

120 recettes Cuisin'elles

à partager entre Rev'elles

Carnet n°2





Pour l'apéro !!!

Cannelés au chorizo et au comté
Cocktails avec alcool
Cocktails sans alcool
Feuilletés à la saucisse et au chèvre
Gougères au fromage
Mini financiers aux trois poivrons
Verrines à la mousse de saumon et ricotta

Cannelés

au chorizo et au comté

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 25' • Pour 30 mini cannelés • Facile



Ingrédients

250 g de lait
30 g de beurre
60 g de chorizo
80 g de comté

1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
50 g de farine
Sel
Poivre

Faire chauffer doucement le lait et le beurre dans une casserole jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Remplir les moules à mini cannelés au 2/3.

Enfourner environ 25'.

Réserver le mélange dans un récipient pour qu'il tiédise pendant environ 10'.

Laisser reposer quelques minutes avant de démouler.

Préchauffer le four à 200°.

Couper le chorizo en tout petits morceaux.
Râper le comté.

Mettre dans un saladier l'œuf et le jaune, la farine, le sel et le poivre et remuer.

Incorporer petit à petit le mélange lait beurre tiédi.

Ajouter les morceaux de chorizo et le comté râpé.

astuce :

*les préparer à l'avance et
les réchauffer dans le four
10' avant de servir*

Tequila Sunrise



4 cl de Tequila
8 ou 12 cl de jus d'orange
2 glaçons
1 trait de grenadine

Dans un verre, mettre la Tequila, le jus d'orange et les glaçons.

Verser le trait de grenadine.

Servir après avoir ou non mélangé la grenadine.

Pearl Harbour



3 Glaçons
3 cl de jus d'ananas
3 cl de Cointreau
6 cl de Tequila

Jeter les glaçons dans un shaker.
Ajouter le jus d'ananas, le Cointreau et la Tequila.
Ajuster le couvercle et secouer vivement pendant 10 secondes.

Servir dans un verre à cocktail, en retenant les glaçons.

Red Lion



Glaçons
2 cl de Grand Marnier
3 cl de Gin
4 cl de jus d'orange
1 cl de jus de citron
1/2 c à s de sirop de grenadine

Remplir à moitié le shaker de glaçons.

Ajouter le Grand Marnier, le Gin, le jus d'orange, le jus de citron et le sirop de grenadine.

Ajuster le couvercle et secouer vivement pendant 10 secondes.

Servir dans un verre à cocktail, en retenant les glaçons.

Cocktails avec alcool

Pretty Mama

Sirop à la cannelle

Juliana



4 cl de jus de fruits de la Passion
4 cl de jus de pêche
4 cl de jus d'orange
1 cl de sirop de cannelle
Des glaçons

Verser directement dans un shaker, le jus de fruit de la Passion, le jus de pêche, le jus d'orange et le sirop de cannelle.

Ajouter des glaçons et secouer le shaker.

Servir dans un verre à cocktail.

Pour 30 cl :

2 bâtons de cannelle
100 g de sucre blanc
200 g d'eau

Verser tous les ingrédients dans une casserole.

Utiliser de la cannelle en bâton, la cannelle en poudre ne se dissout pas.

Faire chauffer à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Ne surtout pas faire bouillir.

Filter et verser dans une bouteille.

Conserver la préparation au frigo pendant 15 jours.

**Cocktails
sans alcool**



3 cl de jus de pomme
3 cl de jus d'abricot
3 cl de jus d'orange
3 cl de jus d'ananas
1 cl de sirop de pêche
Des glaçons

Verser dans un shaker, le jus de pomme, le jus d'abricot, le jus d'orange, le jus d'ananas et le sirop de pêche.

Ajouter des glaçons et secouer le shaker.

Servir dans un verre à cocktail.

Petits feuilletés à la saucisse et au chèvre

Temps de préparation : 20' • Temps de réfrigération : 30' • Temps de cuisson : 20' • Pour 35 feuilletés • Facile



Ingédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 chèvre rectangulaire assez ferme
- Moutarde
- 4 saucisses de Strasbourg
- 1 à 2 jaunes d'œuf

Mettre la pâte feuilletée 15' au moins dans le congélateur avant de la travailler.

Râper le chèvre.

Dérouler la pâte, l'aplatir et l'étirer sur les 4 côtés en conservant le papier cuisson.
Couper pâte et papier cuisson en deux parts égales.

