir du moulin

Préparation :

Étalez la pâte en un grand rectangle sur le plan de travail fariné et coupez-la en 4.
Saupoudrez la première partie de paprika, la seconde de graines de sésame, la troisième de graines de cumin et la dernière de pavot.
Placez au frais 30 min.
Sortez la plaque du four et couvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé.
Préchauffez le four th.8 (240 °C).
Sortez les quatre pâtons du réfrigérateur.
Découpez-les en bande de 1 cm de large puis tournez-les sur elles-mêmes pour leur donner leur forme.
Posez les feuilletés sur la plaque, salez et enfournez.
Baissez immédiatement le four th.6/7 (200 °C) et laissez cuire 8 min environ.
Sortez du four, laissez tiédir et servez à l'apéritif.

Index

Palmiers au basilic

Amuse bouche

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Temps de repos : 30 min

Ingrédients :

Pour 20 palmiers :

- pâte feuilletée : 250 g
- basilic : 20 feuilles
- huile : 4 c. à soupe
- fleur de sel de Guérande ou sel fin à défaut
- farine
- huile d'olive

Préparation :

Abaissez la pâte feuilletée sur une planche farinée en un rectangle d'environ 40 sur 30 cm. Étalez le basilic ciselé sur la surface de la pâte, repliez les deux grands côtés vers le centre ; badigeonnez la pâte d'huile d'olive, repliez à nouveau les côtés vers le centre, huilez encore, repliez une nouvelle fois vers le centre afin d'obtenir une sorte de rouleau. Placez-le 30 min au congélateur.

Préchauffez le four Th.6 (180 °C) sortez le rouleau de pâte du congélateur, coupez-le en tranches d'un cm d'épaisseur.

Posez-les sur une plaque à pâtisserie huilée.
Saupoudrez de quelques grains de fleur de sel et laissez cuire 15 min.

Servez tiède ou froid à l'apéritif.

Index

Tarte au chocolat

Dessert

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 min Temps de cuisson : 25 min Temps de repos : 3 h

Ingrédients :

- chocolat noir à dessert : 250 g
- jaunes d'œufs : 3
- crème fraîche liquide : 20 cl
- lait : 0,5 verre
- cacao en poudre : 2 c. à soupe

Pour la pâte :

- farine : 300 g
- beurre : 150 g
- sucre en poudre : 3 c. à soupe
- eau froide : 1 petit verre
- sel fin : 0,5 c. à café

Préparation :

Coupez 150 gr de beurre en petits morceaux.

Dans une terrine, versez la farine, le sel et le sucre. Mélangez bien et formez une fontaine. Ajoutez le beurre puis incorporez-le en effritant la pâte du bout des doigts.

Ajoutez l'eau froide petit à petit et amalgamez rapidement la pâte.

Formez une boule et enveloppez-la dans un film alimentaire. Réservez au moins 3 heures au frais.

Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la sur un plan de travail fariné.

Garnissez un moule à tarte beurré de pâte. Piquez la pâte avec une fourchette et garnissez-la de papier sulfurisé.

Enfournez pour 10 minutes.

Sortez la pâte du four quand elle est à peine dorée. Laissez-la refroidir et gardez le four allumé.

Versez la crème fraîche et le lait dans une grande casserole. Portez à ébullition, puis ajoutez le chocolat coupé en carrés. Remuez hors du feu jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Versez la préparation dans un récipient froid et laissez refroidir quelques minutes.

Ajoutez les jaunes d'œufs un à un en fouettant. Versez cette préparation sur la pâte et remettez le tout dans le four pour 10 à 15 minutes.

Laissez refroidir la tarte avant de la démouler sur le plat de service. Saupoudrer de cacao en poudre au dernier moment.

Tarte au sucre

Dessert

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients :

- farine : 400 g
- beurre : 100 g
- œufs : 3
- levure chimique : 1 sachet
- lait : 10 cl
- sucre cristallisé : 1 c. à soupe
- lait : 1 peu
- cassonade : 100 g

Préparation :

Délayez la levure dans le lait, ainsi que le sucre, le sel et les œufs.

Ajoutez la farine. Ajoutez le beurre fondu et pétrissez la pâte.

Préchauffez le four th.6 (180 °C).

Repétrissez la pâte en ajoutant le sucre cristallisé, répartissez-le dans la masse.

Étalez la pâte au rouleau et allongez-la dans un moule beurré, faites la lever environ 15 min.

Faites des trous avec les doigts, y déposer la cassonade mouillée de lait.

Faites cuire au four pendant 30 min.

Index

Tarte aux quetsches

Dessert

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients :

- pâte brisée : Voir tarte au chocolat
- quetsches : 1,2 kg
- sucre en poudre (+ 1 cuil. à soupe) : 100 g
- crème liquide : 100 g
- œuf : 1
- amandes en poudre : 100 g
- pistaches natures décortiquées ((facultatif)) : 2 c. à soupe

Préparation :

Coupez les prunes en deux, retirez les noyaux. Préchauffez le four à th 6-7 (200°).

Déroulez la pâte dans un moule à tarte. Dans un saladier, mélangez l'œuf, la crème, le sucre et la poudre d'amandes en battant à l'aide d'une fourchette.

Étalez cette préparation sur le fond de tarte, disposez les prunes dessus et enfournez pour 45 min. Sortez la tarte du four, laissez-la tiédir, saupoudrez-la de sucre et parsemez-la de pistaches concassées.

Accompagnez d'un pineau des Charentes.

Index

Tarte sucrée au potiron

Dessert

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 min Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients :

- pâte brisée : Idem tarte chocolat
- potiron : 1 kg
- cannelle en poudre : 1 c. à soupe rase
- orange : 1
- crème fraîche : 25 cl
- œufs : 2
- sucre en poudre : 250 g
- sucre cristal : 1 c. à café

Préparation :

Pressez le jus de l'orange.

Epluchez le potiron et coupez-le en petits dés, mettez-les dans une casserole, poudrez-les de 100 g de sucre, ajoutez le jus d'orange et rajoutez 3 verres d'eau.

Faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé et que le potiron soit légèrement caramélisé.

Retirez du feu et laissez tiédir.

Puis passez le potiron au mixeur pour le réduire en une purée fine.

Préchauffez le four th.7 (210 °C).

Déroulez la pâte et garnissez-en un moule beurré et piquez le fond avec une fourchette.

Dans un saladier, fouettez la crème avec les œufs, le sucre en poudre restant et la cannelle.

Ajoutez-y la purée de potiron confit. Mélangez bien.

Versez la préparation dans le fond de tarte.

Enfournez et faites cuire 20 à 25 min.

A la sortie du four, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Au moment de servir, décorez de copeaux de bâtons de cannelle et saupoudrez de sucre cristal.

Index

Tarte Tatin aux pommes

Dessert

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 min Temps de cuisson : 30 min Temps de repos : 40 min

Ingrédients :

- pomme reinette ou granny : 1 kg
- beurre : 150 g
- jaune d'œuf : 1
- farine : 200 g
- sucre en poudre : 125 g
- jus de citron : 2 c. à soupe
- sel fin

Préparation :

Confectionnez la pâte en travaillant la farine avec 100 gr de beurre (en noisettes), 25 gr de sucre en poudre, le jaune d'œuf, 1 pincée de sel et 5 c. à soupe d'eau.

Façonnez la pâte en boule et laissez-la reposer, à couvert, au frais, pendant 30 minutes.

Coupez les pommes en deux ou en quatre, puis retirez-en le cœur. Arrosez-les avec le jus de citron. Saupoudrez le moule à manqué avec le reste de sucre en poudre. Parsemez le fond avec le reste de beurre, en noisettes. Disposez les quartiers de pommes, côte à côte. Placez le moule sur le feu ou dans le four si celui-ci ne peut aller directement sur le feu. Lorsque les pommes commencent à ramollir, retirez-les du feu ou du four et laissez-les refroidir.

Abaissez la pâte sur 3 mm d'épaisseur et découpez-y un disque de diamètre adapté au moule. Posez celui-ci sur les pommes. Rabattez la pâte tout autour, entre les fruits et le moule.

Faites cuire la tarte, au four à 250 °C (th. 8) à mi-hauteur, pendant 20 minutes. Laissez-la ensuite reposer dans le four éteint, pendant 10 minutes.

Démoulez la tarte tatin sur un plat. Servez-la, avec de la crème fraîche ou une crème fouettée

Index

Sésame ouvre-toi en allumettes

Amuse – bouche

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Temps de repos : 1 h

Ingrédients :

Pour 20 feuilletés :

- pâte feuilletée : 150 g
- graines de sésame : 100 g
- beurre fondu froid : 25 g

Préparation :

Abaissez la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur en un rectangle de 50 cm x 8 cm.

Dorez la pâte avec le beurre fondu et saupoudrez de graines de sésame.

Détaillez la pâte en 20 bâtonnets.

Déposez-les sur une plaque et laissez-les reposer pendant 1 h au réfrigérateur.

Préchauffez votre four th.7 (210 °C).

Faites cuire 5 min puis baissez le four th.6 (180 °C) et faites cuire 10 min de plus.

Index

Riz au lait

Dessert

Ingrédients :

- 1 l de lait entier,
- 150 g de riz spécial dessert,
- 100 g de sucre en poudre,
- 2 jaunes d'œufs,
- Extrait de vanille.

Préparation :

Faire bouillir une casserole d'eau salée, verser le riz, le laisser gonfler 5 min.

L'égoutter puis le verser dans le lait chaud contenu dans une autre casserole.

Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz ait presque absorbé tout le lait. Ajouter le sucre, mélanger et laisser encore 5 min.

Hors du feu, verser dans le riz au lait, les jaunes d'œufs et l'extrait de vanille.

Index

Flan au potiron

Dessert

Ingrédients :

- 1 kg de potiron épluché,
- 150 g de farine,
- 50 g de beurre,
- 1 sachet de sucre vanillé,
- 120 g de sucre,
- 30 cl de lait,
- 3 œufs,
- Sel.

Préparation :

Faire cuire sur feu doux, le potiron épluché et coupé en dés avec le beurre, le sucre vanillé, le sel.
Remuer souvent. Les dés doivent être tendres.
Passer au mixeur.

Beurrer un plat à gratin.

Dans la purée de potiron, ajouter 100 g de sucre, la farine tamisée, les œufs et le lait. Bien mélanger.

Verser dans le plat. Saupoudrer de sucre.

Faire cuire 1/2 h environ à 200 °. Le dessus doit être caramélisé.

Index

Potage au potiron

Soupe et potage

Ingrédients :

- 750 g de potiron épluché,
- 250 g de tomates,
- 60 g de beurre,
- 200 g de pommes de terre,
- 1,5 L d'eau,
- Sel, poivre,
- 3 cuillères à soupe de riz.
- Crème fraîche pour ajouter dans chaque assiette.

Préparation :

Couper le potiron et les pommes de terre en dés. Les faire revenir dans le beurre.

Ajouter les tomates coupées en quartiers et le riz.

Verser l'eau. Saler et poivrer.

Lorsque les légumes sont bien tendres, mixer le potage.

Servir accompagné d'un bol de crème fraîche.

Beignets de citrouille

Dessert

Ingrédients :

- 1 kg de citrouille épluchée,
- 500 g de farine,
- 1 cuil. à café de cannelle,
- 3 œufs,
- 1 verre de sucre,
- Sel,
- 1 paquet et 1/2 de levure chimique.

Préparation :

Faire cuire la citrouille dans de l'eau salée. Laisser égoutter longuement.

Réduire la citrouille en purée et ajouter tous les autres ingrédients.

Prélever des cuillères de pâte et faire cuire dans la friture.

ATTENTION : NE PAS METTRE TROP D'HUILE DANS LA CASSEROLE (À PEINE LA MOITIÉ) ET ÊTRE TRÈS VIGILANT POUR ÉVITER DÉBORDEMENTS ÉVENTUELS, BRÛLURES, ETC.

Saupoudrer les beignets de sucre glace.

Index

Quiche Lorraine

Plat complet

Ingrédients :

Pâte brisée (si on veut la préparer soi-même) : 300 g de farine, 150 g de beurre, sel, eau

Garniture :

- 1 pot de crème de 220 g
- 200 g de lardons fumés,
- 1 tranche épaisse de jambon blanc coupée en dés (200 g)
- 150 g de Comté râpé,
- 3 œufs,
- Sel, poivre,
- Herbes de Provence
- Piment de Cayenne

Préparation :

Battre les œufs et la crème. Ajouter sel, poivre, herbes et Cayenne.

Saler légèrement la pâte après l'avoir disposée sur le moule.

Répartir les lardons et le jambon sur la pâte.

Verser le mélange œufs, etc. Ajouter le Comté.

Mettre à cuire à four chaud 10 min à 200° puis 30 min à 180°. (Adapter selon four)

Servir avec une salade verte. Sauce citron, moutarde, 4 huiles

Mettre de la Tabasco à disposition.

Index

Tarte épinards – saumon

Plat complet

Ingrédients :

Pâte brisée : Voir quiche lorraine.

Garniture :

- 400 g de filets de saumon frais sans peau,
- 1 kg d'épinards cuits et refroidis,
- 2 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs,
- 20 cl de crème,
- Sel, poivre,
- Baies roses concassées,
- Ciboulette,
- Fromage râpé.

Préparation :

Disposer en alternance sur la pâte précuite 10 min à 180°, des lanières de filets de saumon et les épinards.

Verser le mélange crème/œufs/sel/poivre/baies roses/ciboulette.

Parsemer le fromage râpé.

Faire cuire 30 min environ à 180°. Le dessus de la tarte doit être doré.

Servir aussitôt.

Index

Foccacia

Plat végétarien

Ingrédients :

- 2 ronds de pâte à pizza toute prête et déjà étalée (rayon frais du supermarché).
- Cantal doux à remplacer par équivalent (tomme...)
- Origan ou herbes de Provence.
- Sel, poivre.
- Huile d'olive.

Préparation :

Sur le premier rond de pâte, disposer des lamelles de fromage en laissant un bord libre tout autour pour pouvoir souder le second rond de pâte.

Saupoudrer les herbes.

Saler, poivrer.

Verser un filet d'huile d'olive.

Mouiller le bord libre avec un peu d'eau.

Déposer délicatement le second rond de pâte sur la préparation.

Souder bien tout le tour en appuyant avec les dents d'une fourchette.

Faire cuire 30 min environ à 180°.

Servir avec une salade verte.

Index

Tourte comté – jambon

Plat viande fromage

Ingrédients :

- 2 ronds de pâte feuilletée.
- Un beau morceau de comté (200 g environ).
- Une tranche épaisse (1 cm environ) de jambon blanc.

Préparation :

Couper le jambon et le comté en dés.

Disposer un premier rond de pâte feuilletée dans un moule à manqué.

Verser les dés.

Poivrer, et saler très légèrement.

Recouvrir avec l'autre rond de pâte.

Bien souder les bords.

Faire cuire 40 min environ à 180°.

Servir avec une salade verte, mâche ou endives.

On peut adapter la tourte en tarte, avec juste une seule pâte feuilletée, en réduisant un peu la quantité de Comté. Beurrer le moule, disposer jambon et fromage coupés en dés. Mettre au four jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré (une demi-heure environ)

Index

Emincé de volaille crème-citron

Plat viande

Ingrédients :

- 6 blancs de dinde ou de poulet
- 1 citron
- 1 petit pot de crème fraîchement
- sel-poivre
- pâtes ou céréales

Préparation :

Faire dorer les blancs de dinde ou poulet dans une poêle avec un peu de beurre.

Saler, poivrer.

Puis les laisser cuire doucement.

En fin de cuisson, ajouter un petit pot de crème qui aura été mélangé avec un jus de citron.

Laisser juste chauffer un peu (NE PAS FAIRE BOUILLIR LA CRÈME).

Servir avec des pâtes ou des céréales.

Index

Temps de cuisson des œufs

Technique

Faire bouillir une casserole d'eau.

Mettre délicatement les œufs dans l'eau en s'aidant d'une cuillère à potage.

ŒUFS DURS = 10 min

ŒUFS MOLLETS = 6 min

ŒUFS COQUE = 3 min.

Les sortir de l'eau aussitôt après cuisson.

Index

Riz chinois

Plat complet

Ingrédients :

- 1/2 sachet de riz basmati.
- 1 sachet de crevettes,
- 1/2 sachet de petits pois surgelés,
- Des dés de jambon blanc (1 tranche épaisse coupée en petits cubes),
- Omelette,
- 1 boîte de champignons chinois à réhydrater 15 min (voir instructions),
- Mélange 5 épices (rayon épices du supermarché),
- Sel, poivre.

Préparation :

Préparer séparément le riz et la garniture.

Cuire le riz à l'eau salée en suivant les instructions portées sur la paquet.

Dans une poêle faire revenir dans un peu de beurre, les crevettes. Ajouter les petits pois, les dés de jambon, les champignons, le mélange 5 épices.

Dans une autre poêle, préparer une petite omelette (4 œufs, sel, poivre et un peu de beurre pour la cuisson). Lorsqu'elle est prête, la verser sur une assiette pour pouvoir la découper en petits morceaux qui seront intégrés au mélange précédent.

Index

Ratatouille

Plat complet

Ingrédients :

- 1,5 kg de tomates
- 4 courgettes
- 2 poivrons verts,
- 2 poivrons rouges,
- 2 poivrons jaunes,
- 1 aubergine,
- Herbes de Provence,
- Sel, poivre,
- Huile d'olive.

Préparation :

Préparer tous les légumes.

Couper les poivrons en lamelles, les tomates en quartiers, les courgettes en rondelles un peu épaisses, l'aubergine en cubes.

Faire revenir dans un faitout avec de l'huile d'olive.

Saler, poivrer.

Couvrir le faitout et laisser cuire doucement.

Servir avec des œufs au plat, une omelette, ou du jambon de pays.

Index

Pipérade

Plat complet

Ingrédients :

- 1,5 kg de tomates
- 3 poivrons verts
- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons jaunes
- Piments verts et rouges selon le goût et la force souhaitée
- 1 sachet de haricots verts surgelés (haricots verts frais en saison)
- 12 œufs battus en omelette
- Sel, poivre,
- Huile d'olive

Préparation :

Préparer les légumes et les faire revenir avec de l'huile d'olive dans un faitout.

Saler, poivrer.

Les laisser cuire doucement.

A part, préparer les haricots verts dans de l'eau bouillante salée selon les instructions portées sur le sachet (pour les haricots verts frais les faire cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres). Bien égoutter.

Lorsque le mélange tomates/poivrons est cuit, ajouter dans le faitout les haricots verts puis verser les œufs battus en omelette, laisser épaissir doucement.

Servir aussitôt.

Index

Gâteau de semoule

Dessert

Ingrédients :

- 125 g de semoule fine,
- 100 g de sucre en poudre,
- 1 L de lait entier,
- 4 jaunes d'œufs,
- fruits confits éventuellement.

Préparation :

Verser le lait et le sucre dans une grande casserole. Porter à ébullition en remuant. Baisser le feu pour qu'il soit très doux. Jeter la semoule en pluie dans le lait/sucre. Faire cuire 15 min en remuant continuellement.

Laisser tiédir.

Ajouter les jaunes d'œufs un par un en mélangeant vigoureusement entre chaque.

Introduire les fruits confits. Mélanger soigneusement.

Verser le mélange dans un moule (cake, en couronne...) et mettre dans le réfrigérateur au moins 3 h.

Servir démoulé avec un coulis de fruits (abricots, fraises, framboises).

Index

Paella

Plat complet

Pour 10 personnes.

Ingrédients :

- 600 g de riz
- 300 g de calamars
- 1 l de moules
- 12 langoustines ou gambas (ou 300 g de grosses crevettes roses)
- 1 chorizo
- 800 g de blancs de poulet ou 1 poulet entier désossé
- 150 g de petits pois
- 1 poivron vert et 2 poivrons rouges
- 2 tomates moyennes
- 1 piment (ou Cayenne)
- Huile d'olive
- 2 l de bouillon de volaille ou eau salée
- Safran, épices Paella Riz d'Or Ducros
- sel, poivre

Préparation :

Faire revenir le poulet dans l'huile d'olive, puis introduire calamars, chorizo, poivrons, tomates, crevettes non décortiquées et petits pois Assaisonner avec Cayenne ou piment, sel et poivre.

Préparer le bouillon de volaille.

Verser le riz dans le plat à paella, le faire revenir quelques minutes à sec dans de l'huile d'olive, et mouiller progressivement avec le bouillon. Introduire les pistils de safran préalablement gonflés dans un peu d'eau tiède, et les épices. Laisser mijoter et ajuster jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

Variante rapide : Prendre des boîtes de Paella du commerce, et améliorer avec crevettes, poulet, chorizo, calamars, poivron, safran, huile d'olive avec complément de riz pilaf au besoin.

