

# 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 Quercynoise  
Sésame ouvre-toi  
Tsatsiki

## Potages

Minestrone  
Potage à la mandorla  
Potage à l'orge perlé  
Potage aux cinq légumes  
Potage fanes de radis  
Potage au potiron  
Potage aux lentilles corail  
Potage aux pois cassés  
Potage carottes pommes de terre  
Potage céleri carottes  
Potage courgettes vache qui rit  
Potage du Barry  
Potage médiéval  
Soupe campagnarde à la carotte  
Soupe du Tyrol  
Soupe grecque aux légumes  
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  
Blancs de poulet marinés  
Blanquette aux herbes  
Blanquette de veau  
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  
Clafoutis au jambon  
Clafoutis tomates jambon  
Courgettes aux fruits de mer  
Couronne en gelée  
Crostini  
Croustade de tomates  
Croustade Euskadi  
Crumble de courgettes au parmesan  
Emincé de volaille  
Epaule d'agneau  
Farci Poitevin  
Flammeküche poireaux surimi  
Foccacia  
Fondue savoyarde  
Fricassée d'andouillettes au curry  
Garbanzos y chorizo  
Garbure  
Gratin Daubenton  
Gratin tomates polenta  
Hachis Parmentier  
Haddock au céleri  
Homard à l'Armoricaine  
Jardinière au jambon  
Lapin au cidre  
Lapin en gelée

[Légumes farcis](#)  
[Menu Galettes](#)  
[Mojhettes au lard](#)  
[Moussaka](#)  
[Nems](#)  
[Oeufs en gelée](#)  
[Omelette Comté Chorizo](#)  
[Pâte à pizza](#)  
[Paella](#)  
[Papillote de saumon](#)  
[Piperade](#)  
[Pirojki au chou et saumon](#)  
[Pizza](#)  
[Pizza pâte chou fleur](#)  
[Poulet façon coq au vin](#)  
[Poulet Nanouchkaia](#)  
[Purée de patates douces](#)  
[Quiche Lorraine](#)  
[Ragoût d'agneau](#)  
[Ragoût d'araignées](#)  
[Ratatouille](#)  
[Risotto Forestière](#)  
[Riz chinois](#)  
[Riz à l'espagnole](#)  
[Rôti Luculus](#)  
[Salade douce](#)  
[Salade épinards lardons](#)  
[Salade Tandoori](#)  
[Salade Vosgienne](#)  
[Sauté de porc catalane](#)  
[Spaghetti carbonara](#)  
[Tacos à la viande](#)  
[Tagliatelles au saumon](#)  
[Tagliatelles saumon légumes](#)  
[Tarte épinards-saumon](#)  
[Tartelettes brebis tomates](#)  
[Tartines fromagères](#)  
[Tendron de veau aux carottes](#)  
[Tono e Fagioli](#)  
[Tourte comté jambon](#)  
[Tourte Daubenton](#)  
[Tortillas de maïs ou de blé](#)  
[Travers de porc](#)  
[Truffade au morbier](#)

## [Pain](#)

[Pain à l'italienne](#)

[Pain complet](#)

## [Desserts](#)

[Bâtonnets amandes ou noisettes](#)

[Beignets de citrouille](#)

[Biscuits Sésamiel](#)

[Briouates](#)

[Broyé poitevin à l'angélique](#)

[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](#)

[Macarons](#)

[Pain d'épices](#)

[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](#)

**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**

## **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
- oeufs : 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 oeufs et versez la moitié de l'huile d'olive.

Mélangez les oeufs 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 mn. Baissez le thermostat à 3-4 (175 °C), cuisez encore 30-35 mn.

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'oeufs : 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'oeufs 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
- oeufs : 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 oeufs.

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
- oeuf : 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'oeuf, 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
- oeufs : 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 oeufs, 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'oeuf : 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'oeuf, 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 coeur. 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 cmx8 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'oeufs,
- Extrait de vanille.

#### Préparation :

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

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 mn.

Hors du feu, verser dans le riz au lait, les jaunes d'oeufs 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 oeufs,
- 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 oeufs 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.

**Index**

## **Beignets de citrouille**

### **Dessert**

#### Ingrédients :

- 1 kg de citrouille épluchée,
- 500 g de farine,
- 1 cuil. à café de cannelle,
- 3 oeufs,
- 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 (A PEINE LA MOITIE) ET ETRE TRES VIGILANTE POUR EVITER DEBORDEMENTS EVENTUELS, BRULURES, ETC ...