Sur chacune des moitiés de pâte, étaler de la moutarde à 1 cm du bord.
Répartir le râpé sur la pâte.
L'aplatir légèrement.

Poser au bord de la pâte la plus large, deux saucisses dans le prolongement l'une de l'autre et les enrouler dans la pâte en appuyant assez fermement.

astuces :

- à préparer avec un chèvre cendré plus fort en goût
- utiliser de préférence une pâte rectangulaire
- faire des financiers avec les blancs d'œuf restants

Faire rouler chaque boudin sur lui-même dans le papier cuisson afin qu'il soit bien homogène et régulier.

Mettre les deux boudins au congélateur pendant 30'.

Retirer le papier cuisson.

Préchauffer le four à 180°.

Couper des tronçons de pâte de 1 cm et les disposer sur la plaque à pâtisserie en les espaçant.
Badigeonner les feuilletés de jaune d'œuf.

Enfourner 20'.

Gougères au fromage

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 35 gougères • Facile



Ingrédients

150 g de fromage (comté, emmental ...)
25 cl d'eau
100 g de beurre
1 c à c de sel

150 g de farine
4 œufs
Poivre
Muscade (optionnel)

variante :

*proposer cette recette avec
des fromages différents
pour varier les goûts*

Râper finement le fromage.

Verser l'eau dans une casserole, ajouter le
beurre en morceaux et le sel.

Faire bouillir, retirer du feu à ébullition et
verser la farine d'un seul coup dans la
casserole.

Mélanger énergiquement pour bien détacher
la pâte des bords.

Incorporer 4 œufs entiers l'un après l'autre,
bien mélanger l'ensemble pour obtenir une
pâte ferme et souple.

Poivrer et muscader.
Incorporer le fromage râpé.

Faire chauffer le four à 180°.

Recouvrir une plaque de papier cuisson.
A la poche à douille ou à l'aide d'une cuillère
mouillée, prélever des boules de pâte (pas
trop épaisses) et les disposer en quinconce
à 2 cm les unes des autres sur la feuille de
cuisson.

Enfourner 25' à 180°.

A l'issue du temps de cuisson, baisser le
four à 150° et laisser sécher les gougères
durant 5'.

**Ne surtout pas ouvrir la porte du four
pendant toute la cuisson.**

Mini financiers aux trois poivrons

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 15' • Pour 42 mini financiers • Facile



Ingrédients

130 g de beurre salé
160 g de poivrons préparés
75 g de farine

75 g de poudre d'amandes
6 blancs d'œuf
sel

Préchauffer le four à 200°.

Remplir les moules avec la pâte et enfourner 15'.

Faire fondre le beurre.

Démouler et disposer sur du papier absorbant.

Couper les poivrons en tous petits morceaux et faire revenir dans une poêle huilée pendant 10' environ.

A déguster tièdes ou froids.

Mélanger la farine et la poudre d'amandes.

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer à la farine et à la poudre d'amandes.

Ajouter le beurre refroidi.

Ajouter la préparation avec les poivrons.

Laisser reposer la pâte au moins 1 heure au réfrigérateur.

astuce :

utiliser une préparation
surgelée aux 3 poivrons de
250 g

Verrines

à la mousse de saumon et ricotta

Temps de préparation : 30' • Temps de réfrigération : 2 à 3h • Pour 6 personnes • Facile

Ingrédients

200 g de ricotta

150 g de saumon fumé

Quelques brins d'aneth

3 clémentines

Poivre

Mixer la ricotta avec 120 g de saumon et l'aneth, poivrer.

Incorporer le reste de saumon fumé coupé en petits morceaux.

Presser une clémentine et ajouter le jus à la préparation afin obtenir une consistance onctueuse.

Peler les deux autres clémentines et couper les quartiers en petits morceaux.

Au fond des verrines, placer dans l'ordre, quelques morceaux de clémentines, une couche de mousse, quelques morceaux de clémentines et terminer par une couche de mousse.

Déposer sur le dessus les morceaux de clémentine restants et un peu d'aneth.

Réserver au frais jusqu'à dégustation.