Index

Hachis Parmentier

Plat complet

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 600 g de steak haché
- Persil
- Lait
- Beurre
- Sel et poivre
- Chapelure

Préparation :

Une purée de pommes de terre réalisée avec un 1 kg de pommes de terre cuites à l'eau salée.

Passer les pommes de terre cuites au presse-purée ou au moulin à légumes.

Ajouter un peu de lait, un bon morceau de beurre, du poivre.

600 g de steak haché doré dans un peu d'huile d'olive, sel, poivre, persil.

Dans un plat à gratin, verser le steak haché puis recouvrir de la purée de pommes de terre.

Saupoudrer de chapelure.

Parsemer des noisettes de beurre.

Mettre à four chaud 190°, 20 min environ.

Index

Cassolettes de fruits de mer

Plat poisson

Ingrédients :

- Poisson blanc 500 g
- Crevettes 1 sachet de 500 g
- Surimi 18 bâtonnets (ou noix de pétoncles, St-Jacques)
- Crème fraîche 1 pot de 20 cl
- Safran 3 doses
- Sel-poivre
- Chapelure

Accompagnement : Pommes vapeurs, trois riz ou riz blanc

Préparation :

Faire cuire les filets de poisson dans un court bouillon.

Ajouter les crevettes pour juste les chauffer.

Egoutter.

Séparer le poisson en morceaux et couper le surimi en rondelles.

Mélanger le tout, et ajouter crème, safran, sel et poivre.

Répartir le mélange dans des cassolettes.

Couvrir de chapelure et mettre au four 180° environ 20 min.

Index

Aumônières de briks comté-lardons

Plat viande-fromage

Ingrédients pour 5 :

- Feuilles de briks 1 sachet
- 1 tranche de comté
- 2 barquettes de lardons fumés
- 1 sachet de champignons de Paris surgelés (500 g)
- 1 cuiller à soupe de crème fraîche par aumônière
- Ciboulette ciselée
- Sel (très peu) et poivre.

Salade verte en accompagnement.

Préparation :

Faire rissoler les champignons au beurre avec un peu de sel.
Ajouter les lardons.

Disposer dans des bols, deux feuilles de briks par personne.

Garnir avec le mélange champignons lardons.

Ajouter le comté coupé en dés, puis la cuiller de crème, la ciboulette et le poivre.

Mettre au four. 180° environ 20 min (jusqu'à ce que les feuilles de briks soient dorées).

Index

Potage carottes – pommes de terre

Soupe et potage

Ingrédients :

- 8 carottes
- 4 pommes de terre
- 1 bouquet de persil
- Beurre – sel – poivre

Tranches fines de lard fumé.

Préparation :

Couper carottes et pommes de terre en morceaux.

Faire revenir dans un peu de beurre.

Ajouter le persil

Couvrir d'eau (1 litre ½).

Saler poivrer.

Après cuisson ($\frac{3}{4}$ d'heure), mixer le tout.

Faire rissoler à part les tranches de poitrine fumée.

Les servir sur une assiette à côté du potage.

Index

Gâteau moelleux chocolat et noix

Dessert

Ingrédients :

200 g de chocolat noir « dessert »
8 œufs
100 g de beurre
200 g de sucre
40 g farine
40 g de maïzena
125 g de cerneaux de noix
1 pincée de sel
Sucre glace et cacao en décor

Réalisation :

Faire fondre le chocolat en morceaux et le beurre au bain-Marie. Lisser le mélange.
Dans une jatte, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment.
Ajouter la farine et la maïzena, puis le chocolat tiède et les cerneaux de noix concassés.
Monter les blancs en neige avec le sel.
Incorporer délicatement au mélange précédent.
Verser la pâte dans un moule baissé.
Faire cuire 40 min environ à 170° (une lame de couteau plongée au cœur du gâteau doit ressortir nette).
Après refroidissement, décorer avec le sucre glace et le cacao.

Index

Gâteau à la citrouille

Dessert

Ingrédients :

500 g de citrouille cuite (environ 1 kg crue)
5 œufs battus au fouet
150 g de sucre
1 sachet de levure
100 g de farine tamisée
Une pointe de crème si la pâte est trop épaisse.

Réalisation :

Ecraser grossièrement la citrouille et incorporer dans le mélange œufs, sucre et levure. Ajouter la farine bien répartie.

Mettre au four dans un plat à manqué, 35 à 45 min, 180°.

A mi-cuisson, saupoudrer de sucre pour donner un aspect meringué.

Index

Gâteau aux noisettes

Dessert

Ingrédients :

180 g de beurre
200 g de sucre en poudre
2 œufs entiers + 3 blancs d'œufs
250 g de farine
1 sachet de levure chimique
200 g de noisettes pesées épluchées
1 citron
2 cuillères à café de cognac

Réalisation :

Faites griller les noisettes sous le gril (ou à la poêle) en les retournant souvent afin qu'elles grillent doucement et uniformément.

Dans une terrine, mélanger le beurre ramolli et le sucre. Ajouter les œufs entiers, les blancs, le cognac et le zeste de citron. Bien malaxer pour obtenir une pâte homogène.

Tamisez dans une autre terrine, la farine et la levure.

Sur une planche à pâtisserie, hachez les noisettes grillées et ajoutez-les à la farine. Mélangez les deux préparations jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et non coulante.

Beurrez puis farinez un moule à manqué. Versez la pâte et mettez à four moyen (180°) environ 40 min. Le gâteau est cuit quand la lame d'un couteau ressort sèche.

Index

Gâteau Suédois

Dessert

Ingrédients (8 pers) :

150 g de beurre
200 g de sucre en poudre
5 œufs
250 g amandes en poudre
100 g chocolat noir à dessert
1 pincée de sel

Réalisation

Râper le chocolat

Mettre les blancs d'œufs dans une terrine avec sel

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

Ajouter le beurre juste fondu, puis la poudre d'amandes. Terminer avec le chocolat râpé (on peut faire fondre le chocolat en morceau très doucement avec le beurre pour éviter l'étape du râpage).

Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter délicatement au mélange précédent.

Chemiser le fond d'un moule à manqué avec du papier sulfurisé. Faire fondre un peu de beurre, verser dans le moule, étaler au pinceau à pâtisserie.

Verser la pâte dans le moule.

Enfourner à four moyen environ 1 h à 160°.

Vérifier la cuisson. Une lame de couteau doit ressortir sèche.

Démouler et enlever délicatement le papier sulfurisé.

(Une variante simplifiée consiste à faire fondre le chocolat avec le beurre, et à incorporer les œufs entiers dans le mélange sucre-poudre d'amande-chocolat-beurre fondu)

Faire fondre chocolat et beurre au bain-marie. Battre les œufs et le sucre en poudre avec une pincée de sel. Ajouter la poudre d'amandes. Incorporer le mélange beurre-œufs et bien mélanger à nouveau. Cuisson 180° 40 min environ.

On peut aussi concasser des amandes entières, et utiliser au choix du chocolat blanc et/ou praliné pour varier. (excellent)

Ex : 100 g de sucre en poudre
150 g de beurre
100 g de chocolat au lait (ou chocolat blanc)
200 g de poudre d'amandes
100 g de pralin
4 œufs

Index

Gâteau au Pavot

Dessert

Ingrédients (8 pers) :

¼ de litre de lait
30 g de sucre
125 graines de pavot
20 g de rhum
1 zeste de citron
1 cuiller à soupe de miel

1 œuf
4 jaunes d'œufs
80 g de sucre glace
65 g de beurre
1 gousse de vanille
50 g de lait
150 g de farine
1 cuiller à café de levure chimique
1 zeste de citron
Confiture de quetsches

Réalisation (La veille)

Amener le lait à ébullition.

Mélanger sucre, pavot, zeste râpé, rhum et miel, et verser dans le lait.

Laisser cuire 5 min en remuant. Faire reposer toute la nuit.

(Le jour même)

Mélanger l'œuf entier et les jaunes avec le sucre glace. Ajouter le beurre fondu, puis les graines de la gousse de vanille, le lait, la farine, la levure chimique, le zeste de citron, et la pâte au pavot.

Mélanger.

Beurrer un moule à manqué, et y verser la pâte.

Faire cuire 1 h à 180°.

Démouler le gâteau. Laisser refroidir.

Saupoudrer de sucre glace.

Servir accompagné de confiture de quetsches.

Index

Tartelettes brebis tomates

Plat végétarien

Ingrédients pour 8 :

2 pâtes à pizza du commerce.
4 belles tomates
2 yaourts au lait de brebis
3 œufs
1 cuiller à soupe de farine
20 cl de lait
4 cuillers à soupe de basilic frais haché
Sel, poivre
50 g de gruyère râpé

Réalisation

Etaler la pâte
Beurrer et fariner un moule à tarte
Peler et épépiner les tomates, puis les couper en morceaux
Mettre dans une jatte yaourts, œufs et farine
Mélanger en délayant avec le lait. Ajouter tomates, basilic, poivre et sel
Répartir dans le moule et parsemer de gruyère râpé
Cuire environ 20 min à four préchauffé (210° ou th 7)

Servir chaud ou froid.

Index

Croquets aux amandes ou à l'anis

Dessert

Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 œufs

500 grammes de sucre

1 kg de farine

200 grammes d'amandes grillées

125 grammes de beurre

1 paquet de levure chimique

1 jus d'orange (zeste citron ou orange)

1 peu de rhum (ou de Ricard si on met de l'anis !)

Préparation :

Dans une terrine, casser et battre les œufs, le sucre, Ajouter la farine en pluie, les amandes coupées en morceaux le beurre tiède et la levure,

Travaillez le tout pendant quelques minutes, Former des boules de pâte, puis des bandes à placer sur une tôle farinée, Badigeonner ces bandes de jaune d'œuf, et saupoudrer de sucre cristallisé,

Mettre au four 20 minutes à four moyen,

Retirer, Couper en biais pour former de petits losanges,

Remettre au four 10 minutes

Index

Entrée au thon

Poisson

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 250 grammes de fromage blanc battu
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 3 cuillerées à soupe de mayonnaise au citron
- 1 boîte de thon (200 grammes environ)
- 2 sachets de gelée de madère pour seulement ½ litre d'eau (normalement 1 sachet pour ½ litre d'eau) à faire refroidir un peu avant de rajouter à la préparation

Préparation :

Mélanger, mettre dans un moule à cake, au froid,
Servir avec une salade, de la mayonnaise ou sauce mousseline !

Index

Génoise

Gâteau

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 5 œufs
- 150 g de sucre
- 130 g de farine
- 125 g de beurre
- Zeste de citron râpé (facultatif)

Préparation :

Casser les œufs dans une terrine.

Ajouter le sucre et battre le mélange avec un fouet en ayant soin de laisser la terrine au bain-marie (dans une casserole d'eau chaude).

La pâte doit être bien montée, c'est-à-dire qu'elle a augmenté de volume et qu'elle est légère.

Ajouter le zeste de citron (selon goût et recette prévue), puis la farine qu'il faut mélanger très doucement avec une spatule.

Mettre enfin le beurre fondu (faire fondre sur feu très doux).

Verser la pâte dans un moule bien beurré.

Cuire à four moyen 180 °.

Le gâteau est bien cuit lorsqu'en appuyant au centre avec les doigts, la pâte résiste à la pression.

Laisser refroidir sur une grille.

Index

Macarons

Biscuits

Pour 24 macarons

Ingrédients :

- 4 à 5 blancs d'œufs (selon la grosseur des œufs)
- 200 g de sucre
- 150 g d'amandes en poudre

Préparation :

Dans une terrine, travailler à la cuillère en bois les blancs d'œufs avec le sucre.

Ajouter la poudre d'amandes.

Il faut obtenir une pâte molle mais non coulante.

Dresser la pâte à la cuillère, en petits tas, sur une feuille de papier sulfurisé bien beurrée posée sur la tôle du four.

Ecarter les petits tas les uns des autres, car ils vont s'étaler en cuisant.

Humecter très légèrement la surface à l'eau pour que la croûte soit brillante.

Cuire à four doux (160°) pendant environ 20 min.

Index

Salade Quercynoise

Entrée

Ingrédients :

- Salade verte émincée
- Tomates en quartiers ou tomates « cerise » coupées en 2
- Gésiers confits
- Magret de canard fumé
- Noix
- Cabécous (petits fromages de chèvres frais)
- Huile de noix
- Sel, poivre

Préparation :

Disposer sur chaque assiette de la salade verte émincée puis des tomates.

Ajouter les gésiers confits préalablement revenus doucement à la poêle.

Puis le magret fumé en tranches fines.

Parsemer de cerneaux de noix.

Poser un cabécou.

Arroser d'huile de noix mélanger avec un peu de sel et de poivre.

Index

Tortillas de maïs ou blé

Plat

Ingrédients : pour 8

- Steak haché 500 g environ
- 1 boîte 400 g de haricots rouges
- 1 boîte de maïs 300 g
- 1 boîte de tomates concassées 400 g
- 1 poivron de chaque couleur (vert, rouge, jaune)
- 1 piment vert doux (facultatif)
- Origan
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 400 g de gruyère râpé
- 1 sachet de tortillas de maïs ou de blé

Préparation :

Faire revenir le steak haché dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter poivrons et piments, sel, poivre et origan. Laisser cuire jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

Ajouter les haricots rouges et le maïs préalablement égouttés, puis les tomates concassées. Laisser le mélange bien réchauffer.

Servir sur chaque tortilla, et parsemer de gruyère. Tabasco à volonté.

Index

Travers de porc laqués

Plat

Ingrédients : pour 6

- 1 kg de travers de porc (utilisation possible de carbonnades – grillades blanches)
- Poivrons (2 verts, 2 rouges, 2 jaunes)
- 6 piments verts doux
- riz basmati (½ verre par pers)
- Marinade : 6 cuillers à soupe de sauce soja, 6 cuillers à soupe de miel, 4 cuillers à soupe de Xérès, 2 cuillers à soupe de maïzena, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 30 g de gingembre frais)

Préparation :

Préparer la marinade : Délayez la maïzena dans deux cuillers à soupe d'eau froide. Ajouter la sauce soja, le miel, le xérès, l'huile d'olive et le gingembre pelé et mixé. Bien mélanger.

Couper les travers de porcs entre les côtes. Les disposer dans un plat à four, et badigeonner avec la marinade. Mettre au frais 6 heures minimum.

Cuisson : Au four th 7, 210°, position grill. 45 min environ en retournant et arrosant les morceaux. Rajouter éventuellement un peu d'eau pour maintenir la quantité de sauce.

Pendant ce temps préparer la fondue de poivrons et piments, avec huile d'olive, sel et poivre, dans une poêle ou sauteuse.

Faire cuire le riz.

Servir les trois préparations à part.

Index

Croustade à la tomate

Plat

Ingrédients : pour 6

- Pâte feuilletée (2 ronds l'un sur l'autre)
- 1 kg de tomates ou olivettes
- Cantal, ou Gouda ou Parmesan
- Huile d'olive, sel, poivre
- Thym, origan ou herbes de Provence

Préparation :

Superposer les deux ronds de pâte feuilletée. Les souder à la fourchette. Disposer le fromage en lamelles ou en poudre selon le type choisi. Couper et épépiner les tomates, enlever un maximum de jus, et disposer sur le fromage.

Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, agrémenter d'herbes.

Mettre au four 200° à peine 20 min.

Index

Ragoût d'araignées

Plat

Ingrédients : pour 6

- 2 araignées vivantes (1 mâle – soupeser pour vérifier le contenu en chair, 1 femelle – celle-ci étant bien pleine si les tétines sont ressorties). Une version plus économique consiste à ne prendre qu'une araignée, et à compléter en surimi au crabe pour moitié de volume au maximum. On peut aussi utiliser un tourteau au lieu d'une araignée, et prendre un crustacé déjà cuit.
- Un court bouillon (eau, vin blanc sec, un peu de sel, poivre, persil, laurier)
- 1 vin rouge corsé
- Cayenne ou piments, cognac
- Crème fraîche

Préparation :

Si animal vivant : Faire cuire le court bouillon, et y plonger les araignées. Laisser en légère ébullition et cuire 20 min. Laisser refroidir dans le court bouillon.

Décortiquer intégralement les crustacés et réserver la chair.

Faire un roux au vin rouge (Faire fondre du beurre, couper le feu, verser une cuiller à soupe bien pleine de farine et délayer. Ajouter sel, poivre, Cayenne, et diluer peu à peu avec ½ l de vin).

Remettre le feu, et incorporer la chair des crustacés (et surimi selon cas). Laisser mijoter une heure en ajustant la quantité de vin selon consistance. Remuer régulièrement, et ajouter à mi-cuisson un petit verre de cognac.

Servir dans des ramequins ou coquilles St-Jacques, avec une cuiller de crème fraîche. Accompagner du même vin que celui utilisé pour le roux, ou équivalent.

Index

Blancs de poulets marinés

Plat

Ingrédients : pour 6

- 1 kg de blancs de poulet
- Huile d'olive
- 1 bon jus de citron
- Thym
- Riz basmati
- Poivrons de trois couleurs (2 de chaque)

Préparation :

Couper les blancs de poulet en cubes. Les arroser avec la marinade huile d'olive, jus de citron, sel poivre et thym. Laisser mariner la nuit dans un plat creux, au froid.

Le lendemain, préparer la fondue de poivron (dans une sauteuse avec huile d'olive, sel, poivre). Préchauffer le four à 180°. Mettre le plat de poulet au four, jusqu'à ce que les cubes de poulet soient dorés (environ ½ heure).

Préparer le riz basmati.

Servir le tout en plats séparés.

Index

Citronnade

Boisson

Ingrédients : pour 6

- 4 citrons jaunes
- 4 citrons verts
- 300 g de sucre en poudre

Préparation :

Préparer un sirop avec $\frac{1}{2}$ l d'eau et le sucre. Porter à ébullition. Enlever du feu. Laisser refroidir $\frac{1}{2}$ heure.

Pendant ce temps, presser les citrons. Verser le jus dans le sirop. Laisser encore refroidir et mettre au réfrigérateur.

Servir $\frac{1}{3}$ de sirop par verre, allongé de $\frac{2}{3}$ d'eau froide, avec ou sans glaçon.

Index

Tono e Fagioli

Plat froid

Ingrédients : pour 6

- 1 concombre
- 3 petites boites de haricots rouges
- 1 grosse boite de thon au naturel
- Huile d'olive, sel, citron, poivre, pour la sauce.
- Menthe et/ou persil

Préparation :

Couper le concombre en petits dés. Rincer, égoutter et ajouter les haricots. Emietter le thon. Arroser largement avec la sauce. Proposer persil ou menthe ciselée en accompagnement.

Index

Omelette Comté Chorizo

Plat rapide

Ingrédients : pour 4

- 8 ou 10 œufs selon grosseur.
- ½ chorizo fort
- 1 tranche de comté
- Beurre, sel

Préparation :

Couper de fines tranches de chorizo, et les disposer dans une poêle anti-adhérente. Casser les œufs dans un bol, ajouter de petits morceaux de beurre, saler légèrement à cause du comté.

Râper ou émincer finement le comté. Incorporer dans les œufs battus, et ajouter une cuiller à soupe d'eau froide.

Faire revenir les tranches de chorizo à feu moyen. Verser le mélange en baissant le feu, et ramener l'omelette sur elle-même plusieurs fois pendant cuisson. Servir quand l'omelette est encore "baveuse", sans attendre une cuisson complète qui donnerait une consistance dure et sèche.

Accompagner d'une salade.

Index

Couronne en gelée

Plat froid

Ingrédients : pour 6

- 3 poivrons de couleurs différentes
- 1 boîte de maïs
- Crevettes surgelées
- Surimi ou poisson blanc
- 3 œufs
- cornichons
- persil
- 2 sachets de gelée

Préparation :

A l'avance, décongeler les crevettes, cuire le poisson blanc dans un court bouillon (eau, sel, poivre, laurier, citron, un peu de vin blanc) et laisser refroidir.

Cuire dur les trois œufs.

Couper les poivrons en petits dés, et les cornichons en tranches fines.

Préparer la gelée selon indications portées sur le sachet. Laisser doucir sans atteindre la prise. Disposer les ingrédients dans un plat en couronne ou équivalent, sachant que c'est ce qui est dessous qui va être visible au moment de servir.

Verser la gelée très doucement.

Continuer à refroidir, et mettre au réfrigérateur plusieurs heures pour une prise complète.

Démouler juste avant de servir.