Saupoudrer les beignets de sucre glace.

**Index**

## **Quiche Lorraine**

### **Plat complet**

#### Ingrédients :

Pâte brisée : 300 g de farine, 150 g de beurre, sel, eau

#### Garniture :

- 40 cl de lait,
- 40 cl de crème,
- 250 g de lardons fumés,
- 3 oeufs,
- Sel, poivre,
- Muscade.

#### Préparation :

Battre les oeufs, la crème, le lait. Ajouter sel, poivre et muscade.

Disposer les lardons sur la pâte (moule à tarte).

Verser le mélange oeufs, etc ...

Mettre à cuire à four chaud 10 mn à 200° puis 30 mn à 180°.

Servir avec une salade verte.

**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 oeufs entiers + 2 jaunes d'oeufs,
- 20 cl de crème,
- Sel, poivre,
- Baies roses concassées,
- Ciboulette,
- Fromage râpé.

#### Préparation :

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

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

Parsemer le fromage râpé.

Faire cuire 30 mn 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 mn 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 (200g 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 mn 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 fraîche
- 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 CREME).

Servir avec des pâtes ou des céréales.

**Index**

## **Temps de cuisson des oeufs**

### **Technique**

Faire bouillir une casserole d'eau.

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

OEUFS DURS = 10 mn

OEUFS MOLLETS = 6 mn

OEUFS COQUE = 3 mn.

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 mn (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 oeufs, 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 oeufs 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 oeufs 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'oeufs,
- 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 mn en remuant continuellement.

Laisser tiédir.

Ajouter les jaunes d'oeufs 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
- 11 de moules
- 12 langoustines ou gambas (ou 300g 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
- 2l 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 mn 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 20mn.

**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 (500g)
- 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 mn (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 (1litre 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 mn 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 mn, 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 mn. 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 1h 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 mn environ.

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

**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 mn 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 1h 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 mn 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 oeufs

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 oeufs, 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'oeuf, 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 oeufs
- 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 mn.

**Index**

## **Salade Quercynoise**

### **Entrée**

#### Ingrédients :

- Salade verte émincée
- Tomates en quartiers ou tomates « cerise » coupées en 2
- Gésiers confits
- Magret de canard fumé
- Noix
- Cabecous
- 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 cabecou.

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 mn 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 mn.

**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 mn. 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

- 1kg 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 oeufs 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 oeufs dans un bol, ajouter de petits morceaux de beurre, saler légèrement à cause du comté.

Râper ou émincer finement le comté. Incorporer dans les oeufs 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 oeufs
- 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 oeufs.

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 oeufs
- 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 oeufs, 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)
- Oeufs (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 oeufs, 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 oeufs
- 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 oeufs un à un tout en remuant. Laisser cuire 20 secondes à partir du dernier oeuf. 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 mn 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'oeufs
- 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'oeufs, 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).

**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 poivre. 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 mozarelles
- 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 mozarelles en petits cubes. Mélanger tomates et cubes de mozarelles, 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'oeufs
- 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'oeufs. Mélanger, et ajouter les surimi coupés en tronçons. Laisser refroidir le mélange.

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

Mettre au four à 180° 40 mn 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 mn 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 mn environ.

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

**Index**

## **Mojhettes au lard**

### **Plat complet**

Pour 6 personnes.

#### Ingrédients :

- 500 g de mojhettes surgelés
- 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 oeuf

#### 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'oeuf, 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 oeufs (4 entiers + 4 jaunes)
- 40 g de farine
- 1 belle tomate
- 250 g de gruyère râpé
- sel - poivre

#### Préparation :

Battre les oeufs 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 mn 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 boeuf, style viande à fondue
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- bouillon de boeuf 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 boeuf 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**

### **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 nature
- 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 1h 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 (500g)
- 3 oeufs 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 oeufs durs écalés. Faire rissoler les lardons.

Disposer dans un saladier les épinards, les oeufs, 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 1heure 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**

## **Oeufs en gelée**

### **Plat complet ou entrée**

Pour 6 personnes.

#### Ingrédients :

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

#### Préparation :

Cuire les oeufs 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 mn 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 mn 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 oeufs
- huile
- Persil - ciboulette
- sel
- poivre de Cayenne

#### Préparation :

Dessaler la morue la veille.