Les entrées (1/2)

Beureks

Carpaccio de Saint Jacques

Champignons farcis à la ricotta et aux noix

Charlotte aux deux saumons

Houmous

Mille-feuilles au saumon fumé

Mousse de courgettes, cappuccino de chèvre

Pain de chou-fleur

Potage brésilien

Profiteroles à la scandinave

Les entrées (2/2)



Salade de pois chiches à l'orientale

Salade tahitienne

Tarte fine de légumes confits et chèvre frais

Tarte fine poires, bleu et noix

Tarte provençale express

Tarte tatin aux échalotes

Tartines au beurre d'avocat

Terrine de biche à l'armagnac

Velouté de potimarron au lard fumé

Beureks

Temps de préparation : 30' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

200 g de fromage feta
3 c à s de persil frais ciselé
2 c à s de menthe fraîche ciselée
1 œuf

15 feuilles de bricks

Sel

Poivre

Huile de friture

Emietter la feta dans un récipient à l'aide d'une fourchette.

Ajouter le persil et la menthe.

Mélanger.

Coller les extrémités de la feuille avec le jaune d'œuf.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle ou une friteuse, plonger les rouleaux et les faire frire des 2 côtés jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.

Ajouter le blanc d'œuf à ce mélange.

(le blanc sert de liant).

Battre le jaune d'œuf.

Assaisonner de poivre et d'un peu de sel car le fromage est suffisamment salé.

Façonnage des beureks :

Placer environ 1 c à s rase du mélange feta-menthe-persil sur la base de la feuille de brick.

Rouler un tour puis plier les deux cotés vers le centre pour former un cigare.

conseils :

- ajouter 1 c à c de menthe séchée
- veiller à bien fermer les rouleaux des 2 cotés afin que le fromage ne coule pas lors de la cuisson

Carpaccio de Saint Jacques mousse froide céleri-granny au curry

astuce :

placer les noix au
congélateur 5' pour les
couper en lamelles plus
facilement

Temps de préparation : 30' • Pour 6 personnes • Moyen



Ingrédients

240 g de purée de céleri
3 feuilles de gélatine
120 g de pommes Granny
150 g de crème liquide
24 pincées de curry en poudre

2 gousses de vanille
1,5 citron vert
6 c à s d'huile d'olive
360 g de noix de Saint Jacques
Sel, poivre, fleur de sel

Faire chauffer une petite partie de la purée de céleri à feu doux dans une casserole.
Réhydrater les feuilles de gélatine puis les faire fondre dans la purée de céleri.
Ajouter le reste de purée.

Tailler les noix façon carpaccio en coupant des tranches les plus fines possible.
Les disposer en rosaces entre deux feuilles de papier cuisson.
Réserver au frais dans une boîte.

Réserver au frais.

Montage :

Tailler les pommes en fine brunoise.
Monter la crème au batteur pour obtenir une crème bien ferme.
Incorporer délicatement la crème à la purée de céleri, ajouter la brunoise de pommes, le curry, saler, poivrer, mélanger.
Réserver au frais dans une boîte fermée.

Disposer le carpaccio bien frais au centre d'une assiette, verser dessus l'huile à la vanille et ajouter un peu de fleur de sel.
Disposer la mousse de céleri autour du carpaccio.

Servir aussitôt.

bon à savoir :

ce plat ne se
conserve qu'une
journée

Ouvrir les gousses de vanille pour en récupérer les graines.
Zester le citron vert.
Les mélanger avec l'huile d'olive.

Champignons farcis à la ricotta et aux noix

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 10' • Pour 5 personnes • Facile



Ingrédients

Huile d'olive

700 g de champignons de Paris

2 brins d'origan

500 g de ricotta

80 g de noix hachées

4 c à s de parmesan râpé

Feuilles de salade mélangée (roquette, pousses d'épinards, mâche, ...)

4 c à s de vinaigrette classique

Copeaux de parmesan

Sel

Poivre

Préchauffer le four à 210°.

Tapisser une grande plaque de papier d'aluminium et la badigeonner d'huile d'olive. Disposer sur la plaque les champignons, chapeaux vers le bas. Saupoudrer d'une pincée de sel et de poivre.

Faire cuire au four 10' jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

Mélanger les feuilles de salade avec la vinaigrette et dresser dans des assiettes individuelles.

Hacher les feuilles des brins d'origan. Dans un bol, mélanger la ricotta, les noix, l'origan, le parmesan. Saler et poivrer.

Disposer dessus les champignons.

Parsemer de copeaux de parmesan.

Napper chaque champignon d'une cuillère de cette préparation puis arroser d'un filet d'huile d'olive.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir chaud.