Accompagner de sauce vinaigrette, mayonnaise, etc.

Note : La même recette peut se faire en version jambon blanc et fumé, émincé de poulet, etc.

Index

Farci Poitevin

Terrine

Ingrédients : pour 6

- 2 choux verts
- 2 salades
- 5 œufs
- 1 cuiller à soupe de farine
- 2 barquettes de lardons maigres
- poivre

Préparation :

Préparer les feuilles de choux en enlevant les grosses côtes centrales. Mettre à cuire avec la salade dans un grand faitout, avec 3 mesures de gros sel. Egoutter.

Passer chou et salade au hachoir, puis égoutter à nouveau.

Incorporer les 5 œufs, les lardons, et saupoudrer avec la farine. Poivrer et mettre le mélange dans un moule à cake ou à manqué beurré. (les lardons suffisent en général à équilibrer le sel)

Mettre au four à 180° $\frac{3}{4}$ d'heure.

Servir dans le plat, ou démouler.

La terrine peut se déguster aussi bien froide.

Index

Pâte à pizza

Base

Ingrédients : pour 6 plaques

- 1,5 kg de farine
- 4 sachets de levure déshydratée salée
- environ 1 l d'eau tiède

Préparation :

Bien pétrir la pâte.

Enduire les parois d'un saladier avec de l'huile d'olive. Y déposer la boule de pâte après avoir entaillé en croix à mi-hauteur.

Recouvrir d'un chiffon qu'on peut humidifier si l'air est trop sec.

Mettre au chaud en haut d'un meuble.

Laisser deux heures.

Repétrir et laisser à nouveau lever.

Étaler la pâte et garnir selon souhaits.

Index

Salade Vosgienne

Plat

Ingrédients :

- Salade verte émincée en lanière
- Tomates en quartiers coupées en 6 ou 8 (1 par personne)
- œufs (1 par personne)
- Lardons fumés (200 g pour 3 personnes)
- Champignons de Paris
- Pommes de terres en cubes surgelés
- Persil
- Crème
- Sel, poivre

Préparation :

Faire rissoler les lardons, et à part, les champignons émincés.
Cuire les œufs, les écaler, et les broyer à la fourchette version mimosa.
Faire rissoler les pommes de terre dans un mélange huile-beurre, sans saler.
Hacher le persil.

Disposer la salade au centre des assiettes.
Garnir avec les tomates.
Parsemer de pommes de terre, puis de lardons, et de champignons.
Ajouter le persil.

Faire chauffer la crème avec sel et poivre. Verser sur les assiettes, et servir.

Index

Bricks à la viande

Plat

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 400 g de steak haché
- 1 paquet de feuilles de bricks
- 3 œufs
- 2 citron verts
- Persil
- Safran
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

Faire dorer la viande dans de l'huile d'olive, avec le persil ciselé. Saler, poivrer, et ajouter les œufs un à un tout en remuant. Laisser cuire 20 secondes à partir du dernier œuf. Ajouter une bonne pincée de safran. Réserver la préparation dans un saladier, et laisser tiédir.

Prendre une feuille de brik, disposer un peu du mélange de viande de façon à obtenir un ensemble qu'on puisse fermer, sous forme de triangle ou de rouleau. Faire de même avec les autres briks...

Faire chauffer fortement de l'huile dans une poêle, et y déposer chaque brik en le retournant. Faire bien dorer et égoutter sur du papier absorbant, avant de servir bien chaud. Accompagner d'une salade verte, et arroser le tout avec le citron vert.

Index

Tsatsiki

Entrée

Ingrédients :

- 1 Concombre
- 500 g de fromage blanc ou 10 yaourts
- Ciboulette
- Menthe
- Aneth
- Huile d'olive
- Citron
- Sel, poivre

Préparation :

Pour la version yaourts, plus rafraîchissante, renverser la veille les yaourts dans une passoire munie d'une gaze ou d'un linge.

Le jour même, laver le concombre, couper les extrémités, et râper avec la peau, au-dessus d'une passoire. Laisser la pulpe égoutter quelques minutes, et remuer en pressant pour achever l'égouttage.

Mélanger avec le fromage blanc ou les yaourts égouttés, et incorporer les herbes, puis l'huile d'olive. Ajouter selon goût un jus entier (ou demi) de citron. Saler, poivrer, et servir bien frais.

Index

Oranges apéritives

Entrée

Pour 6 personnes.

Très rafraîchissant en période chaude.

Ingrédients :

- 3 grosses oranges de qualité
- Huile de tournesol
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- sel, poivre
- Persil
- Ciboulette

Préparation :

Couper les oranges en tranches transversales d'un centimètre environ d'épaisseur.

Disposer trois ou quatre tranches par assiette, et napper d'une sauce vinaigrette faite avec les ingrédients indiqués (la moutarde doit faire une sorte de liant).

Saupoudrer de persil et de ciboulette.

Servir bien frais.

Index

Céleri rave aux pignons

Plat végétarien

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 céleri rave
- Huile d'olive
- pignons de pin (ou noix de cajou)
- sel, poivre

Préparation :

Eplucher et couper le céleri en tranches transversales d'un centimètre environ d'épaisseur.

Faire cuire ces tranches à la vapeur jusqu'à qu'elles soient fondantes (entre 8 et 20 min selon matériel utilisé)

Laisser refroidir et égoutter.

Mettre de l'huile d'olive au fond d'une poêle, et faire dorer les tranches de céleri. En toute fin de cuisson, ajouter les pignons de pin et prolonger jusqu'à ce qu'ils soient eux aussi bien dorés. Saler (modérément selon le sel introduit à la première cuisson vapeur) et poivrer.

Ce plat accompagnera avec bonheur un poisson style truite ou saumon

Index

Garbanzos y Chorizo

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 boîte de 500 g de pois chiches (800 g avec eau)
- 8 tomates moyennes
- 1 chorizo fort
- herbes de Provence
- Huile d'olive
- sel

Préparation :

Egoutter et rincer les pois chiches. Réserver.

Épépiner les tomates, pour ne garder que la chair ferme.

Faire revenir légèrement les tranches de chorizo, et ajouter les quartiers de tomates, et les herbes de Provence.

Laisser mijoter.

Lorsque les tomates sont bien fondues, incorporer les pois chiches. Saler.

Rajouter dans l'assiette un filet d'huile d'olive.

Note : Ce plat peut se faire en mode végétarien, sans chorizo.

Index

Riz à l'espagnole

Plat complet végétarien

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de riz complet style Uncle Ben's
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 3 courgettes moyennes
- 1 sachet de gruyère râpé
- safran (poudre ou stigmates)
- Huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Couper les poivrons en lanières.

Couper les courgettes en tranches.

Faire revenir poivrons et courgettes dans une poêle avec de l'huile d'olive, sel et poivre.

Pendant la cuisson des légumes, faire cuire le riz à l'eau salée selon indications portées sur le sachet.

Lorsque les légumes sont cuits, ajouter le safran, puis le gruyère râpé.

Egoutter le riz et le mélanger aux légumes dans un plat.

Index

Potage courgettes-vache qui rit

Soupe et potage

Ingrédients :

- 5 courgettes
- 12 portions de vache qui rit
- 3 cubes de bouillon de volaille
- 40 g de beurre
- 1,5 l d'eau
- poivre
- muscade

Préparation :

Laver les courgettes et les couper en tranches. Les faire revenir avec le beurre dans un faitout. Incorporer les portions de vache qui rit, puis les cubes de bouillon. Ajouter l'eau, le poivre et la muscade. Couvrir et laisser cuire une demi-heure.

Mixer et servir.

Index

Spaghetti Carbonara

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de spaghetti Barilla
- 1 barquette de lardons fumés
- 1 tranche épaisse de jambon blanc
- 3 jaunes d'œufs
- 1 sachet de parmesan
- 1 petit pot de crème
- sel, poivre
- huile pimentée

Préparation :

Faire revenir lardons et jambon coupé en dés, dans une poêle.

Faire chauffer pendant ce temps, l'eau salée pour les pâtes, et y verser une cuiller d'huile.

Cuire les pâtes « al dente » selon indications du sachet.

Pendant la cuisson des pâtes, préparer la sauce : Mélanger jaunes d'œufs, crème, parmesan et poivre. Verser le mélange sur les lardons hors du feu.

Egoutter les pâtes. Les mettre dans un plat et incorporer le mélange sauce lardons.

Huile pimentée selon goût.

Index

Truffade au morbier

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre roses
- 1 morceau de Morbier d'environ 300 g (ou Cantal, Reblochon, St-Nectaire...)
- 1 barquette de lardons fumés
- sel, poivre
- beurre et huile

Préparation :

Eplucher et émincer les pommes de terre.

Les mettre à dorer dans un mélange beurre huile.

A mi-cuisson des pommes de terre, incorporer les lardons.

Couper le Morbier en lamelles avec la peau, et le faire fondre sur les pommes de terre. Poivrer (et saler éventuellement selon goût).

VARIANTE CANTAL

Pour 3 personnes :

6 belles pommes de terre

7 tranches fines de poitrine fumée coupées en morceaux

350 g de Cantal jeune

Index

Soupe du Tyrol

Soupe et potage

Ingrédients pour 4 personnes :

- 80 g d'orge perlé
- 200 g de poitrine fumée (allumettes)
- 3 cubes de bouillon de volaille
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 pommes de terre
- 1 poireau
- 1,5 l d'eau
- poivre
- 1 pincée de muscade

Préparation :

Verser l'orge dans une passoire, et le rincer.

Eplucher les légumes, et les laver.

Couper les pommes de terre et les carottes en dés, le poireau et le céleri en rondelles.

Faire dorer à feu doux les allumettes de poitrine fumée.

Ajouter l'orge, les légumes, la muscade, le poivre, les cubes de bouillon et l'eau.

Faire cuire 1h10.

Servir bien chaud avec du comté fraîchement râpé.

Index

Tagliatelles au saumon

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de tagliatelles
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 pot de 20 cl de crème fraîche
- poivre

Préparation :

Faire cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faire chauffer les tomates concassées avec les tranches de saumon émincées. Ajouter la crème et poivrer. Maintenir le mélange au chaud. Egoutter les pâtes, incorporer le mélange et servir en proposant une huile pimentée.

Index

Aubergines mozzarella

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 belles aubergines
- 3 ou 4 mozzarelles
- 2 boîtes de tomates concassées
- sel – poivre
- Huile d'olive
- Basilic

Préparation :

Couper les aubergines en rondelles d'un cm environ. Mettre de l'huile d'olive dans une assiette et y tremper les rondelles d'aubergines. Les disposer sur une plaque à four.

Egoutter les tomates. Couper les mozzarelles en petits cubes. Mélanger tomates et cubes de mozzarelles, et disposer sur les tranches d'aubergines. Saler poivrer.

Mettre à cuire en chaleur tournante 180° environ ½ heure. Surveiller. La mozzarella doit être dorée mais pas gratinée.

Parsemer de basilic à la sortie du four.

Index

Flammeküche poireaux surimi

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Pâte feuilletée (500 g)
- 4 poireaux
- 16 bâtonnets de surimi
- 25 cl de crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuiller à soupe de farine
- beurre
- sel – poivre

Préparation :

Emincer les blancs de poireaux, et les faire revenir avec du beurre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et un peu dorés. Saler, poivrer.

Ajouter une cuiller de farine, la crème et les jaunes d'œufs. Mélanger, et ajouter les surimis coupés en tronçons. Laisser refroidir le mélange.

Etaler la pâte pour recouvrir la plaque. Recouvrir avec le mélange.

Mettre au four à 180° 40 min environ.

Index

Légumes farcis

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Poivrons de différentes couleurs
- Tomates
- Gros champignons de Paris
- Courgettes rondes (ou longues)
- Riz ou Céréales
- Chair à saucisse (+ talon de jambon et poitrine à hacher éventuellement)
- sel – poivre
- persil
- Huile d'olive

Préparation :

Evider ou couper les légumes pour former réceptacle.

Préparer la farce avec le persil ciselé. Cuire les céréales si on choisit de les mélanger, et les incorporer à la farce. Garnir les légumes.

Disposer dans un plat à four, et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Mettre au four 180° 40 min environ.

Parallèlement, cuire céréales ou riz si on choisit de les servir en accompagnement.

Index

Papillote de saumon

Plat complet – Poisson

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Pavés de saumon (1 par personne)
- Poivrons verts et rouges (¼ de chaque par papillote)
- tomates (½ par papillote)
- huile d'olive
- sel – poivre
- Riz

Préparation :

Disposer chaque pavé avec sa garniture (poivron en lamelles) dans un carré de papier sulfurisé. Refermer la papillote, et la fermer avec une ficelle de cuisine.

Poser sur une plaque à four. Mettre à cuire 180° 30 min environ.

Cuire le riz ou autre légume d'accompagnement (épinards...)

Index

Mojhettes au lard

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de mojhettes surgelées (haricots blancs charentais)
- 300 g de poitrine demi-sel
- 1 boîte de tomates concassées
- Huile d'olive
- poivre
- romarin

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans une sauteuse ou un faitout, arroser d'huile d'olive, et laisser mijoter.

Index

Nems

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Galettes de riz ou feuilles de Brick
- 1 belle carotte
- salade verte
- sauce pour nem
- filet de porc (600 g)
- crevettes (400 g)
- champignons noirs (30 g)
- miettes de crabe (1 petite boîte)
- Vermicelle de riz (200 g)
- 1 œuf

Préparation :

Faire tremper les champignons dans de l'eau tiède 1 quart d'heure, les égoutter et les couper en fines lamelles.

Faire tremper les vermicelles dans de l'eau tiède, égoutter et couper finement.

Râper la carotte. Couper la viande de porc en tous petits dés, les crevettes, ajouter les miettes de crabe et l'œuf, puis mélanger tous les ingrédients.

Tremper rapidement les galettes de riz dans de l'eau et les poser sur un linge propre jusqu'à ce qu'elles soient souples.

Garnir chaque galette avec un peu de mélange, dans la partie haute, sans toucher les bords. Rabattre le haut, puis les côtés, et rouler en serrant bien.

Laisser sécher les nems au frais une heure minimum.

Les plonger trois par trois dans l'huile chaude, égoutter sur du papier absorbant, et servir avec salade verte et sauce.

Index

Clafoutis au jambon

Plat complet – Entrée

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 200 g de dès de jambon
- 60 cl de lait
- 8 œufs (4 entiers + 4 jaunes)
- 40 g de farine
- 1 belle tomate
- 250 g de gruyère râpé
- sel – poivre

Préparation :

Battre les œufs entiers et les jaunes, saler – poivrer, ajouter la farine bien mélangée, puis le lait. Couper et épépiner la tomate en fines tranches. Beurrer un moule. Disposer les dès de jambon et la tomate, puis verser la pâte à clafoutis.

Faire cuire à 200° 40 min environ, jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Ce plat est excellent froid.

Index

Tacos à la viande

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Tacos au maïs ou au blé (1 par personne)
- 3 Blancs de poulets
- 1 grosse boîte de Haricots rouges
- 1 boîte de maïs
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poivron rouge et 1 vert
- Gruyère râpé
- Origan
- Tabasco

Préparation :

Emincer finement les blancs de poulet. Les faire revenir avec de l'huile d'olive pour les dorer, puis ajouter les poivrons coupés en dés. Quand les poivrons sont tendres, ajouter les tomates concassées, les haricots égouttés et rincés, le maïs égoutté, l'origan, et saler poivrer. Laisser le mélange chauffer.

Chauffer les tacos au micro-onde ou au-dessus d'une casserole d'eau. Garnir chaque tacos avec le mélange, saupoudrer de gruyère, refermer, et servir en proposant le Tabasco.

Index

Rôti Luculus

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 rôti de porc ou de veau
- 6 tranches fines de jambon de pays
- 200 g de comté
- sel poivre
- Huile d'olive
- Epinards ou brocoli

Préparation :

Faire cuire le rôti en cocotte, bien rissolé, et arrosé pour produire une sauce. Préparer la cuisson des légumes. Sortir le rôti et le fendre aux trois quarts comme pour faire des tranches. Insérer jambon et lamelles de comté. Remettre en cocotte jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Disposer sur un plat entouré des légumes. Servir la sauce à part.

Index

Chile con carne

Plat complet

Pour 8/10 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de haricots rouges secs
- 1,2 kg de viande de bœuf, style viande à fondue
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- bouillon de bœuf en tablettes (3)
- 2 l d'eau
- des petits piments déshydratés (6)
- poivre – sel
- huile d'olive
- riz blanc

Préparation :

Faire tremper les haricots la veille.

Le jour même, découper le bœuf en très petits cubes. Les faire dorer avec l'huile d'olive. Ajouter les haricots égouttés. Verser l'eau, ajouter les cubes, le poivre, un peu de sel, le concentré de tomates, et introduire les piments enveloppés dans une mousseline.

Laisser cuire à couvert jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Pendant ce temps, cuire le riz.

Servir avec du Tabasco.

(On peut utiliser deux grosses boîtes ou bocaux de haricots rouges, qu'on rajoute alors après la cuisson de la viande en mouillant de $\frac{3}{4}$ l d'eau, avec la boîte de concentré de tomates et 2 cubes de bouillons. Le mélange est alors juste à réchauffer)

Index

Epaule d'agneau yaourt

Plat complet

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau désossée.
- Huile d'olive
- 1 petit pack de coulis de tomates
- 1 bouquet de persil
- sel – poivre
- 1 yaourt de brebis
- riz blanc

Préparation :

Découper l'épaule d'agneau en gros cubes. Faire revenir avec l'huile d'olive. Ajouter le coulis de tomates, sel, poivre, persil, et laisser cuire à couvert 1 h environ.

Pendant ce temps, faire cuire le riz.

Disposer la viande dans un plat et verser le yaourt en le répartissant en surface.

Index

Salade épinards lardons

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Epinards frais (500 g)
- 3 œufs durs
- 1 barquette de lardons fumés
- Assaisonnement (huile d'olive, citron, tamari, poivre)

Préparation :

Laver, équeuter et essorer les épinards. Les couper en lamelles. Ecraser les œufs durs écalés. Faire rissoler les lardons.

Disposer dans un saladier les épinards, les œufs, et les lardons. Ajouter l'assaisonnement, mélanger et servir.

(on peut composer ce plat avec 50 % épinards 50 % salade verte).

Index

Labneh

Entrée – Lunch

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 8 yaourts nature
- Huile d'olive
- sel
- éventuellement menthe ciselée

Préparation :

Mettre la veille les yaourts à égoutter dans une passoire munie d'une gaze.

Récupérer le yaourt, mélanger avec l'huile pour obtenir un ensemble onctueux, saler.
Ajouter menthe, sarriette, basilic ou aneth.

Index

Minestrone

Potage

Pour 10 personnes.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes italiennes (macaroni ou pipe rigate)
- 2 carottes
- 100 g de haricots blancs
- 2 branches de céleri
- 250 g de chou coupé en lanières
- 1 petit navet
- 2 pommes de terre
- 4 tomates
- 2 l d'eau
- marjolaine – persil – thym
- 4 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1 barquette de lardons demi-sel
- 150 g de parmesan
- sel – poivre

Préparation :

Faire tremper les haricots blancs la veille. Emincer les légumes, tomates pelées et épépinées. Chauffer l'huile dans un faitout et y faire revenir les lardons, puis tomates et haricots, marjolaine et thym. Verser l'eau et laisser mijoter 1 heure avant d'introduire le reste des légumes et le persil. Poursuivre la cuisson 30mn avant d'ajouter les pâtes. Se référer au temps de cuisson « al dente ».

Présenter le parmesan individuellement.

Index

Confiture de cynorhodons

Dessert

Ingrédients :

- 1 kg ou plus de fruits bien rouges mais fermes.
- Sucre à confiture
- citron

Préparation :

Mettre les fruits dans un faitout et recouvrir largement d'eau froide. Faire bouillir une demi-heure. Passer le tout au mixer plongeant, et filtrer dans une passoire (faire recuire avec davantage d'eau si le mélange est trop épais). Peser le sirop obtenu et ajouter poids pour poids de sucre, plus un jus de citron par litre de mélange.

Cuire en tournant jusqu'à 100°, écumer et mettre en pots qu'on laisse ouverts jusqu'à refroidissement.

Index

Crudités océane

Plat complet ou entrée

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Carottes
- Concombre ou salade verte
- Rillettes de poisson
- Sarriette
- Persil
- Sauce : Huile d'olive, citron, sel, poivre, tamari

Préparation :

Râper les carottes, émincer la salade ou trancher fin le concombre avec sa peau. Présenter à l'assiette avec une part de rillettes au centre, parsemer largement d'herbes, et napper de sauce bien avant de servir.