Cuire la morue 10 mn 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 oeufs, persil et ciboulette ciselés, et Cayenne. Bien mélanger.

Faire des boulettes qu'on dépose au fur et à mesure dans l'huile bouillante 10 mn 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 oeuf
- 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 mn 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
- 60g 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 2l 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
- 30g de beurre
- 1 cuiller d'huile
- 2 jaunes d'oeufs
- 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 mn 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'oeufs, 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 mn 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
- 60g 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 mn 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
- 3l d'eau
- 6 cubes de bouillon de volaille
- 60g 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 oeufs 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 oeufs 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<sup>o</sup> 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 mn 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 45mn environ. Servir.

**Index**

## **Gougères**

### **Apéritif – Entrée - Plat**

Pour 8 personnes.

#### Ingrédients :

- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 280 g de farine
- 8 oeufs
- 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 oeufs 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 mn 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 mn 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 :

Émincer 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 oeufs
- 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 mn, 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 300g 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 oeufs (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 oeufs 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'oeuf.

Laisser cuire à thermostat 5, 40 mn.

**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 65cl de bière Fisher
- 1 pincée de sel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 4 oeufs

Préparation :

Battre les oeufs 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 mn.

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 mn 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 mn 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 mn 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 oeufs
- 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'oeufs... 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.

**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.

## **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 oeufs
- 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 mn.

**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, pholiotes, 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 mn 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 mn 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

Mettre l'eau, le sel, le sucre, les farines et le levain dans la machine à pain.

Rajouter les graines au moment où la machine émet un bip.

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 dattes, de la banane...

**Index**

## **Fiadone**

### **Dessert**

Pour 6 personnes.

#### Ingrédients :

- 500 g de brousse (ou fromage frais)
- 6 oeufs
- 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 mn en remuant. Ajouter le vin blanc, et cuire 50 mn 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 mn 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 mn 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 mn 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 mn 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 oeufs
- 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 mn.

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'oeufs 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
- oeufs
- 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 mn 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 oeufs
- 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 mn 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'oeufs
- 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'oeufs, 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 mn à 200° puis 10 mn 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 oeuf

#### Préparation

- Mélanger la farine, les graines de sésame et la levure
- Ajouter le sucre, le beurre fondu, et l'oeuf 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 mn 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 oeufs
- 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 mn 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 mn 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 mn 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 mn 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 oeufs
- 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 mn. Napper le dessus du plat et rajouter le reste du fromage.
- 5) Faire cuire au four à 180° environ 45 mn.

**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
- Mozzarella 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 mn (5 mn 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 mn 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 mn 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 mn 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 mn 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

- o Mélanger parmesan, farine, beurre, romarin, et ajouter une pincée de sel et de poivre.
- o Faire trois cylindres de 2 cm de diamètre environ. Les envelopper d'un film plastique et les mettre au réfrigérateur pendant deux heures.
- o Sortir les cylindres de pâte, les déballer et les tronçonner en rondelles d'un cm d'épaisseur.
- o Disposer sur une plaque garnie d'un papier sulfurisé.
- o Mettre au four à 160° pendant environ 10 mn. 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

- o Mélanger le beurre fondu, les œufs, le sucre, et le sirop d'érable.
- o Etaler les noix concassées sur la pâte et verser ensuite la garniture.
- o Disposer les noix entières, et mettre au four préchauffé à 180° 30 mn.
- o Retirer la tarte et la recouvrir de papier aluminium, puis remettre au four 30 mn.
- o 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

- Peler les patates puis les couper en gros bâtonnets courts.
- Les mettre dans un faitout avec le beurre, la crème, le sucre et le sel.
- Couvrir et laisser cuire 40 mn en remuant de temps à autre.
- Ecraser les patates douces ou passer au mixer.
- 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

- Prélever la première écorce des citrons, la découper en lamelles fines et mettre à infuser quatre jours dans l'alcool, dans un récipient hermétique.
- Faire un sirop avec l'eau tiédie et le sucre.
- 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

- Émincer carottes et céleri.
- Couper les pommes de terre en morceaux.
- 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

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

**Index**

## **Sauté de porc à la catalane**

### **Plat**

Pour 4 personnes.

#### Ingrédients :

- 800 g à 1kg 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 mn 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 (terrine 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 mn 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 cuillers 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**