Index

œufs en gelée

Plat complet ou entrée

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 6 œufs classe 1 ou 0
- poivrons de différentes couleurs coupés en dés
- Dèes de jambon
- lardons fumés
- cornichons
- persil
- Gelée au madère (2 sachets)
- Sauce salade (citron, huile d'olive, tamari, sel, poivre)

Préparation :

Cuire les œufs durs. Faire rissoler les lardons. Couper les poivrons en dés, et les cornichons en rondelles. Ciseler le persil.

A part, préparer la gelée selon mode d'emploi, et laisser doucir.

Disposer les ingrédients dans un moule, et verser la gelée.

Laisser prendre au réfrigérateur plusieurs heures, et servir avec une salade verte émincée.

Proposer de la Tabasco.

Index

Potage aux cinq légumes

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 Pommes de terre
- 2 blancs de Poireaux
- 2 Carottes
- ¼ de Céleri rave
- 2 Courgettes
- 4 bouillon cubes de volaille
- Gruyère râpé
- poivre

Préparation :

Eplucher les légumes, et les couper en dés (poireaux en rondelles). Faire revenir avec un peu de beurre dans un faitout. Poivrer. Mouiller avec 2 litres d'eau. Laisser cuire 40 min environ.

Servir, et parsemer de gruyère râpé.

Index

Pain à l'italienne

Pain

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 250 ml d'eau
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillers à café de sel
- 550 g de farine 55
- 1 sachet de levure de boulanger
- Origan

Préparation :

Introduire eau, sel, huile farine et levure dans le pétrin. Programme pâte (1h50 environ).

Sortir la pâte. La mettre en forme sur un linge, et saupoudrer d'origan qu'on intègre en repliant plusieurs fois la pâte. Découper de façon à avoir des parts régulières. Disposer sur un papier sulfurisé découpé à la mesure de la plaque à four. Enfourner à four chaud, 180° de 30 à 40 min selon l'épaisseur des pains.

Index

Tartines fromagères

En cas

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 pain de campagne
- huile d'olive
- Fromage type morbier, cantal, comté...

Préparation :

Couper de bonnes tranches de pain. Arroser d'huile d'olive. Disposer des tranches de fromage sur le pain. Mettre au four 180° 15mn environ.

Index

Acras de morue

Entrée – Apéritif

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Environ 400 g de morue sous vide pelée
- 80 g de farine
- 1 ½ cuiller à café de levure
- 2 œufs
- huile
- Persil – ciboulette
- sel
- poivre de Cayenne

Préparation :

Dessaler la morue la veille.

Cuire la morue 10 min dans de l'eau frémissante sans sel. Egoutter et émietter.

Mélanger farine et levure avec deux pincées de sel dans un quart de verre d'eau. Introduire la morue, les œufs, persil et ciboulette ciselés, et Cayenne. Bien mélanger.

Faire des boulettes qu'on dépose au fur et à mesure dans l'huile bouillante 10 min environ. Egoutter sur du papier absorbant et servir bien chaud.

Index

Beignets de crevettes

Entrée – Apéritif

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Une trentaine de crevettes roses cuites
- 200 g de farine
- 1 cuiller à soupe d'huile
- 1 œuf
- 1 sachet de levure
- huile pour friture
- sel
- poivre de Cayenne

Préparation :

Décortiquer ou non les crevettes en leur laissant le bout de la queue.

Battre l'œuf en omelette.

Mélanger farine, levure, sel et huile. Délayer avec 10 cl d'eau tiède puis ajouter l'œuf battu. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte épaisse et coulante. Laisser reposer 30 minutes.

Faire chauffer l'huile de friture.

Tourner les crevettes dans la pâte et les plonger ensuite dans l'huile par deux ou trois seulement pour ne pas provoquer de trop gros bouillons. Faire cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée, gonflée et croustillante.

Egoutter les beignets sur du papier absorbant.

Servir chaud avec une sauce piquante.

Index

Calamars chorizo

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 kg de calamars ou seiche
- 1 boîte de concentré de tomates
- ½ chorizo
- ¼ l de vin blanc sec
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 350 g de riz

Préparation :

Préparer et découper les calamars en morceaux de 2 cm de côté.

Les faire revenir dans l'huile d'olive avec les rondelles de chorizo dans poêle ou sauteuse. Dès coloration, ajouter le vin blanc et déglacer.

Laisser mijoter quelques instants et ajouter le concentré de tomates.

Rallonger avec de l'eau si nécessaire avant d'y mettre le riz à cuire (corriger avec un peu d'eau si trop épais), et laisser absorber en laissant un peu de sauce.

(on peut faire le riz « pilaf » en le faisant sauter dans un peu d'huile avant de l'incorporer au mélange)

Index

Potage médiéval

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 blancs de poireaux
- 2 branches de céleri
- 3 cuillers à soupe de purée d'amande
- 6 cubes de bouillon de volaille
- 60 g de beurre
- 2 l d'eau
- poivre

Préparation :

Emincer poireaux et céleri, et faire revenir avec le beurre dans un faitout Couper les pommes de terre en cubes et ajouter aux légumes. Poivrer, ajouter la purée d'amande, les cubes de bouillon et l'eau.

Laisser cuire 30 min environ, et mixer.

Index

Fondue savoyarde

Plat unique

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 300 g de comté
- 300 g de gruyère, emmenthal, Beaufort ou Fribourg
- 300 g d'Appenzell
- 1,5 dl de vin blanc sec
- 1 verre à liqueur de kirsch
- paprika
- Cayenne
- poivre noir
- Baguettes de pain coupées en morceaux

Préparation :

Couper tous les fromages en petits dés. Mettre dans le caquelon et ajouter le vin, le paprika, le poivre et le Cayenne.

Faire chauffer en remuant régulièrement pour incorporer le fromage au vin.

Quand le mélange est homogène, ajouter le kirsch et prolonger la cuisson de quelques minutes.

Mettre sur le feu de table et déguster.

Index

Soupe campagnarde à la carotte

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 kg ½ de carottes
- 2 belles branches de céleri
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 bouquet de persil
- 60 g de beurre
- 1 barquette de lardon ½ sel
- 2 l d'eau
- sel – poivre

Préparation :

Préparer les légumes, et émincer carottes et céleri. Couper la pomme de terre en morceaux. Faire revenir dans le faitout carottes et céleri avec le beurre, une dizaine de minutes, en remuant. Ajouter les cubes de pommes de terre, sel et poivre, les 2 l d'eau et le persil.

Laisser cuire une bonne demi-heure.

Faire rissoler à part les lardons dans une poêle. Les ajouter au potage avant de servir.

Index

Blanquette de veau

Plat principal

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1,4 kg de sauté ou tendron de veau
- 1 branche de céleri
- 2 belles carottes
- 1 blanc de poireau
- Champignons de Paris
- 1 verre de vin blanc sec
- 30 g de beurre
- 1 cuiller d'huile
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g de crème fraîche
- 1 cuiller à soupe de farine
- ½ citron
- 2 verres de riz
- thym et persil
- sel – poivre

Préparation :

Jeter rapidement les morceaux de viande dans de l'eau bouillante pour les faire blanchir. Faire chauffer beurre et huile dans une cocotte et y faire revenir les champignons, puis ajouter la viande. Saupoudrer de farine et mouiller avec le vin blanc, puis ajouter de l'eau chaude jusqu'à couvrir les ingrédients. Laisser cuire 30 min environ. Ajouter les légumes épluchés et tranchés, ainsi que les herbes.

Après une bonne heure pendant laquelle on fait cuire le riz, mélanger à part les jaunes d'œufs, le jus de citron et la crème. Mouiller avec un peu de bouillon, et incorporer à l'ensemble hors du feu. Redonner un léger bouillon pour réchauffer.

Index

Tendron de veau aux carottes

Plat principal

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1,5 kg de tendron de veau
- 9 belles carottes
- 30 g de beurre
- 1 cuiller d'huile
- thym et persil
- sel – poivre

Préparation :

Faire chauffer beurre et huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de viande. Mouiller avec un bon verre d'eau chaude. Ajouter les carottes coupées en rondelles, et les herbes. Laisser cuire 40 min en rajoutant un peu d'eau si besoin, jusqu'à ce que les carottes soient légèrement braisées.

Index

Potage à la mandorla

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 blanc de poireau
- 5 carottes
- 1 gros navet
- 2 branches de céleri
- 3 courgettes
- 2 cuillers à soupe de purée d'amandes
- 2,5 l d'eau
- 5 cubes de bouillon de volaille
- 60 g de beurre
- poivre

Préparation :

Emincer les légumes et les faire revenir dans le beurre. Ajouter l'eau, le poivre, les cubes de bouillon et la purée d'amande. Laisser cuire ½ heure environ et mixer.

Index

Potage Du Barry

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 chou fleur moyen
- 2 branches de céleri
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 l d'eau
- 4 cubes de bouillon de volaille
- 60 g de beurre
- poivre – muscade

Préparation :

Emincer pommes de terre et céleri et les faire revenir dans le beurre. Rajouter les bouquets de chou fleur, puis ensuite l'eau, le poivre, les cubes de bouillon. Laisser cuire 40 min environ. Râper la muscade et mixer.

On peut accompagner de jambon cru consommé en alternance avec du pain frais.

Index

Velouté d'endives au curry

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 blancs de poireaux
- 650 g d'endives
- 300 g de pommes de terre
- 2 cuillers à soupe de purée d'amandes
- 3 l d'eau
- 6 cubes de bouillon de volaille
- 60 g de beurre
- 1 cuiller à café de curry
- poivre

Préparation :

Emincer poireaux et endives et les faire revenir dans le beurre. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux, l'eau, le poivre, les cubes de bouillon, le curry et la purée d'amande. Laisser cuire ½ heure environ et mixer.

A table, proposer du parmesan en lamelles.

Index

Pirojki au chou et saumon fumé

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 rouleaux de pâte à pizza
- 1 chou blanc
- 3 œufs durs
- 200 g de saumon fumé
- 75 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- Aneth
- poivre

Préparation :

1) Préparer le chou en enlevant les parties dures. Laver, égoutter, et tailler en lanières. Faire bouillir de l'eau salée, et y jeter les lanières de chou. Laisser cuire 20mn et égoutter plusieurs heures.

2) Faire fondre le beurre dans un faitout. Ajouter les lanières de chou, et les faire revenir doucement 20mn. Poivrer et retirer du feu.

Ajouter les œufs durs hachés finement, la crème, l'aneth, et le saumon coupé en lanières.

3) Lorsque le mélange est refroidi, disposer le premier rond de pâte. Verser et étaler le mélange en réservant une bordure. Mouiller la bordure et couvrir du 2^o rond de pâte en ajustant. Souder soigneusement la bordure.

4) Introduire dans le four préchauffé à 180°, et cuire ½ heure.

Index

Potage aux lentilles corail

Soupe

Pour 4 personnes. On peut aisément doubler les ingrédients.

Ingrédients :

- 1 blanc de poireau
- 2 carottes
- 6 petites tomates « branche »
- 150 g de lentilles corail
- Bouillon de volaille (3 cubes)
- 1,5 l d'eau
- 1 bonne cuiller à café de curry
- poivre
- 60 g de beurre

Préparation :

- 1) Laver et émincer les légumes (tomates en deux).
- 2) Les faire revenir dans le beurre. Ajouter les lentilles, les cubes de bouillon, le poivre, le curry et l'eau.
- 3) Laisser cuire 40 min environ et mixer.

Index

Potage à l'orge perlé

Soupe

Pour 4 personnes. On peut aisément doubler les ingrédients.

Ingrédients :

- 150 g de poireaux
- 150 g de carottes
- 150 g de branches de céleri
- 100 g d'orge perlé
- 200 g de lardons fumés
- sel, poivre
- 2 l d'eau
- 50 g de beurre

Préparation :

- 1) Laver et émincer finement les légumes.
- 2) Faire revenir dans le beurre légumes et lardons.
- 3) Ajouter l'orge perlé, sel, poivre, eau.
- 4) Laisser cuire 45 min environ. Servir.

Index

Gougères

Apéritif – Entrée – Plat

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 280 g de farine
- 8 œufs
- 180 g de beurre
- 250 g de comté
- 1 cuiller à café de sel
- Poivre, paprika, Cayenne selon goût

Préparation :

1. Porter à ébullition l'eau, le lait, le beurre et les condiments.
2. Hors du feu, rajouter d'un seul coup la farine. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Remettre sur feu doux pour dessécher la pâte, 15 minutes environ, en malaxant constamment.
4. Retirer du feu et laisser tiédir. Incorporer les œufs l'un après l'autre. Ajouter en dernier le comté râpé.
5. Préchauffer le four à 210°. Disposer la pâte en petits tas façonnés avec deux cuillers sur une plaque anti adhésive ou sur papier sulfurisé.
6. Glisser la plaque dans le four, et laisser cuire 15 min à 210°, puis baisser le thermostat à 180° pendant 15 autres minutes. Les gougères doivent être gonflées et dorées.

Accompagner de jambon cru et salade pour un plat.

Index

Broyé poitevin à l'angélique

Dessert – Gâteau

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 250 g de sucre en poudre
- 250 g de beurre ½ sel
- 1 œuf
- 500 g de farine
- 100 g d'angélique confite
- 2 jaunes d'œufs

Préparation

- Mélanger la farine et le sucre. Incorporer l'angélique coupée en petits dés, puis le beurre qu'on a fait fondre au bain Marie.
- Ajouter l'œuf battu
- Former une boule, et l'étaler en galette d'un centimètre d'épaisseur environ sur du papier cuisson.
- Dorer avec les jaunes d'œufs.
- Strier avec une fourchette en croisant.

Mettre au four sur une plaque, 30 min à 200°

Index

Poulet façon coq au vin

Plat complet

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 1 gros poulet fermier découpé en morceaux
- 1 bouteille de vin rouge corsé (Fronton, côtes du Rhône...)
- 200 g de lardons fumés
- 250 g de champignons de Paris (ou Pleurotes)
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 bouquet garni
- 1 cuiller à soupe de grains de poivre
- 1 cuiller à soupe de Cognac
- 60 g de beurre + 2 cuiller à soupe d'huile
- 1 cuiller à soupe bombée de farine
- sel, poivre

Préparation :

1) La veille, mettre les morceaux de poulet à mariner dans un grand saladier avec les carottes, le vin, le bouquet garni et les grains de poivre. Couvrir et laisser reposer une dizaine d'heures au frais.

2) Le jour même, égoutter les morceaux de poulet. Filtrer la marinade et réserver.

3) Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte. Y déposer les morceaux de poulet et les faire dorer. Saupoudrer le tout de farine pour bien enrober.

4) Mouiller avec le vin de la marinade, saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et baisser le feu. Laisser mijoter une heure à feu doux.

5) Emincer les champignons. Les faire dorer dans une poêle avec les lardons. Rajouter le mélange dans la cocotte $\frac{1}{4}$ d'heure avant de servir.

6) Prévoir des pommes de terre vapeur en accompagnement. Servir avec un vin proche de celui utilisé pour la cuisson.

Index

Menu galettes bretonnes

Plat complet

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- Galettes de sarrasin (on en trouve de très bonnes toutes faites)
- 1 andouille de Vire ou de Guémené
- 1 salade verte
- 200 g de saumon fumé
- 2 mini briques de crème fraîche
- Aneth
- Beurre demi sel
- sel, poivre

Préparation :

Couper l'andouille en tranches moyennes.
Emincer à part le saumon fumé.
Emincer à part la salade.

Faire chauffer la moitié de la crème dans une casserole avec un peu de sel et du poivre, pour servir avec l'andouille. Faire chauffer l'autre moitié avec aneth et poivre pour servir avec le saumon.

Mettre une noix de beurre demi sel dans une crêpière, et faire dorer la première galette sur les deux faces. Mettre sur une assiette chaude et disposer 4 ou 5 tranches d'andouille, de la salade émincée, et arroser largement de crème. Plier et présenter. Répéter pour chaque convive.

Faire de même revenir les galettes et disposer le saumon avec la salade et la crème-aneth, pour le second plat.

Servir avec un cidre ou un champagne.

Index

Risotto Forestière

Plat complet

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 grosses tomates
- 200 g de lardons fumés
- 6 gros champignons de Paris (ou pleurotes)
- 150 g de gruyère
- 1 verre de riz
- huile d'olive
- beurre
- sel et poivre

Préparation :

Emincer poivrons, tomates et champignons. Faire revenir d'abord les poivrons, puis les tomates, avec de l'huile d'olive. Assaisonner modérément.

Dans une autre poêle, faire revenir les champignons avec du beurre. Y adjoindre les lardons quand les champignons commencent à dorer.

A part, faire cuire le riz dans une casserole d'eau salée.

Mélanger le tout dans un plat à four, et incorporer le gruyère en lamelles.

Mettre au four à 200° une vingtaine de minutes.

Rajouter un filet d'huile d'olive.

(On peut modifier cette recette de base avec olives, dés de jambon, viande blanche émincée, petits pois...)

Index

Potage aux pois cassés

Soupe

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de pois cassés
- 1 blanc de poireau
- 2 grosses carottes
- 2 branches de céleri
- 4 cubes de bouillon de volaille
- 2 branchettes de thym
- poivre
- 2,4 l d'eau
- 50 g de beurre

Préparation :

- 1) Laver et émincer finement les légumes.
- 2) Faire revenir dans le beurre les légumes.
- 3) Ajouter les pois cassés, poivre, cubes et eau.
- 4) Laisser cuire 45mn environ. Enlever le thym. Mixer. Servir.

Index

Bouchées de saumon aux crevettes

Plat léger

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 100 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 blanc de poireau en rondelles
- 150 g de saumon fumé
- 2 œufs
- 20 cl de lait condensé gloria entier non sucré
- 10 g de Maïzena
- 50 g de parmesan râpé
- un peu de ciboulette ciselée
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- 1) Faire revenir les rondelles de poireaux dans l'huile d'olive (poêle)
- 2) Ajouter les crevettes et le saumon fumé coupé en petits morceaux.
- 3) Dans un saladier, mélanger œufs, Maïzena, lait gloria, ciboulette, parmesan, sel et poivre.
- 4) Mélanger avec le contenu de la poêle, et répartir dans des moules en silicone
- 5) Mettre au four à 180°, 20 min, jusqu'à ce que les bouchées soient bien dorées.
- 6) Servir tiède ou froid avec une salade sans vinaigre (citron, huile d'olive, tamari)

Index

Poulet Nanouchkaia

Plat

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 4 filets de poulets
- 6 cuillers à café de curry
- 4 cuillers à café de farine
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 2 cuillers à soupe de moutarde forte
- 2 yaourts nature (ou yaourts de brebis)
- 6 bonnes cuillers à soupe de crème fraîche (ou crème d'amandes)
- ½ jus de citron
- huile d'olive
- amandes effilées
- sel, poivre
- riz basmati

Préparation :

- 1) Découper les filets de poulet en petits morceaux. Les mélanger avec curry et farine. Faire revenir avec un peu d'huile d'olive.
- 2) Lorsque les morceaux sont dorés, ajouter les deux bouillons cube dilués dans 150 ml d'eau. Laisser réduire doucement.
- 3) Pendant ce temps, mélanger dans un bol la moutarde, les yaourts et la crème. Ajouter sel, poivre et jus de citron.
- 4) Faire griller les amandes effilées. Mettre le riz à cuire.
- 5) Verser la sauce sur le poulet. Laisser réchauffer doucement.
- 6) Servir avec les amandes et le riz.

La version yaourts brebis et crème d'amandes est excellente.

Index

Garbure

Soupe – plat complet

Pour 10 personnes.

Ingrédients :

- 1 chou vert
- 8 carottes
- 10 pommes de terre roses
- haricots tarbais (800 g en bocaux)
- 2 jarrets de porc
- poitrine fraîche 300 g environ
- confit de canard (manchons)
- couenne
- bouquet garni
- sel poivre

Préparation :

- Faire blanchir le chou, et égoutter
- Mettre les jarrets dans un grand faitout, recouvrir d'eau, intégrer le bouquet garni, saler poivrer, porter à ébullition, écumer si nécessaire. Laisser cuire ½ heure puis ajouter poitrine et couenne, les carottes, et un peu plus tard, le chou et les pommes de terre.
- Ajouter en fin de cuisson juste pour réchauffage, les haricots en bocaux et le confit.

Il existe beaucoup de variantes, avec navets, saucisse de Toulouse, etc. Le mélange ressemble à une potée, la « gabe devant rester quillée » (la cuiller tenant debout).

Index

Galette d'Aunis

Dessert – Gâteau

Pour 8 personnes.

Très léger et savoureux

Ingrédients :

- 225 g de sucre
- 175 g de beurre crémeux
- 3 œufs (2 dans la galette + 1 jaune pour dorer)
- 225 g de farine
- 50 g d'angélique confite, coupée en morceaux ou raisins secs
- 2 cuillers à soupe de cognac

Préparation :

La veille ou plusieurs heures auparavant, faire macérer l'angélique ou les raisins secs dans le cognac.

Mélanger le beurre crémeux et le sucre, puis incorporer les œufs entiers 1 à 1. Insérer les fruits et le cognac, puis la farine. Battre le tout. Mettre dans un moule à manqué beurré. Dorer avec le jaune d'œuf.

Laisser cuire à thermostat 5, 40 min.

Index

Gaufres à la bière

Dessert – Gâteau

Pour 8 personnes.

Très léger et savoureux

Ingrédients :

- 100 g de sucre
- 125 g de beurre fondu
- 500 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 bouteille 65 cl de bière Fisher
- 1 pincée de sel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 4 œufs

Préparation :

Battre les œufs avec le sel et le sucre, ajouter peu à peu la farine tamisée et la levure, diluer peu à peu avec la bière, et ajouter à la fin le beurre fondu.

Laisser reposer 30 min.

Garniture au choix (crème de marron, chantilly, sucre glace, beurre de cacahuète, nutella, confitures, crème d'amande, tahin...)

Index

Homard à l'Armoricaine

Plats

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 1 homard surgelé par personne
- Poivre de Cayenne
- Cognac
- Sauce Armoricaine (3 boites)
- riz blanc

Préparation :

Mettre les homards à décongeler la veille.

Les décortiquer proprement, bien récupérer le « rouge » de la tête, et mettre l'ensemble dans un faitout avec la sauce... Laisser mijoter doucement pendant qu'on met le riz à cuire.

10 min avant d'arrêter le feu, ajouter une cuiller de cognac et un peu de Cayenne.

Présenter avec le riz, et un vin blanc.

Index

Pain de saumon

Entrée

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 350 g de filets de saumon
- 100 g de saumon fumé
- 3 cuillers à soupe de crème fraîche épaisse
- Un peu de jus de citron
- 1 noix de beurre
- Aneth
- sel, poivre + cayenne ou tabasco selon goût

Préparation :

Faire mijoter le saumon grossièrement coupé en morceaux 7 à 8 min dans le beurre. Saler légèrement et poivrer. Remuer régulièrement, puis ôter du feu et laisser refroidir.

Emietter grossièrement le poisson, et ajouter la crème bien froide. Ajouter le citron, et vérifier l'assaisonnement. Mettre au froid 1 à 2 h avant de proposer sur toast ou tartines.

En variante, on peut insérer basilic, ciboulette...

Index

Jardinière au jambon

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 200 g de dés de jambon
- 200 g de lardons fumés
- Carottes en rondelles surgelés
- Petits pois surgelés
- Haricots plats surgelés
- 1 noix de beurre
- sel, poivre

Préparation :

Faire revenir les dés de jambon et les lardons dans l'autocuiseur. Rajouter les légumes, sel, poivre, beurre et un peu d'eau.

Fermer et laisser cuire 5 à 6 min après la montée en pression.

Variante : On peut ajouter de la salade verte, des champignons...

Index

Gâteau aux pignons

Dessert

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 200 g de sucre
- 150 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 125 g de beurre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 2 sachets de sucre vanillé
- 200 g de pignons
- 10 cl de lait de soja
- 3 cuillères à soupe de sucre glace

Préparation :

Mélanger sucre et beurre, puis ajouter les jaunes d'œufs... Assembler vigoureusement, puis ajouter la farine, le lait, la levure, et le sucre vanillé.

Incorporer 125 g de pignons dans la pâte. Monter les blancs en neige, et mêler à l'ensemble.

Verser la préparation dans un moule beurré et sucré.

Mettre les 75 g de pignons restant sur le gâteau, enfourner dans un four préchauffé à 180°, et laisser cuire 1h en surveillant.

VARIANTE

Pistaches à la place des pignons.

Index

Soupe champenoise

Cocktail

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 bouteille de mousseux ou champagne
- Pulco citron
- Cointreau
- Sirop de sucre de canne

Préparation :

Mettre tous les ingrédients au frais bien avant la préparation.

Verser le champagne dans une grande jatte, ajouter une louche de Pulco citron, 1 louche de Cointreau, et ½ louche de sirop de sucre de canne.

Servir immédiatement, le mélange devant être très frais.

On peut éventuellement colorer avec un peu de sirops de grenadine ou autre...

Index

Rosé-pamplemousse

Cocktail

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 bouteille de rosé doux style rosé de Provence ou Anjou
- 150 cl de sirop de pamplemousse rose
- 5 cl de sirop de grenadine
- Sirop de sucre de canne

Préparation :

Mélanger les ingrédients, et servir avec des glaçons.

On peut éventuellement ajouter un peu d'eau gazeuse pour donner un léger pétillant.

Index

Punch Planteur

Cocktail

Pour 10 personnes.

Ingrédients :

- 8 verres de jus de fruits (orange, ananas, pamplemousse, mangue – à doser selon goût)
- 4 verres de rhum blanc agricole
- 1 gousse de vanille
- 2 verres de sirop de sucre de canne
- 1 bâton de cannelle
- 3 ou 4 clous de girofle

Préparation :

Mélanger les ingrédients et laisser macérer 5 jours au froid.

Filter et mettre en bouteille.

Servir avec glaçons.

Index

Ti Punch

Cocktail

Ingrédients par verre :

- 6 cl de Rhum blanc
- 2 cl de sirop de sucre de canne
- 1 tranche de citron vert

Index

Gâteau abricots – amandes

Dessert

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 160 g de sucre
- 200 g de poudre d'amande
- 20 g de beurre pour le moule
- 6 œufs
- 16 abricots
- Amandes de noyaux d'abricots

Préparation :

Battre les 6 œufs avec le sucre et une pincée de sel. Ajouter la poudre d'amande, bien mélanger et verser dans le moule beurré. Disposer les moitiés d'abricots sur la pâte, et répartir les amandes de noyaux.

Faire cuire au four à 180°, 50 min.

Index

Lapin au cidre

Plat

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 1 lapin
- 1 bouteille de cidre brut
- Lardons fumés (200 g)
- Champignons de Paris (ou pleurotes, pholiotés, girolles...) 250 g
- crème d'avoine ou crème fraîche
- pommes de terre à purée (3 moyennes par personne) ou Polenta

Préparation

Découper le lapin, le faire rissoler dans une cocotte, ajouter les lardons et les faire dorer également. A part, faire rissoler les champignons, et les intégrer. Ajouter le cidre, et laisser mijoter une bonne heure.

Faire cuire les pommes de terre parallèlement, pour la purée, ou la polenta, délicieuse avec ce plat.

En fin de cuisson du lapin, ajouter la crème.

Index

Sauce Américaine

Utile

(Pour faire un équivalent de sauce américaine – armoricaine à partir d'une bisque de homard)

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 boîte de bisque de homard
- 1 verre de vin blanc sec (Riesling, Muscadet...)
- 1 verre à liqueur de cognac
- 1 bouquet garni (persil, thym, romarin, laurier)
- 1 cuiller à dessert de paprika
- huile d'olive
- 1 pincée de Cayenne
- 1 noix de beurre
- sel (modéré) et poivre

Préparation

Ouvrir la boîte de bisque, la vider dans une sauteuse et y ajouter les $\frac{3}{4}$ du contenu de la boîte en eau, pour la rincer et diluer. Incorporer tous les autres ingrédients. Laisser mijoter 20 min avant d'ajouter les mets choisis (mélange fruits de mer, encornets, congre, lotte...)

Servir avec du riz blanc.

Note : Dans le cas du congre, se rappeler que seule la partie située derrière la tête est apte à la consommation, le reste étant riche en arêtes. Il faut donc privilégier une « grosse bête » si l'on a plusieurs convives.

Index

Courgettes aux fruits de mer

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 sachet de fruits de mer (ou noix de St Jacques, pétoncles...)
- 2 courgettes moyennes
- 2 bonnes cuillers à soupe de crème fraîche
- 1 cuiller à café de curry
- sel poivre
- huile d'olive

Préparation

Emincer la courgette en bandes à l'aide d'un couteau économe, et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les fruits de mer, saler, poivrer.

Laisser mijoter 20 min environ, et ajouter en fin de cuisson la crème et le curry.

Index

Pain complet

Pain

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 1 cuiller ½ à café de sel
- 520 g d'eau
- 420 g de farine T65
- 300 g de farine de petit épeautre
- 2 cuiller à soupe de levain priméal (coop bio)
- ¾ de cuiller à soupe de sucre-poudre
- Graines de boulanger oméga 3 (coop bio)

Préparation

- 1) Mettre l'eau, le sel, le sucre, les farines et le levain dans la machine à pain.
- 2) Rajouter les graines au moment où la machine émet un bip.
- 3) Cuire selon programme, ou partager la pâte en panini et cuire au four.

Index

Briouates

Dessert

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 400 g de noix et amandes mixées grossièrement
- 1 bon verre de sucre en poudre
- 6 cuillers à soupe de beurre fondu
- Eau de fleur d'oranger
- 16 feuilles de Brick
- Miel
- Graines de sésame
- 1 bonne cuiller à café de cannelle

Préparation :

Mélanger les oléagineux, le sucre, la cannelle et le beurre fondu. Ajouter de l'eau de fleur d'oranger jusqu'à le pétrissage permette de former de petites boules de la taille d'une grosse noix.

Couper les feuilles de Brick en deux, replier chaque demi-feuille sur elle-même en la collant en bas avec un peu de beurre fondu passé au pinceau. Positionner une boulette de pâte et replier en triangles d'un bord sur l'autre puis fermer avec un rabat.

Faire chauffer une demi casserole d'huile et y faire dorer les Briouates. Egoutter, et plonger dans une autre casserole où on aura mis du miel à réchauffer. Bien retourner dans le miel quelques minutes, et présenter sur un plat avant de saupoudrer de graines de sésame.

Notes : On peut procéder de la même façon avec des noisettes, ajouter des raisins secs, de la pâte de datte, de la banane...

Index

Fiadone

Dessert

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de brousse (ou fromage frais)
- 6 œufs
- 300 g de sucre
- un peu de citron râpé
- 1 verre à liqueur d'eau de vie
- huile pour le plat

Préparation :

Battre les œufs et ajouter la brousse passée à la moulinette, le sucre et l'eau de vie ou le citron. Bien mélanger.

Huiler un plat à tarte assez haut, verser le mélange et faire cuire à four doux $\frac{3}{4}$ h environ.

Index

Blanquette aux herbes

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1,5 kg d'épaule de veau
- 1 bouteille de vin blanc sec
- 200 g d'épinards
- 3 jeunes poireaux
- 1 botte d'oseille
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe
- 100 g de beurre
- 2,5 cl de crème fraîche
- sel poivre

Préparation

Couper le veau en gros dés. Saler, poivrer.

Dans une cocotte faire fondre le beurre à feu doux, et ajouter la viande. Cuire à feu couvert pendant 15 min en remuant. Ajouter le vin blanc, et cuire 50 min à feu doux.

Laver les légumes et les herbes, puis les émincer.

Quand la viande est cuite, la retirer de la cocotte. Délayer la crème dans le jus de cuisson, puis remettre la viande et la couvrir de toute la verdure. Remettre à chauffer 5 min et servir.

Index

Cabillaud sauce moutarde

Plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 4 filets de cabillaud
- 1 citron
- 8 pommes de terre
- thym
- sel poivre
- beurre
- court bouillon

Sauce :

- 20 g de farine
- 25 g de beurre
- 15 cl de lait
- 5 cl de crème liquide
- 1 cuiller à soupe de moutarde à l'ancienne

Préparation

Faire cuire les pommes de terre en morceaux à l'eau salée.

Cuire 10 min les filets au court bouillon. Egoutter.

Préchauffer le four à 180°. Mettre les pommes de terre dans un plat parsemé de beurre, et ajouter le poisson émietté sur les pommes de terre. Arroser de jus de citron, et mettre 15 min au four.

Sauce : Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine pour faire un roux, puis le lait, et faire cuire en mélangeant au fouet jusqu'à épaississement. Saler, poivrer, et ajouter la crème et la moutarde. Fouetter.

Index

Salade Tandoori aux poivrons

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 300 g de roquette
- 6 blancs de poulet
- 1 bocal de poivrons rouges pelés
- 1 citron
- 2 yaourts bulgares
- 2 c à s de poudre de tandoori
- 2 c à s de graines de sésame
- 2 c à café de curry
- 2 c à s d'huile

Sauce :

- sel poivre
- huile d'olive
- citron

Préparation

Couper les blancs en lamelle, les mettre dans un plat creux avec les yaourts, la poudre tandoori, le curry, le jus de citron et du sel. Mélanger.

Chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire sauter le poulet 8 min en remuant. Découper les poivrons en lanières. Mettre la roquette dans un saladier, ajouter les poivrons et le poulet.

Arroser de la sauce et du sésame.

Index

Quatre quarts breton

Dessert

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 180 g de beurre demi sel
- 70 g de beurre doux
- 5 œufs
- 250 g de sucre en poudre
- 250 g de farine

Préparation

Faire fondre les beurres. Casser les œufs dans un saladier et les battre une minute avec le sucre. Préchauffer le four à 140°. Ajouter la farine au mélange œufs – sucre, et mélanger. Incorporer les beurres fondus.

Beurrer et fariner un moule. Verser la pâte et enfourner 35 min.

Démouler chaud et laisser refroidir.

Index

Haddock au céleri

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 700 g de haddock fumé
- 1 céleri rave
- 3 belles carottes
- 1/2 l de lait + 1/2 l d'eau
- poivre

Préparation

1) Plonger le haddock dans le mélange lait-eau, et poivrer légèrement. Ajuster le niveau avec du lait si le poisson n'est pas recouvert. Porter à ébullition, puis couper le feu et laisser le haddock pocher pendant une demi-heure. (Si on peut préparer le haddock plusieurs heures avant la finalisation du plat, voire la veille, c'est encore mieux). Réserver le haddock dans une assiette, sans jeter le mélange de cuisson.

2) Peler et couper le céleri en cubes, ainsi que les carottes en rondelles. Les mettre à cuire dans le mélange de cuisson environ 3/4 d'heure sans saler, puis rajouter le haddock et laisser le tout mijoter un quart d'heure.

Si la quantité de légumes semble juste, des tagliatelles se marient très bien avec l'ensemble.

Index

Croustade Euskadi

Plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 1 rond de pâte brisée pur beurre
- 1 ½ chorizo au piment fort
- 1 fromage de brebis basque (1 part)
- Poivre
- Origan
- Piment d'Espelette

Préparation

Sur le rond de pâte, disposer le fromage coupé en lamelles fines, puis les rondelles de chorizo. Ajouter poivre, piment et origan.

Mettre au four à 180°.

Délicieux froid ou tiède avec une salade verte croquante.

Index

Tagliatelles saumon légumes

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de tagliatelles
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 200 g de saumon fumé
- Huile d'olive
- Paprika
- Piment d'Espelette ou Berbere
- Sel – poivre

Préparation

Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive (poivrons en dés, courgette en rondelles) avec sel, poivre et épices.

En fin de cuisson, ajouter le saumon fumé coupé en lanières.

Faire cuire les pâtes « al dente »

Verser la garniture sur les pâtes, et mélanger avant de servir.

Index

Rillettes de thon – Ricotta

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 ricotta
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 jus de citron vert
- huile d'olive
- sel, poivre, cayenne
- 2 belles branches d'origan

Préparation

Egoutter la boîte de thon.

Ecraser le thon à la fourchette dans un saladier.

Ajouter la ricotta. Bien mélanger avec le jus de citron, le sel, le poivre, et le cayenne.

Emincer finement les feuilles d'origan, et ajouter au mélange.

Déguster avec des gressins, du pain toasté...

Index

Velouté de carottes au curry

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 kg de carottes
- 1 grosse pomme de terre
- 3 branches de céleri
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème liquide légère
- 1 cuiller à café de curry
- Sel poivre

Préparation

Faire fondre le beurre dans une cocotte. Ajouter les légumes pelés et coupés en morceaux. Faire dorer.

Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir les légumes (1 litre environ) ainsi que le curry.

Saler poivrer.

Mixer le velouté lorsque les légumes sont cuits, et ajouter la crème liquide.

Index

Entrée fromagère

Entrée ou amuse bouche

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 Petit Billy (chèvre) ou 1 Carré frais Gervais (vache)
- Poivre
- Huile d'olive
- Basilic
- Origan
- Sarriette
- Selon goût, piment vert frais

Préparation

Mélanger le fromage à l'huile d'olive pour obtenir un ensemble tartinable.

Ajouter les herbes fraîches hachées, et éventuellement le piment.

Ne pas ou peu saler.

Accompagner de toasts ou de pain très frais.

Index

Soupe grecque aux légumes

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 4 carottes
- 1 blanc de poireau
- 3 branches de céleri
- 2 courgettes
- ¼ de chou blanc
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Basilic
- Huile d'olive
- Sel – Poivre
- 2,5 litres d'eau

Préparation

Faire revenir tous les légumes émincés ou coupés en petits dés dans l'huile d'olive. Ajouter eau, concentré de tomates, sel et poivre. Introduire le basilic en fin de cuisson.

Index

Fricassée d'andouillettes au curry

Plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 4 andouillettes
- huile de pépin de raisin
- vin blanc
- Sel – Poivre
- curry fort
- crème légère

Préparation

Couper les andouillettes crues en grosses rondelles de 2 cm environ. Les faire revenir avec de l'huile de pépin de raisin dans une sauteuse. Parsemer de curry, saler poivrer, et mouiller avec un peu de vin blanc. Laisser mijoter un quart d'heure et veiller à ce que l'ensemble soit gratiné.

Incorporer un peu de crème, et servir très chaud avec une salade ou une purée.

(Pour une préparation rapide, on peut améliorer une mousseline en la préparant avec de l'eau et non du lait, et en rajoutant deux jaunes d'œufs et un peu de curry).

Index

Pizza pâte chou fleur

Plat léger et sans gluten.

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de chou fleur (environ un demi)
- gruyère râpé
- 2 œufs
- Cayenne ou piment d'Espelette

Garniture au choix :

- mozzarella
- œufs
- jambon
- parmesan en poudre ou en copeau
- champignons
- Comté ou Beaufort
- etc.

Préparation

Laver et essuyer le chou fleur. Passer longuement au mixer pour obtenir un granulé. Mettre dans un torchon qu'on presse fortement pour exsuder un maximum d'humidité. Dans un récipient, mélanger le chou, les œufs, le piment, et une poignée de gruyère râpé.

Disposer une feuille de papier cuisson sur une plaque, et étaler le mélange de manière régulière pour obtenir une galette d'1 cm d'épaisseur environ.

Mettre au four un bon quart d'heure à 200° jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée (elle supporte très bien et avantageusement de gratiner un peu).

La sortir et directement ou dans un second temps, disposer les ingrédients avant de repasser le tout au four. L'important est de ne pas utiliser d'éléments aqueux comme un coulis de tomates par exemple. Bien sécher la mozzarella donc si on en met...

Index

Lapin en gelée

Entrée ou plat du soir

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 lapin entier ou morceaux équivalents
- 1 belle carotte
- lardons fumés
- Herbes de Provence ou Thym et laurier
- beurre ou huile
- 50 cl de vin blanc
- 1 petit verre de cognac
- sel-poivre
- un peu d'eau
- gelée en poudre

Préparation

Découper le lapin si besoin, le mettre dans une cocotte, et faire revenir les morceaux dans un peu d'huile de matière grasse. Ajouter la carotte coupée en fines rondelles, les herbes, les lardons et le vin blanc. Ajuster le niveau avec un peu d'eau pour que l'ensemble soit juste recouvert. Saler poivrer.

Laisser cuire 1h½ au moins, et incorporer le cognac avant la fin de cuisson.

Laisser un peu refroidir de façon à pouvoir saisir les morceaux et les désosser tout en calibrant grossièrement la chair.

Réserver tous les ingrédients solides dans un plat résistant à la chaleur, puis confectionner la gelée avec le jus, et verser doucement sur le plat.

Laisser cette fois vraiment refroidir et mettre au réfrigérateur ensuite.

Servir avec une salade, et éventuellement Tabasco.

Index

Pain d'épices maison

Gâteau

Pour 10 personnes.

Ingrédients :

- 250 g de miel
- 250 g de farine
- 100 g de sucre roux en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 10 cl de lait de soja
- 1 pincée de sel
- 4 cuillers à café rases d'épices (mélange anis vert, muscade, gingembre, 4 épices)

Préparation

Faire chauffer le miel modérément, puis le verser sur le mélange farine, levure, sucre vanillé, sucre poudre, sel et épices.

Incorporer les œufs et le lait de soja pour obtenir un ensemble onctueux.

Beurrer un moule à cake, et mettre à cuire 50 min à 140° dans un petit four, 1h à 160° dans un grand four.

Index

Potage Céleri-Carottes

Soupe

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- ½ céleri rave
- 5 belles carottes
- 2 cubes de bouillon de volaille
- poivre
- lait, crème liquide ou lait de soja
- En option, un petit filet de Haddock

Préparation

Peler les carottes, les couper en deux dans la longueur et émincer.

Peler le céleri, et le couper en petits dés.

Mettre le tout dans un faitout et bien recouvrir d'eau.

Ajouter les cubes de bouillon et le poivre.

Si on fait le choix du haddock, couper le filet en morceaux et insérer.

Laisser cuire $\frac{3}{4}$ d'heure.

Ajuster le liquide avec de l'eau et du lait selon goût.

Mixer à chaud.

Index

Gâteau aux pommes (sans gluten)

Dessert

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 125 g de beurre
- 125 g de sucre blond
- 100 g de farine de riz
- 125 g de poudre d'amandes
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 3 pommes

Préparation

Faire fondre le beurre au bain Marie. Mélanger les œufs avec le sucre blond et le sucre vanillé. Ajouter la farine, la poudre d'amandes et la levure. Verser le beurre fondu, et bien mélanger. Verser dans un moule à manqué beurré.

Peler les pommes, et les couper en lamelles. Les disposer sur le dessus du gâteau.

Faire cuire au four à 180°, 45 min environ.

Servir éventuellement avec du caramel au beurre salé.

Index

Confiture de cynorrhodon

Ne cueillir que des fruits mûrs, mais encore fermes et pas noircis.

Recouvrir les baies d'eau froide et faire bouillir modérément pendant une demi-heure. Passer au mixer et filtrer dans une grosse passoire.

Peser le jus obtenu et ajouter le même poids de sucre ainsi qu'un jus de citron par litre de jus.

Faire cuire jusqu'à ébullition en remuant constamment et en écumant selon nécessité.

Ébouillanter les pots et bien les sécher, puis les remplir et laisser reposer sans les fermer jusqu'au lendemain.

Index

Pesto de feuilles de radis

Sauce

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- Une large poignée de feuilles de radis
- 50 g de poudre de noisettes ou d'amandes
- 100 g de fromage de chèvre frais (ou 3 rondelles)
- 50 g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- sel poivre
- piment d'Espelette
- En option : trois feuilles de basilic si on veut donner une touche traditionnelle.

Préparation

Laver et essorer les fanes de radis. Passer au mixer. Mettre dans un récipient et ajouter de l'huile d'olive à hauteur des feuilles. Introduire le fromage de chèvre, la poudre de noisettes, le parmesan. Saler et poivrer. Tout mélanger avec une fourchette de façon à obtenir un mélange onctueux. Ajuster de l'huile d'olive si besoin.

A servir sur des pâtes ou de la viande blanche froide.

Peut se présenter en toasts.

Index

Vin de noix

Apéritif

Pour 7 bouteilles

Ingrédients :

- 5 litres de vin rouge (Quercy, Bergerac, Tursan, Fronton, Duras, Loire, Fitou...)
- 40 noix vertes cueillies à la St Jean (24 juin)
- Quelques feuilles de noyer
- 1 kg de sucre cassonade
- 1 litre d'eau de vie de fruits
- 1 gousse de vanille

Préparation

Concasser les noix (couper en 4 avec un tranchoir convient). Les mettre avec les feuilles dans une jarre ou équivalent (grand récipient qu'on pourra fermer non hermétiquement). Ajouter le sucre, l'eau de vie, la gousse de vanille. Bien remuer. Couvrir ou fermer en insérant un torchon entre pot et bouchon.

Laisser macérer 40 jours en remuant de temps à autre.

Filtrer et laisser reposer trois mois avant de mettre en bouteilles. (On aura gardé celles qui ont servi à la préparation).

Index

Salade douce

Entrée – Plat

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 250 g de riz long
- 1 petite boîte d'ananas
- 1 poivron rouge
- 2 branches de céleri
- 25 g de raisins secs
- persil haché
- ciboulette ciselée (1 c à soupe)
- 6 c à soupe de mayonnaise
- sel, poivre
- piment d'Espelette

Préparation

Préparer le poivron et le couper en dés. Émincer le céleri.

Bien cuire le riz, le rincer à l'eau froide et l'égoutter.

Égoutter l'ananas en gardant 2 cuillers à soupe de jus. Couper les tranches en morceaux et les mettre dans un saladier avec le riz, le poivron, le céleri, les raisins, le persil, la ciboulette, sel-poivre et piment.

Mélanger la mayonnaise et le jus d'ananas mis de côté, et les verser sur la salade. Bien mélanger, et vérifier l'assaisonnement.

Garder au frais jusqu'au moment de servir.

Accompagner d'un rosé ou d'un blanc fruité (Duras, Pinot...)

Index

Crostini

Entrée – Plat

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- Pain de campagne (compter trois belles tranches par personne en 2 cm d'épaisseur environ, ou pour des mini crostini, 9 tranches de baguette en 1 cm d'épaisseur)
- Cantal jeune
- Boite de tomates concassées
- sel – poivre
- Huile d'olive
- Basilic frais ou surgelé

Préparation

- Disposer les tranches de pain sur une plaque. Arroser d'huile d'olive régulièrement répartie.
- Couper le cantal en tranches d'½ cm d'épaisseur, pour recouvrir chaque tartine.
- Garnir des morceaux de tomates égouttés.
- Saler – poivrer
- Ajouter le basilic si surgelé.

Mettre au four à 180° environ ½ heure (jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.
Servir avec le basilic ciselé.

Index

Tourte Daubenton

Entrée – Plat

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 1 petit rôti de porc ou de veau
- 8 poignées de feuilles de chou Daubenton
- 2 poignées de feuilles de radis noirs ou roses (optionnel)
- 2 pâtes brisées au beurre
- sel – poivre – paprika doux
- 1 œuf

Sauce : 1 petit pot ou pack de crème fraîche (ou soja, amande, avoine...) ; 50 g de parmesan ; paprika fort ou piment ; 1 jaune d'œuf ; sel – poivre.

Préparation

- Cuire le rôti dans une cocotte.
- Faire cuire et réduire chou et fanes dans de l'eau avec un morceau de beurre jusqu'à absorption. Réserver.
- Couper le rôti en petits dés.
- Presser l'ensemble des feuilles et couper en lanières.
- Mélanger avec la viande et le paprika. Ajuster sel et poivre. Partager en deux et disposer chaque mélange au centre d'un rond de pâte, puis refermer en collant la pâte avec un peu d'eau, de manière à obtenir deux bûches. Badigeonner avec le jaune d'œuf.
- Disposer sur un plat à four, et cuire ½ heure à 160°.
- Servir avec la sauce et des champignons rissolés, ou salsifis, salade verte, endives... (on peut utiliser directement la sauce de cuisson du rôti, en ajoutant parmesan, paprika, sel et poivre, en omettant ou non la crème et l'œuf).

Index

Potage Fanes de radis

Soupe

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 6 poignées de feuilles de radis noirs ou roses
- 4 pommes de terre
- 3 cubes de bouillon de volaille
- poivre
- 1½ l d'eau
- crème d'amande ou d'avoine

Préparation

- Séparer les feuilles de leurs tiges en faisant glisser comme pour des épinards ou de l'oseille (attention, ça pique).
- Les faire revenir dans un faitout avec du beurre.
- Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux, les cubes de bouillon, l'eau et le poivre.
- Faire cuire $\frac{3}{4}$ d'heure, mixer, ajuster éventuellement le sel, et servir avec une rasade de crème.

Index

Velouté de fonds d'artichauts

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 750 g de fonds d'artichauts surgelés (ou équivalent frais à faire blanchir)
- 60 g de beurre
- 40 g de farine
- 80 cl de bouillon de volaille
- sel (très modéré), poivre
- 3 jaunes d'œufs
- 10 cl de crème d'amande ou d'avoine

Préparation

- Enlever un maximum de parties fibreuses à proximité de la tige. Etuver une vingtaine de minutes avec 20 g de beurre, puis écraser les fonds.
- Dans une casserole, faire chauffer 40 g de beurre et faire un roux avec la farine. Ajouter le bouillon et laisser cuire quelques minutes, puis verser la purée d'artichauts.
- Amener quelques minutes à ébullition, et ajuster l'assaisonnement.
- Dans un récipient, battre la crème avec les jaunes d'œufs, puis délayer avec un peu de velouté. Verser l'ensemble dans la casserole et réchauffer en prenant soin de ne plus faire bouillir.
- Ajouter au besoin un peu de beurre en morceaux au moment de servir.

Index

Velouté de fèves au lard

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 450 g de fèves pelées surgelées
- 3 tablettes de bouillon de volaille
- 120 cl d'eau
- 1 grosse cuiller à soupe de purée d'amandes blanches
- 8 fines tranches de lard fumé
- poivre

Préparation

- Mettre dans un faitout les fèves décongelées, et ajouter l'eau, les bouillons cubes, le poivre et la purée d'amandes.
- Faire cuire jusqu'à ce que les fèves se délitent, puis mixer.
- Faire rissoler à part, dans une poêle, les tranches de lard coupées en morceaux.
- Servir avec le velouté.

Index

Crumble de courgettes au parmesan

Plat végétarien

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1,4 kg de courgettes coupées en rondelles
- 100 g de parmesan en copeaux
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de poudre d'amande
- Basilic
- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g d'amandes effilées
- 150 g de beurre
- Huile d'olive – sel – poivre

Préparation

- Faire revenir les courgettes avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Mélanger le parmesan râpé, la poudre d'amande et le basilic. Ajouter aux courgettes lorsque celles-ci sont assez cuites.
- Mettre le tout dans un plat à four.
- Mélanger flocons d'avoine et amandes effilées, puis ajouter le beurre fondu. Répartir sur les courgettes. Saler et poivrer le dessus du crumble.
- Mettre au four 10 min à 200° puis 10 min à 180°.
- Parsemer de copeaux de parmesan en fin de cuisson et laisser fondre quelques minutes à la chaleur du four. Servir directement.

Index

Garnitures pour crêpes et galettes

Idées

Mélanges pour galettes, à faire revenir :

- 1 grosse tomate
- 1 barquette de lardons fumés
- 1 barquette de champignons de Paris
- Comté râpé

- mélange fruits de mer
- surimi
- crème soja ou avoine

Nature :

- Saumon fumé
- salade émincée
- crème végétale et ciboulette

- andouille, salade, crème

Crêpes ou galettes dessert :

Mélange compote de figes avec poudre de noix et extrait de vanille.

Index

Biscuits Sésamiel

Douceurs

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 115 g de farine
- 125 g de graines de sésame
- 1 sachet de levure chimique
- 70 g de beurre fondu
- 70 g de sucre roux
- 35 g de miel
- 1 gros œuf

Préparation

- Mélanger la farine, les graines de sésame et la levure
- Ajouter le sucre, le beurre fondu, et l'œuf battu
- Incorporer le miel.
- Prélever de petites boules du mélange et les aplatir sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur une plaque de cuisson.
- Faire cuire au four à 170°, 15 min environ, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- Détacher du papier sulfurisé à froid.

Encore meilleurs si on les laisse reposer un ou deux jours avant de consommer.

Index

Gratin de tomates « cocktail » et polenta

Plat végétarien

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 verre de polenta (25 cl)
- 400 g de tomates « cocktail »
- 3 œufs
- 1 verre de parmesan
- sel, poivre
- thym du jardin
- Huile d'olive

Préparation

1/ Couper les tomates en deux, et les mettre dans un plat à gratin. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et parsemer de thym.

2/ Porter trois verres d'eau à ébullition, avec sel, poivre et thym.

Ajouter la polenta, et laisser épaissir.

Ajouter les 3 œufs battus en omelette, et le verre de parmesan.

3/ Verser la polenta sur les tomates. Egaliser la surface.

Mettre à cuire au four à 180° pendant 30 min environ, puis au grill quelques minutes pour dorer la surface du gratin.

Servir à la sortie du four.

Proposer jambon de pays et sauce tabasco.

Index

Clafoutis tomates jambon

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 250 g de dès de jambon
- 60 cl de lait d'avoine
- 8 œufs (4 entiers + 4 jaunes)
- 40 g de farine
- 250 g de tomates cerises
- 250 g de gruyère râpé
- Graines de courge et de tournesol
- Origan
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

1/ Battre les œufs entiers et les jaunes. Saler, poivrer. Ajouter la farine, et bien mélanger. Puis ajouter le lait, le gruyère et l'origan.

2/ Huiler un moule rectangulaire avec un peu d'huile d'olive. Disposer les tomates cerises coupées en deux, ainsi que les dès de jambon. Répartir les graines. Saler, poivrer.

3/ Verser le mélange œufs/lait/gruyère par dessus.

4/ Faire cuire à 180 ° 45 min environ.

Servir chaud ou froid, en proposant de la sauce Tabasco.

Index

Velouté de chou-fleur et pommes de terre

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 choux-fleur
- 2 grosses pommes de terre
- 3 cubes de bouillon de volaille
- poivre
- muscade

Préparation

1/ Préparer le chou-fleur et le séparer en petits bouquets.

2/ Peler les pommes de terre et les couper en morceaux.

3/ Mettre les légumes dans un faitout, couvrir d'eau, ajouter les cubes de bouillon et le poivre.

4/ Mixer lorsque les légumes sont cuits, après avoir râpé un peu de muscade.

Index

Crumble aux pêches

Dessert

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 2 boîtes de pêches au sirop
- 300 g de flocons d'avoine
- 1 sachet d'amandes entières non pelées
- 120 g de sucre blond de canne
- 250 g de beurre

Préparation

1/ Egoutter les pêches au sirop. Les couper en morceaux et les mettre dans un plat à gratin.

2/ Mélanger les flocons d'avoine avec les amandes grossièrement mixées et le sucre. On peut intégrer un peu de sirop pour un résultat allant du sec au moelleux selon goût.

3/ Ajouter le beurre fondu et disposer le mélange sur les pêches.

4/ Faire cuire au four à 180° pendant 45 min environ, jusqu'à ce que la surface du crumble soit bien dorée

Index

Bâtonnets aux amandes ou noisettes

Accompagnement

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 60 g de sucre en poudre roux
- 300 g de farine
- 125 g d'amandes entières ou noisettes non pelées
- 200 g de beurre

Préparation

- 1) Mélanger la farine et le sucre. Ajouter les amandes ou noisettes grossièrement concassées, puis le beurre fondu.
- 2) Lorsque la pâte est homogène, en prélever suffisamment pour donner une forme de bâtonnet de la grosseur du pouce environ. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte, et disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 3) Faire cuire au four à 200° 10 min environ, jusqu'à ce que les bâtonnets soient légèrement dorés, sans plus.

Index

Gratin Daubenton

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 bonne récolte de chou Daubenton (1 panier moyen)
- 9 têtes d'épinards surgelés ou équivalent
- 700 g de chair à saucisse
- 2 œufs
- Paprika, sel, poivre, piment d'Espelette

Préparation

- 1) Blanchir le chou dans de l'eau bouillante salée
- 2) Egoutter et presser, puis hacher avec un couteau
- 3) Mélanger avec les épinards, les œufs, le paprika, sel et poivre.
- 4) Beurrer un moule à gratin un peu profond.
- 5) Disposer la verdure, puis étaler la chair à saucisse.
- 6) Cuire ½ heure à 180°.

Se réchauffe très bien, et peut se servir également froid.

Index

Moussaka

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500 g d'agneau haché
- 3 belles aubergines
- 750 g de tomates
- 150 g de gruyère ou comté râpé
- Huile d'olive
- 2 branches de persil
- Paprika, sel, poivre, piment d'Espelette

Béchamel : 30 g de beurre, 2 cuillères à soupe rases de farine, 30 cl de lait (soja ...) + 10 cl d'eau, sel, poivre.

Préparation

- 1) Faire revenir la viande dans l'huile d'olive puis ajouter sel, poivre, piment, paprika, persil, et les tomates coupées en morceaux.
- 2) Couper les aubergines en tranches de 1 cm dans le sens de la longueur. Les humecter d'huile d'olive de chaque côté et les faire dorer tour à tour en les réservant sur une assiette.
- 3) Beurrer un plat à four et y disposer une couche d'aubergines, puis le mélange viande-tomates, et à nouveau une couche d'aubergines. Parsemer avec la moitié du fromage râpé.
- 4) Dans une casserole, mélanger beurre et farine, ajouter lait et eau, sel et poivre. Laisser épaissir en tournant 7 min. Napper le dessus du plat et rajouter le reste du fromage.
- 5) Faire cuire au four à 180° environ 45 min.

Index

Pizza

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Coulis de tomates
- Poivron verts et rouges en petits dés
- Champignons de Paris frais émincés
- Chorizo en tranches fines
- Mozarella coupée en tranches
- Abondance coupé en lamelles
- Jambon Serrano
- Coppa

Pâte : 400 g de farine, 25 cl d'eau tiède non calcaire, 10 g de levure fraîche, 2 c à café rases de sel fin, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à café de sucre en poudre.

Préparation

- 1) Diluer la levure dans un peu d'eau tiède. Faire un puits dans la farine, ajouter eau, levure, sel, huile et sucre. Pétrir au moins 10 min (5 min au robot) pour obtenir une pâte souple. Laisser reposer à température ambiante 24 h.
- 2) Fariner légèrement la pâte pour l'étaler sur une feuille de papier cuisson en fonction de la plaque ou du plat utilisé.
- 3) Disposer les ingrédients, et enfourner 10 à 12 min à four très chaud (200°)

Index

Feuilletés au jambon et comté

Apéritif

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 rond de pâte feuilletée pur beurre
- 4 tranches de jambon blanc sans gras
- 1 sachet de comté râpé
- piment d'Espelette

Préparation

Dérouler le rond de pâte feuilletée sur son papier cuisson.

Disposer les tranches de jambon sur la pâte feuilletée. Répartir le comté râpé sur toute la surface. Parsemer de piment.

Rouler l'ensemble en serrant pour maintenir la garniture.

Mettre au réfrigérateur 20 min environ.

Découper le rouleau en tranches d'un demi centimètre, et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Mettre au four à 180°. Laisser cuire 20 min jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.

Index

Pommes bretonnes

Dessert

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 10 pommes à chair ferme
- sucre roux
- 100 g de beurre demi-sel
- poivre noir
- piment d'Espelette

Préparation

Laver les pommes, les couper en quatre pour enlever le centre, et les émincer avec la peau.

Mettre dans une sauteuse avec le beurre coupé en morceaux et faire dorer les pommes à feu assez vif en remuant de temps à autre. En fin de cuisson, poivrer légèrement, et saupoudrer de deux cuillers à soupe de sucre. Remuer, et répartir une pincée de piment. Les pommes doivent être cuites à cœur sans toutefois se défaire en mode compote.

On peut servir ainsi ou transférer les pommes dans un moule à manqué beurré et sucré, qu'on mettra au four 20 min à 160°.

Index

Sablés parmesan romarin

Apéritif

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 120 g de parmesan râpé
- 120 g de beurre
- 150 g de farine
- 2 cuillers à café de romarin finement ciselé
- sel et poivre

Préparation

- 1) Mélanger parmesan, farine, beurre, romarin, et ajouter une pincée de sel et de poivre.
- 2) Faire trois cylindres de 2 cm de diamètre environ. Les envelopper d'un film plastique et les mettre au réfrigérateur pendant deux heures.
- 3) Sortir les cylindres de pâte, les débarrasser et les tronçonner en rondelles d'un cm d'épaisseur.
- 4) Disposer sur une plaque garnie d'un papier sulfurisé.
- 5) Mettre au four à 160° pendant environ 10 min. Les sablés doivent dorer sans brunir.

Les cylindres peuvent être congelés à l'étape 2, pour cuisson ultérieure. Laisser décongeler une heure.

Index

Tarte noix de Pécan

Dessert

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 350 g de noix de Pécan concassées
- 8 noix entières
- 200 ml de sirop d'érable
- 3 œufs
- 80 g de sucre brun
- 25 g de beurre
- 1 pâte sablée

Préparation

- 1) Mélanger le beurre fondu, les œufs, le sucre, et le sirop d'érable.
- 2) Etaler les noix concassées sur la pâte et verser ensuite la garniture.
- 3) Disposer les noix entières, et mettre au four préchauffé à 180° 30 min.
- 4) Retirer la tarte et la recouvrir de papier aluminium, puis remettre au four 30 min.
- 5 La garniture doit être ferme, mais se tiendra mieux en refroidissant.

Servir avec Chantilly ou glace vanille.

Index

Purée de patates douces

Accompagnement

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de patates douces
- 30 g de crème fraîche
- 60 g de beurre
- une pincée de sel
- deux pincées de sucre en poudre
- poivre

Préparation

- 1) Peler les patates puis les couper en gros bâtonnets courts.
- 2) Les mettre dans un faitout avec le beurre, la crème, le sucre et le sel.
- 3) Couvrir et laisser cuire 40 min en remuant de temps à autre.
- 4) Ecraser les patates douces ou passer au mixer.
- 5) Corriger le niveau de sel et poivrer, puis servir sans attendre.

Index

Limoncello

Digestif

Pour 3 bouteilles environ

Ingrédients :

- 1 l d'eau de table
- 1 l d'alcool de fruit
- 1 kg de sucre en poudre blanc
- 8 citrons bio

Préparation

- 1) Prélever la première écorce des citrons, la découper en lamelles fines et mettre à infuser quatre jours dans l'alcool, dans un récipient hermétique.
- 2) Faire un sirop avec l'eau tiédie et le sucre.
- 3) Dans un grand récipient, mélanger avec l'infusion d'écorce, laisser reposer une dizaine de minutes, filtrer et mettre en bouteilles.

Garder au réfrigérateur, et servir très frais...

Index

Velouté de châtaignes

Potage médiéval

Pour 6

Ingrédients :

- 400 g de châtaignes sous-vide ou en boîte
- 4 pommes de terre moyennes
- 3 belles carottes
- 1 branche de céleri
- 1,8 l d'eau
- 3 cubes de bouillon de volailles

Préparation

- 1) Émincer carottes et céleri.
- 2) Couper les pommes de terre en morceaux.
- 3) Cuire environ une heure, et râper un peu de muscade juste avant de mixer le velouté.

Index

Ragoût d'agneau

Plat

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 1,5 de plats de côtes, épaule, collier
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 cuiller à soupe de farine
- thym, laurier
- sel, poivre
- 2 kg de pommes de terre fermes

Préparation

- 1) Faire dorer les morceaux d'agneau, saler et poivrer
- 2) Ajouter le vin blanc, laisser réduire, puis saupoudrer de farine. Bien mélanger et ajouter un litre d'eau.
- 3) Ajouter thym et laurier, puis laisser cuire 30 min à feu doux.
- 4) Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Les ajouter au faitout et laisser cuire une bonne heure.
- 5) Bien préchauffer les assiettes avant de servir.

Index

Sauté de porc à la catalane

Plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 800 g à 1 kg de veau (ou porc) en gros cubes (épaule désossée, tendron épais, échine, filet)
- Un peu de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec ou d'eau
- 3 ou 4 tomates
- Sel, poivre
- 800 g de pommes de terre
- 12 olives vertes dénoyautées + autant de noires selon goût
- 150 à 200 g de chorizo fort

Préparation

1. Farinez légèrement les morceaux de viande. Faites-les dorer avec 2 cuillerées d'huile très chaude.
2. Quand le tout est bien revenu, arrosez avec un verre de vin blanc ou d'eau. Laissez bouillir doucement 2 ou 3 minutes.
3. Pendant ce temps, pelez les tomates. Coupez – les, épépinez-les et videz-les de leur jus. Ajoutez-les dans la cocotte avec un peu de sel et de poivre.
4. Couvrez. Laissez cuire sur feu doux 3/4 d'heure.
5. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
6. Au bout de ce temps, ouvrez la cocotte pour y ajouter les pommes de terre, les olives et le chorizo coupé en morceaux ou en rondelles. Couvrez pour une demi-heure de cuisson supplémentaire.
7. Présentez le sauté de porc/veau dans un plat creux avec toute sa garniture.

Ce plat demande à être relevé. Le chorizo s'en charge. Ne salez pas trop car les olives ajoutées en fin de cuisson apporteront un supplément de sel dont il faut tenir compte.

Cuisson normale en cocotte : 1h15 environ de mijotage. Les pommes de terre seront ajoutées une demi-heure avant la fin. Doublez la quantité de liquide au début de la cuisson.

On peut également introduire quelques morceaux de jambon sec.

Index

Cassoulet aux fèves

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 800 g de fèves épluchées fraîches
- 1 tomate
- 4 morceaux de saucisse de Toulouse fraîche
- 4 cuisses de canard confites
- 1 morceau de couenne
- 1 tranche de jambon cru
- 1 bouquet garni
- Huile d'olive
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette

Préparation

1. Faire chauffer les confits afin d'enlever la graisse de canard
2. Faire revenir les saucisses et réserver. Faire revenir la tomate dans un peu de graisse de canard. Ajouter le jambon coupé en morceaux, ainsi que la couenne préalablement blanchie 1 min à l'eau bouillante.
3. Rajouter ½ litre d'eau, les fèves, le piment d'Espelette
4. Laisser cuire en surveillant la cuisson de telle sorte que les fèves restent fermes.
5. Dans un cassoulet (terraine en terre), disposer une couche fèves, puis les saucisses et les confits ; verser le reste des fèves avec le bouillon
6. L'ensemble (légumes + viandes) doit être recouvert de bouillon
7. Cuire le cassoulet à four doux (150 à 180°) pendant 1 heure environ ; une croûte dorée doit se former. Parsemer de chapelure 10 min avant de sortir le plat. Arroser d'un peu d'huile d'olive.

Index

Khéfir de fruits

Boisson

Pour 1 ou 2 personnes

Ingrédients :

- Grains de khéfir
- Figues sèches
- sucre roux, cassonade
- eau de table

Ustensiles

- Un bocal de 1.5 ou 2 litres
- Une bouteille hermétique genre limonade ou à vis
- passoire et entonnoir

Préparation

1. Si le khéfir est déshydraté, le mettre dans une assiette creuse avec de l'eau de table pendant quelques heures.
2. Mesurer le khéfir une petite passoire de 10 cm de diamètre environ. La quantité de grains ne doit pas dépasser une passoire pleine, sous peine de dégradation de la boisson qui devient aigre.
3. Mettre le khéfir dans le bocal, avec 2 figues et trois grosses cuillères à soupe de sucre. Ajouter un peu moins d'un litre d'eau, remuer avec un instrument non métallique, et mettre à l'abri de la lumière à température ambiante (placard).
4. Le lendemain (le khéfir va s'acidifier au long du temps, et il ne faut pas dépasser 48h, 24h étant l'idéal sur un plan gustatif), retirer les figues à présent à la surface, et verser le liquide dans la bouteille avec passoire et entonnoir. Fermer la bouteille et la mettre au réfrigérateur.
5. Rincer les grains de khéfir à l'eau du robinet, et écarter le surplus si les grains se sont trop multipliés (le khéfir est une levure et se nourrit de sucre). Rincer le bocal, et recommencer l'étape 3.

Les grains en trop peuvent être conservés par dessiccation à la chaleur, et mis (absolument secs) dans un flacon. Ils peuvent aussi être congelés quelques mois.

Les bactéries et levures contenues dans le khéfir régulent le système digestif (estomac et intestin), rétablissent la flore intestinale, influent sur le renouvellement et l'épaisseur de la muqueuse intestinale (problèmes de perméabilité et intolérances), réduisent les inflammations allergiques (bronches, eczéma), renforcent le système immunitaire, régularisent la tension et le cholestérol, et possèdent des propriétés anti-oxydantes et anti-tumorales.

Index

Saint Jacques au whisky

Plat

Pour 2 personnes.

Ingrédients :

- 12 grosses St Jacques avec corail
- 1 petit pot de crème (200 g)
- 2 cuillers à soupe de whisky
- 1 à 2 cuillers à café de berbere (ou curry épicé)
- 1 sachet de nouilles alsaciennes
- beurre
- sel – poivre

Préparation

1. Faire rissoler les St Jacques avec un peu de beurre. Ajouter sel, poivre, berbere, whisky, et laisser mijoter 5 min. Ajouter la crème en toute fin.
2. Parallèlement, faire cuire les pâtes dans de l'eau salée.
3. Servir les pâtes, et garnir avec St Jacques et sauce.

Accompagner d'un vin blanc ou d'un champagne.

Index

Lasagnes

Plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de steak haché
- huile d'olive
- 600 g de coulis de tomates
- herbes de Provence
- 8 plaques de lasagnes
- sel – poivre
- Béchamel : 50 g de beurre
- 2 cuillers à soupe de farine
- 1/2 l de lait, sel poivre
- muscade, parmesan

Préparation

A/ Faire rissoler la viande avec un peu d'huile d'olive, saler poivrer et ajouter coulis et herbes de Provence.

B/ Béchamel ; Faire un roux avec le beurre et la farine. Ajouter le lait, poivre, sel, et muscade.

C/ Montage du plat

1. Faire tremper les plaques 5mn dans de l'eau
2. Au fond du plat mettre un peu d'eau tiède et d'huile d'olive
3. Disposer 2 plaques de Lasagnes, recouvrir de Béchamel, saupoudrer de parmesan et ajouter une couche de sauce à la viande.
4. Continuer le montage en terminant par béchamel et parmesan.
5. Arroser le plat d'un filet d'huile d'olive, et mettre au four 20mn à 160°.

Index

Brioche maison

Un soir :

- Dissoudre 20 g de levure de boulanger dans 4 cuillerées à soupe d'eau tiède additionnées d'une cuiller à café de sucre
- Faire fondre 180 g de beurre
- Dans un grand saladier, battre 4 œufs en omelette avec 4 cuillerées à soupe rases de sucre et une bonne pincée de sel
- Ajouter la levure et le beurre fondu
- Ajouter 350 g de farine tamisée et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse
- Mettre une nuit au frigo

Le lendemain :

- Étendre la pâte au rouleau en un rectangle d'environ 50 cm X 30 cm
- Plier en 3 puis en 2
- Étendre à nouveau et replier
- Étendre en un rectangle d'environ 60 cm X 40 cm
- Couper en deux dans le sens de la longueur
- Rouler les deux morceaux dans le sens de la longueur et les couper en tronçons d'environ 4 cm
- Les mettre dans deux moules longs beurrés (ou bien un seul tronçon dans un moule à muffin pour faire des petites brioches)
- Laisser lever au moins 2h voire plus (ça dépend de la température ambiante. L'hiver je mets sur un radiateur)
- Cuire 25mn à 150° (ou moins pour les petites)

Note : On peut la préparer à l'avance et la faire réchauffer à four doux (environ 60°/70°) ou même la congeler

Index

Potage Chou Fleur

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 chou fleur
- 1 grosse pomme de terre
- 2 blancs de poireaux
- 3 cubes de bouillon de volaille
- Sel – Poivre – Muscade

|

Préparation

- 1/ Séparer les morceaux de chou fleur
- 2/ Éplucher la pomme de terre et la couper en morceaux
- 3/ Émincer les poireaux
- 4/ Mettre dans un faitout et recouvrir d'eau, saler poivrer, ajouter les cubes de bouillon.
- 5/ Porter à ébullition, et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 6/ Ajouter la pincée de muscade et mixer

Index

Penne aux crevettes

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 sachets de grosses crevettes roses
- 300 g de penne italiennes (complètes ou non selon choix)
- 2 cm de gingembre frais
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 cuiller à café rase de curry
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1 pack de crème fleurette
- Sel et poivre
- Parmesan

|

Préparation

Peler et râper le gingembre

Peler les carottes, couper les extrémités des courgettes.

Faire de longues bandes de légumes dans la longueur à l'aide d'un couteau économe.

Faire cuire les penne dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

Faire revenir les crevettes dans l'huile d'olive. Ajouter le gingembre et les tagliatelles de légumes. Laisser cuire 5 min en remuant.

Égoutter les pâtes, et les mélanger avec les légumes.

Faire chauffer la crème, mélanger, servir bien chaud, avec du parmesan.

(On peut remplacer la crème par du lait de coco)

Index

Soupe light au pistou

Soupe

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 poireau
- 1 carotte
- 1 grosse pomme de terre
- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 sachet de parmesan
- huile d'olive
- basilic
- Sel et poivre

|

Préparation

Couper les légumes en petits cubes, et mettre à cuire 3/4 d'heure dans 1,8 l d'eau avec sel et poivre. Dans un bol, mélanger le sachet de parmesan avec l'équivalent d'une cuiller à soupe de basilic, et ajuster avec l'huile d'olive pour rendre onctueux. Ajouter du poivre.

Servir la soupe et présenter le pesto à part

Index

Crozets à la Savoyarde

Plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 200 g de crozets nature
- Une demi barquette de lardons fumés
- Champignons de Paris
- Beaufort (ou Comté à défaut)
- sel – poivre

|

Préparation

Faire rissoler lardons et champignons

Faire cuire les crozets dans de l'eau salée, 15 min à partir de l'ébullition.

Egoutter.

Mélanger avec les lardons et les champignons.

Servir à part le fromage râpé.

On peut agrémenter d'un peu de piment d'Espelette

Accompagner d'un vin de Savoie ou d'un rouge léger de Loire.

Index

Tagliatelles Saint Jacques

Plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 500 g de tagliatelles
- 600 g de noix de St-Jacques surgelées, avec corail
- 1 cuiller à soupe de cognac
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- sel – poivre – beurre – 2 cuiller à soupe d’huile de tournesol

Préparation

Faire revenir les St-Jacques dans une poêle avec un bon morceau de beurre. Saler, poivrer.

Lorsque le jus de cuisson commence à réduire, ajouter la cuiller de cognac.

Dès que les St-Jacques commencent à dorer, verser la crème dans la poêle.

Laisser chauffer doucement, sans bouillir.

Pendant la préparation des St-Jacques, faire cuire les pâtes dans un grand faitout rempli d’eau salée, avec les deux cuillers à soupe d’huile de tournesol.

Egoutter les pâtes, les disposer dans un plat creux préchauffé, ajouter les St-Jacques, et mélanger doucement.

Servir immédiatement dans les assiettes elles aussi préchauffées.

On peut ajouter un peu de piment d’Espelette selon goût.

Index

Quiche Océane

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Pâte brisée (2 = 460 g)
- Petites coquilles St-Jacques sans corail ou pétoncles
- Crevettes roses sauvages (une quinzaine)
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 4 œufs
- 1/2 cuiller à café de curry
- sel – poivre — huile d'olive

Préparation

- Décongeler les pétoncles ou St-Jacques dans une passoire
- Préparer les crevettes
- Faire revenir St-Jacques et crevettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Saler – poivrer
- Mélanger dans un bol œufs, crème, sel, poivre et curry
- Superposer les 2 pâtes brisées, coller au rouleau à pâtisserie, et disposer dans le moule à tarte.
- Verser le mélange fruits de mer refroidi, puis le mélange œufs/crème.
- Mettre au four 30 min à 240° jusqu'à ce que la quiche soit nettement dorée, et le mélange ferme.
- Servir avec une salade verte, et éventuellement Tabasco.

Index

Pain grillé façon Jacques

Pain

Utiliser du pain vraiment sec et pas uniquement rassi, auquel cas le passage au four va le rendre consommable sur l'instant en ramollissant l'intérieur et le durcir ensuite.

Anticiper si possible en préparant des tronçons de 10 cm recoupés dans la longueur. Il est préférable d'avoir des morceaux relativement homogènes pour éviter les différences de cuisson.

Mettre sur une grille à 120°/130° en chaleur tournante, pendant 20/25 min environ. Il faut que le pain soit nettement doré sans noircir.

Laisser refroidir dans le four.

Si les morceaux obtenus ne sont pas assez friables (ils doivent l'être presque au simple toucher), repasser un quart d'heure au four à 120°.

Le pain cuit ainsi se conserve à l'identique plus d'une huitaine de jours.

Selon l'humidité de l'environnement, si le pain redevient légèrement ferme avec le temps, le repasser 20 min au four à 100°.

Index

Tourte au Riesling

Plat

Pour 6 personnes.

•

Ingrédients :

- 3 ronds de pâte feuilletée pur beurre
- 500 g d'échine de porc coupée en petits dés
- 300 g de noix ou épaule de veau coupée en petits dés
- 40 cl de Riesling
- 1 carotte en brunoise (très petits dés)
- 1/4 de blanc de poireau émincé
- 2 feuilles de laurier
- Thym
- Sel, poivre, muscade
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 2 cuillers à soupe de farine

Préparation

— Faire mariner pendant 24h viandes, carottes, poireau, laurier, thym, sel, poivre, muscade dans le Riesling.

— Le jour même, laisser les pâtes feuilletées à température ambiante pendant 10 min avant de les utiliser.

— Ôter le laurier et égoutter soigneusement les viandes (il ne doit plus rester de liquide), puis ajouter un œuf et la farine. Bien mélanger l'ensemble.

— Mettre deux ronds de pâte feuilletée l'un sur l'autre. Passer au rouleau à pâtisserie pour bien faire adhérer. Laisser un papier cuisson en dessous, et disposer dans le moule.

— Verser le mélange, et recouvrir avec le dernier rond de pâte. Souder hermétiquement les bords afin de bien enfermer la garniture.

— Faire une cheminée au centre de la tourte, en glissant un petit cylindre de bristol.

— Dorer le dessus de la tourte avec un jaune d'œuf délayé dans très peu d'eau.

— Mettre au four à 200° pendant 15 min, puis à 180° pendant 60 min.

— Lorsque la tourte est bien dorée, la couvrir de papier cuisson pour le temps restant.

— Accompagner d'un Riesling.

Index

Gratin de la mer

Plat

Pour 6 personnes.

•

Ingrédients :

- 400 g de dos de cabillaud
- une vingtaine de grosses crevettes roses
- 1 sachet de moules surgelées
- 1 barquette de champignons de Paris
- 1 sachet de gruyère râpé
- chapelure

Pour la Béchamel :

25 cl de lait

20 g de beurre

2 cuillers à soupe de farine

sel – poivre

Préparation

— Emincer les champignons et les faire revenir dans une poêle avec beurre, sel et poivre.

Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les crevettes décortiquées, ainsi que les moules décongelées.

— Beurrer un plat en terre. Répartir le dos de cabillaud coupé en cubes, saler, poivrer, et ajouter le mélange champignons/crevettes/moules.

— Pour la Béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine, mélanger, ajouter peu à peu le lait, saler et poivrer. Ajouter enfin un demi-sachet de gruyère et incorporer.

— Verser la Béchamel au fromage, et répartir le fromage restant, puis la chapelure.

— Faire cuire au four à 180° 1/2 heure environ, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

— Servir avec du riz blanc, et proposer du piment d'Espelette.

Index

Cheesecake

Dessert

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 250 g de spéculoos
- 500 g de St Moret
- 120 g de beurre
- 120 g de crème fraîche épaisse
- 120 g de sucre
- 2 œufs
- 1 cuiller à soupe d'arôme vanille

Préparation

— Ecraser les spéculoos en miettes assez fines. Faire fondre le beurre, et y mélanger les biscuits. Verser dans un moule en faisant remonter sur les bords, et mettre au réfrigérateur 30 min.

— Mélanger le Saint Moret, les œufs, la crème, le sucre et la vanille. Verser le mélange sur les biscuits, et mettre au four à 180° 45 min.

— Laisser reposer dans le four éteint au moins 30 min.

Index

Potage aux pois cassés

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 250 g de pois cassés
- 2 beaux poireaux
- 3 carottes
- 3 cubes de bouillon de volaille
- poivre

Préparation

Préparer les légumes, couper les carottes en petits cubes, et les poireaux en demi-rondelles.

Mettre dans un faitout.

Ajouter les pois cassés et les cubes de bouillon.

Couvrir avec deux litres d'eau.

Poivrer.

Faire cuire jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres (environ 3/4 d'heure).

Servir très chaud.

Index

Potage aux haddock

Potage chowder

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 700 g de pommes de terre à chair ferme
- 3 poireaux
- 350 g de haddock
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuiller à soupe de curry + 1 pointe de curry fort (ou cayenne)
- 50 g de beurre
- sel – poivre

Préparation

Nettoyer les légumes.

Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes.

Emincer les poireaux en rondelles

Dans une cocotte, faire suer les poireaux dans le beurre

Ajouter les pommes de terre et le curry, puis un peu de poivre.

Mouiller à hauteur et cuire 20 min à couvert.

Pendant ce temps, couper le haddock (sans peau) en cubes.

Ajouter à la soupe et poursuivre la cuisson 10 min.

Incorporer la crème et rectifier l'assaisonnement selon besoin.

Servir très chaud.

Index

Potage aux endives

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 4 endives
- 1 poireau
- 2 grosses pommes de terre
- 3 cubes de bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- poivre
- muscade
- (option) copeaux de parmesan

Préparation

Emincer les endives et le poireau. Faire revenir avec le beurre.

Ajouter les pommes de terre coupées en dés, puis les cubes de bouillon, le poivre, et 1,8 litre d'eau.

En fin de cuisson, ajouter la crème et la noix de muscade.

Mixer le potage, et corriger l'assaisonnement s'il convient de resaler.

Servir éventuellement avec des copeaux de parmesan

Index

Soupe de légumes & cheddar

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 4 carottes
- 1 poireau
- 1 courgette
- 2 grosses pommes de terre
- 3 cubes de bouillon de volaille
- 2 litres d'eau
- Poivre
- Cheddar (ou Comté) râpé

Préparation

Couper les carottes, les pommes de terre et les courgettes en petits dés.

Emincer finement le poireau.

Mettre tous les légumes dans un faitout avec les cubes de bouillon et l'eau.

Poivrer.

Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Servir en présentant à part le Cheddar.

Index

Soupe Minestrone au lard

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 grosse boîte de haricots blancs
- 3 carottes
- 1 gros poireau
- 2 grosses pommes de terre
- 2 branches de céleri
- 4 tranches de poitrine fumée épaisses
- poivre
- 3 cubes de bouillon de volaille
- 2 litres d'eau
- huile d'olive
- basilic
- parmesan râpé

Préparation

Couper les tranches de poitrine fumée en morceaux (enlever les cartilages éventuels). Les faire revenir dans le faitout.

Ajouter les légumes coupés en petits dés ou finement émincés, puis les cubes de bouillon, l'eau et le poivre.

Lorsque les légumes sont cuits (une demi-heure environ), ajouter les haricots blancs rincés et égouttés. Continuer la cuisson pendant 5 min. Parsemer de basilic.

Servir en proposant le parmesan râpé et un filet d'huile d'olive.

Index

Ceufs brouillés du jardin

Plat

Pour 2 personnes.

Ingrédients :

- Oseille (une vingtaine de feuilles)
- 2 tomates
- 4 œufs bio
- Paprika fort (une cuiller à café rase)
- beurre
- sel poivre

Préparation

Laver les légumes.

Couper les tomates en tranches pas trop grosses. Enlever les nervures des feuilles d'oseille.

Mettre un morceau de beurre dans une poêle, et laisser cuire ensemble tomates et oseille après avoir salé et poivré.

Quand les légumes sont bien fondus, rajouter un peu de beurre et introduire les œufs sans les casser. Saler, et saupoudrer de paprika.

Lorsque les blancs sont pris, crever les jaunes et mélanger l'ensemble en cassant les blancs, sans chercher une homogénéité. Il suffit à peine d'une minute de cuisson à ce moment.

Servir avec du pain toasté, et de la sauce Tabasco.

Index

Flan de thon provençal

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 1 poireau
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 boîte (400 g) de pulpe de tomates au jus
- 5 œufs
- 200 g de gruyère râpé (ou comté, moins douceâtre)
- Thym, basilic, sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

Faire revenir le poireau émincé avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Saler et poivrer.

Hors du feu, ajouter la boîte de pulpe de tomates, puis le thon égoutté et écrasé à la fourchette, les œufs battus en omelette, le gruyère ou comté râpé, le thym et le basilic.

Bien mélanger.

Verser dans un moule à manqué beurré.

Mettre au four à 200° 45 min environ.

Servir en proposant Tabasco ou piment. Accompagner d'une salade.

Note : ce mélange peut servir pour une quiche, voire une pizza.

Index

Terrine de lapin

Plat

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 1 Lapin de 1,3 kg soit environ 750 g désossé
- 500 g échine de porc
- 200 g poitrine de porc (ou 100 g de poitrine + 100 g de lard fumé)
- 1 grand morceau de barde de porc
- Sel : 20 g/kg de viande
- Poivre fraîchement moulu : 5 g/kg de viande
- Piment d'Espelette
- 1 ou 2 feuilles de laurier et/ou de sauge
- 2 cuil. à s. de Cognac (ou d'armagnac)
-

Préparation

- Désosser le lapin.
- Passer la viande au hachoir en mélangeant porc et lapin.
- Saler, poivrer, pimenter, ajouter l'alcool puis malaxer l'ensemble à la main.
- Au fond de la terrine, disposer des morceaux de barde.
- Remplir la terrine en tassant bien.
- Déposer les feuilles de laurier et/ou sauge par-dessus puis décorer avec des morceaux de barde.
- Couvrir, enfourner à 180 °C pour 1h 45 dans une plaque creuse ou un plat garni d'eau pour une cuisson au bain-marie.
- Sortir le pâté du four et laisser refroidir plusieurs heures.
- Mettre au froid, et servir avec une salade verte et de la sauce Tabasco.

Index

Pêches façon crumble

Dessert

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 2 grosses boîtes de pêches au sirop
- 150 g de cassonade
- 15 cuillers à s. de flocons d'avoine
- 3 cuillers à s. de farine
- 200 g de beurre fondu

Préparation

- Égoutter les pêches au sirop et réserver le jus pour une boisson avec eau fraîche et romarin.
- Couper les pêches en demi-quartiers.
- Disposer les quartiers dans un moule un peu profond beurré.
- Mélanger sucre, flocons d'avoine et farine.
- Ajouter le beurre juste fondu.
- Intégrer le mélange sur les pêches.
- Mettre au four à 180°, 45 min. environ, jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme.

Servir à température ambiante, avec un café par exemple.

Index

Kebab maison

Plat

Pour 6 personnes

Pain (ou pains pita achetés) :

Ingrédients :

- 500 g farine T55
- 350 g d'eau froide
- 9 g sel
- 12 g sucre
- 15 g levure fraîche
- 17 g huile d'olive

1. Dans un grand bol ajouter eau froide, farine, sel et sucre, puis pétrir à vitesse 2 pendant 5 min.
2. Après 5 min. ajouter la levure fraîche émiettée puis pétrir à vitesse 3 pendant 5 min.
3. Ajouter l'huile d'olive et pétrir une dernière fois à vitesse 4 pendant 5 min.
4. Couvrir et laisser reposer 1h30.
5. Après 1h30, couper 9 pâtons de 100 g chacun. Puis former des boules et laisser reposer 15 min.
7. Etaler chaque pâton en un cercle d'environ 15 cm de diamètre, couvrir et laisser reposer 30 min.
8. Mettre un récipient avec de l'eau dans le four (important)
10. Cuire au four préchauffé à 250 °C pendant 10 min, les pains ne doivent pas trop dorer.
11. Laissez refroidir.

Sauce blanche :

Deux grosses cuillères à soupe de yaourts grecs ou turcs, 2 cuillères à café de mayonnaise
Quelques gouttes de citron, 1 cuillère à café de ciboulette et 1 peu de menthe ciselée. Sel et poivre.
Huile d'olive. On peut ajouter salade émincée et fines tranches de tomates.

GARNITURE :

- 300 g de viande de poulet, agneau ou veau, assez finement émincé en lanières.
- Faire mariner dans du yaourt avec poivre, piment fort, curry, persil, gingembre, paprika, un peu de cumin, et de l'huile d'olive, et mettre au moins 4 h au frigo. Compresser le tout en une sorte de pain serré dans du film plastique, et congeler au moins 24 h.
- Couper en fines tranches et cuire sur grill.

On peut aussi enfiler les tranches marinées en alternance sur une broche verticale, badigeonner de marinade et cuire 50 min. à 200°. Ebarber au fur et à mesure.

Index

Cake bananes noix

Dessert

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 3 œufs
- 120 g de sucre roux
- 150 g de beurre
- 1 citron non traité
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuiller à café de cannelle
- 100 g de noix décortiquées et concassées
- 2 bananes

Préparation

- Faire fondre le beurre au bain-marie
- Mélanger les œufs et le sucre
- Ajouter farine, levure cannelle, puis les noix concassées, et enfin les bananes écrasées arrosée du jus de citron
- Terminer par le beurre fondu
- Verser le mélange dans un moule à cake beurré
- Mettre au four à 180° 50 min environ
- Vérifier la cuisson puis démouler sur une grille

Index

Bœuf Bourguignon

Plat

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 1,7 kg de viande de bœuf (Jumeau, paleron, joue...)
- 150 g de lardons fumés
- 150 g de lardons nature
- 2 grosses carottes
- 250 g de champignons (Pholiotes, chanterelles, pleurotes, ou Paris par défaut)
- 75 cl de vin rouge (Bourgogne si possible ou vin peu tannique)
- Bouquet garni (thym romarin)
- sel poivre
- 60 g de beurre + un peu d'huile de tournesol
- Polenta

Préparation

- Faire fondre beurre et huile dans une cocotte
- Ajouter le bœuf coupé en cubes. Faire revenir la viande jusqu'à ce que les sucs soient complètement absorbés.
- Ajouter les lardons et les carottes pelées et coupées en petits dés.
- Faire revenir l'ensemble environ 10 min.
- Verser le vin rouge et ajouter bouquet garni, sel et poivre.
- Laisser mijoter doucement 2 h ½.
- Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire afin d'ajuster le niveau.
- Faire rissoler les champignons émincés à part avec un peu de beurre + sel / poivre.
- Les mettre dans la cocotte ½ h avant la fin de la cuisson.
- Servir avec la polenta.

Index

Fénelon

Apéritif quercynois

Pour 4 bouteilles

Ingrédients :

- 3 bouteilles de 75 cl de vin de Cahors + 1 bouteille vide disponible
- 45 cl d'eau de noix
- 38 cl de crème de cassis

Préparation :

Dans un grand récipient, mélanger tous les ingrédients.

Partager avec un entonnoir dans les quatre bouteilles.

(Il reste un surplus de 2 cl pour goûter :-)

Servir bien frais.

Index

Compote de pommes en mieux

Dessert

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 8 pommes rouges
- 3 cuillers à dessert de sucre roux
- 1 cuiller à café rase de cannelle
- 150 g de noisettes entières
- 1 poignée de raisons secs golden
- 30 g de beurre
- poivre noir

Préparation :

Peler les pommes et les couper en quartiers.

Mettre un fond d'eau dans un faitout ou une grosse casserole.

Introduire les morceaux de pommes, les noisettes, les raisins, le sucre, le beurre, la cannelle, et poivrer le tout.

Faire cuire une demi-heure, couvert, en remuant régulièrement.

Index

Paskha

Dessert russe de Pâques

Pour 10 personnes

Ingrédients :

- 2 kg de faisselle
- 200 g de beurre doux ramolli
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 300 g de sucre cassonade
- 4 jaunes d'œufs
- Graines d'une gousse de vanille
- Zeste d'un citron non traité
- 150 g de fruits confits en dés + 55 g de raisins secs

Préparation :

Si le dessert est pour le dimanche :

1/ Le jeudi après-midi mettre la faisselle dans une passoire chemisée d'une gaze. Laisser s'égoutter au réfrigérateur jusqu'au samedi matin. Enlever régulièrement le petit lait qui s'écoule dans l'assiette creuse.

2/ Le samedi matin de bonne heure, sortir le beurre du réfrigérateur et en couper les 200 g en tranches fines puis les disposer sur une assiette et les laisser ramollir.

3/ Dans une jatte, mélanger le beurre ramolli et la crème fraîche. Ajouter la faisselle égouttée, puis le sucre, le zeste de citron râpé, les graines de vanille, les jaunes d'œufs.

Bien mélanger.

Terminer avec les fruits confits et les raisins secs.

Chemiser un moule à Paskha ou un pot de fleurs avec de la gaze.

Verser peu à peu le mélange. Rabattre la gaze sur le dessert.

Laisser s'égoutter au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Renverser sur le plat de service et décorer éventuellement de quelques fruits confits.

Index

Chou blanc aux lardons

Plat

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 chou blanc
- 400 g de lardons fumés
- 150 g de comté râpé
- beurre (80 g) et poivre

Préparation

- Emincer le chou blanc en lamelles. Faire cuire dans de l'eau salée en introduisant le chou au moment de l'ébullition (une petite heure).
- Egoutter.
- Dans une poêle faire revenir les lardons.
- Dans une sauteuse, rassembler le chou, les lardons, le comté, le beurre et le poivre. Laisser mijoter sans que le fromage n'attache, et servir.

Index

Salade Printanière

Entrée

6 personnes

Ingrédients :

- 5 betteraves bio cuites
- 1 fenouil
- persil (une dizaine de branches bien fournies)
- Mayonnaise
- Mélange 4 huiles ou équivalent (Tournesol, Colza, Olive, Carthame ou Lin)
- Tabasco
- Graines de courges ou mélange de graines pour salade
- Sel, poivre
- Moutarde

Préparation :

Couper les betteraves et le fenouil en dés de 1 cm.
Ciseler finement le persil et l'ajouter aux crudités.

Sauce :

Ajouter une bonne cuiller à soupe de moutarde à 4 cuillers à soupe de mayonnaise.
Intégrer une bonne dizaine de gouttes de sauce Tabasco. Saler et poivrer. Incorporer progressivement en tournant de 4 à 8 cuillers d'huile selon la fluidité désirée.

Ajouter les graines au moment de servir.

Index

Beignets de fleurs de courgettes

Accompagnement

4 personnes

Ingrédients :

- une vingtaine de fleurs de courgettes mâles (celles qui sont au bout d'une tige et non au bout d'un fruit en formation)
- 125 g de farine
- 10 cl de lait (ou lait végétal)
- 1 œuf
- 1 cuiller à soupe d'huile
- 2 bonnes pincées de sel
- Huile pour la cuisson

Préparation :

Mélanger farine et sel, faire un puits, et y déposer l'œuf et la cuiller d'huile.

Incorporer petit à petit le lait avec l'aide d'un fouet.

Faire chauffer de l'huile dans un wok ou une sauteuse. Déposer une goutte de pâte pour vérifier la chaleur.

Tremper et retourner chaque fleur de courgette dans la pâte et mettre dans l'huile.

Retourner plusieurs fois jusqu'à ce que l'ensemble soit doré.

Retirer avec une écumoire et déposer sur du papier absorbant.

Ce plat se marie très bien avec du jambon cru, des grillades, du poisson, et peut prendre sa place dans une présentation de différents légumes.

Proposer de l'harissa.

Index

Macaroné poitevin

Dessert

4 personnes

Ingrédients :

- un blanc d'œuf
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre
- extrait d'amandes amères (optionnel)

Préparation :

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel

Ajouter petit à petit sucre et poudre d'amande délicatement pour ne pas casser les blancs

Incorporer quelques gouttes d'amande amère

Verser dans un moule beurré antiadhésif ou chemisé de papier cuisson beurré

Mettre au four 20 min à 180°

Index

Tarte fromagère

Plat

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 2 beaux poivrons (1 vert 1 rouge)
- 1 belle courgette
- 250 g de farine (bise T80 environ)
- 100 ml huile d'olive
- 100 ml eau tiède
- 3 œufs
- 1 cuiller à soupe de crème
- 1 cuiller à soupe de maïzena ou de farine
- Un peu de comté ou Appenzell
- Huile d'olive, poivre, sel

Préparation

- Emincer les poivrons en petits dés, et les courgettes en tranches assez fines. Faire fondre l'ensemble dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
- Préparer la pâte en mélangeant farine, huile, eau, poivre et sel, travaillés à la cuiller.
- Tailler un rond de papier cuisson de la taille du moule et échancre. Etaler la pâte et mettre en place.
- Dans un récipient, mélanger les œufs, la crème, les légumes, et ajouter maïzena, poivre et sel.
- Verser sur la pâte, et disposer des lamelles de fromage en surface.
- Mettre au four 3/4 d'heure à 180°

Servir éventuellement avec une chiffonnade de jambon.

Index

Pâte à pizza

Plat

Pour 6 personnes

- 250 g de farine (bise t80 environ ou t55 par défaut)
- 100 ml huile d'olive
- 100 ml eau tiède
- 1 sachet de levure de boulanger
- 2 cuillers à café de sel

Préparation

- Mettre la farine dans un grand saladier puis ajouter successivement le sel, la levure boulangère et l'huile d'olive, pétrir jusqu'à obtenir une boule qui se détache.
- Couvrir et laisser lever dans une atmosphère chaude pendant une demi-heure ou une heure.
- Fariner le plan de travail, y déposer la pâte et la travailler avant de la façonner comme souhaité et de la disposer sur le papier cuisson à la taille du moule.

Index

Riz de la mer

Plat

Pour 4 personnes

- 16 grosses crevettes roses décortiquées (sauf la queue) et coupées en deux.
- 1/2 sachet d'anneaux de calamars émincés.
- 1 verre de riz
- beurre, sel, poivre

Préparation

- Faire dorer crevettes et calamars avec du beurre.
- Faire cuire le riz à part.
- Mélanger le tout.

Variantes : noix de pétoncles

Index

Porc au caramel

Plat

Pour 4 personnes

Ingrédients

30 morceaux de sucre (peu importe la couleur)
1 cuillère à soupe de gingembre moulu
2 cubes de bouillon de poule
1 filet mignon ou de l'échine de porc pour 4 personnes (800 g)
50 cl d'eau chaude
1 cuillère à soupe de mélange 4 épices (girofle, muscade, cannelle, et poivre)
3 cuillères à soupe de sauce soja
5 cl d'eau
Graines de sésame

Réalisation

Étape 1

Découper le porc en bouchées.

Étape 2

Faire chauffer 50 cl d'eau. Ajouter les deux cubes de bouillon de poule, 1 cuillère à soupe de gingembre moulu, 1 cuillère à soupe de mélange quatre épices et 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Étape 3

Dans une sauteuse, préparez votre caramel avec le sucre et l'eau.

Étape 4

Une fois le caramel prêt, ajouter le bouillon et tourner très vite pour faire dissoudre le caramel (qui va se durcir) dans le bouillon.

Étape 5

Une fois le caramel dissout, rajouter la viande coupée en gros morceaux et mettre à feu très vif. Laisser réduire jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé (environ 25 min) et que la viande se mêle au mélange épais caramel-épices.

Étape 6

Servir en parsemant de sésame grillé.

Accompagnement : Riz Thaï

Index

Pain de viande

Plat

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 pincée de muscade
poivre
1 cuillère à café de sel
1 bouquet de persil
Thym
500 g de bœuf maigre haché
1 petite tasse de chapelure
3 cuillères à soupe de ketchup épicé
1 œuf
4 tranches de lard

Réalisation

1 Dans un grand bol combiner tous les ingrédients du pain de viande (donc sans le ketchup et le bacon). Bien intégrer les assaisonnements, la chapelure et les œufs à la viande hachée.

2 Huiler un plat de cuisson style terrine ou moule à pain ou un petit plat à gratin. Transférer la viande assaisonnée et bien la presser.

3 Répartir le ketchup sur la surface du pain de viande. Déposer les tranches de bacon sur le dessus.

4 Cuire 45 min à 175 °C, thermostat 5-6.

Accompagnement : purée, pommes vapeur, riz...

Index

Hachis de viande

Plat

Pour 4 personnes

Ingrédients

300 g de bœuf haché

200 g de jambon

1 œuf

Persil

Sel – poivre

Piment

Paprika (optionnel)

Coulis de tomate

Crème fraîche 3 cuiller à soupe

Réalisation

1 Hacher le jambon et mélanger avec le bœuf et l'œuf, saler, poivrer et pimenter.

2 Huiler un moule et mettre au four 45 min à 170°.

3 Préparer la sauce en faisant réduire le coulis de tomate, puis ajouter la crème.

Servir avec des tagliatelles.

Index

Colombo de poulet

Plat

Pour 6 personnes

Ingrédients

4 gros blancs de poulet
75 cl de lait de coco
2 belles cuillers à café d'épices « colombo »
Curry fort selon goût
150 g de cacahuètes décortiquées et concassées
sel – poivre
Beurre
Riz basmati

Réalisation

- 1) Emincer les blancs de poulet
- 2) Les faire dorer avec un peu de beurre
- 3) Ajouter le lait de coco, les épices, le sel et le poivre
- 4) Laisser mijoter doucement 15 min environ pour que les saveurs se mêlent
- 5) Ajouter les cacahuètes concassées et laisser 5 min supplémentaires
- 6) Pendant la cuisson du colombo, préparer du riz basmati pour l'accompagnement

Variante : sauté de porc à la place du poulet

Index