Charlotte aux deux saumons

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 10' • Temps de réfrigération : 3h • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

400 g de saumon frais

Bouquet garni

Ciboulette

350 g de fromage frais (St Moret, Philadelphia, Madame Loïk)

8 à 10 tranches de saumon fumé

Sel

Poivre

Des rondelles de citron

Des tomates cerise

Faire bouillir de l'eau et y faire pocher le saumon frais avec le bouquet garni. L'égoutter, le laisser refroidir puis l'émietter.

Ciseler la ciboulette.

Dans un saladier, mélanger le saumon émietté, le fromage frais, la ciboulette. Saler et poivrer.

Disposer du film alimentaire dans des moules individuels.
Placer les tranches de saumon fumé de façon à tapisser le moule tout en laissant déborder.

Remplir le moule avec la préparation et tasser un peu.

Rabattre les tranches de saumon fumé sur le dessus.

Fermer avec le film alimentaire.
Mettre un poids dessus.

Conserver au frais pendant au moins 3h.

Retirer les charlottes de leur moule.

Décorer avec une rondelle de citron, quelques tomates cerise et des petits brins de ciboulette.

Houmous

Temps de préparation : 30' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

Pois chiches (bocal 400 g égouttés)

2 gousses d'ail

1 citron bio (jus et zestes)

2 c à c de cumin en poudre

7 c à s d'huile d'olive

3 c à s de tahini blanc

Sel

Poivre

Rincer les pois chiches et les peler afin de rendre l'houmous très digeste.

Presser les gousses d'ail avec un presse-ail.

Mixer ensemble : les pois chiches, l'ail, le jus du citron et ses zestes, le cumin et les 7 c à s d'huile.

Incorporer le tahini et mixer de nouveau.

Assouplir avec de l'eau si nécessaire.

Saler et poivrer.

Servir frais avec des pitas tièdes.

variante :

remplacer les 7 c à s d'huile d'olive par 5 c à s d'huile d'olive + 2 c à s d'huile de sésame

conseil :

verser une c à s d'huile d'olive en surface et saupoudrer de paprika et de persil

Mille-feuilles au saumon fumé

Temps de préparation : 20' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

2 grosses pommes de terre
1 œuf
4 tranches de saumon fumé
1 botte de ciboulette

2 c à s de crème fraîche
Sel
Poivre
1 filet d'huile d'olive

Eplucher et râper très finement les pommes de terre.
Les presser dans un torchon pour en extraire l'eau.
Mélanger avec l'œuf.
Saler et poivrer.

Former des galettes.

Dans une poêle huilée bien chaude, les faire cuire en plusieurs fois, 4 à 5' de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Hacher la ciboulette et la mélanger avec la crème fraîche.

Montage :

Déposer successivement, une galette, un peu de crème et un morceau de saumon.

Répéter l'opération 1 fois.

Terminer le montage par une galette.

variantes :

- réaliser la même recette avec du jambon
- ne pas superposer les galettes

Mousse de courgettes cappuccino de chèvre à la ciboulette

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 15' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

1 cube de bouillon de légumes
2 courgettes
2 échalotes
1 bouquet de ciboulette fraîche
2 c à s d'huile d'olive

30 cl de crème fleurette
150 g de chèvre frais
Sel
Poivre

Faire fondre le cube de bouillon dans 30 cl d'eau bouillante.

Mixer le contenu de la sauteuse en ajoutant 10 cl de crème jusqu'à obtenir une mousse de courgettes.

Laver et essuyer les courgettes, couper le pédoncule, ne pas les peler, tailler en grosses rondelles.
Peler et émincer finement les échalotes.
Ciseler la ciboulette.

Egoutter le chèvre frais.

Fouetter à part 10 cl de crème à grande vitesse en ajoutant 2 pincées de poivre.
Fouetter ensuite le reste de crème avec le chèvre pour obtenir une texture mousseuse.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les échalotes et les faire revenir en remuant pendant 2 à 3'.
Ajouter les courgettes et la moitié de la ciboulette.

Mélanger rapidement la crème fouettée au poivre et la crème fouettée au chèvre.

Verser le bouillon, mélanger, saler, poivrer.
Faire cuire en remuant sur feu modéré pendant 10'.

Répartir la mousse de courgettes dans des verres hauts et compléter avec la mousse de chèvre.
Parsemer la mousse avec le reste de ciboulette ciselée et servir aussitôt.

Pain de chou-fleur

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 1h40 • Pour 6 à 8 personnes • Facile



Ingrédients

Un chou-fleur

500 g de pommes de terre

100 g de beurre

5 œufs

Sel

Poivre

Pour la sauce :

1 oignon

Une branche de basilic

6 tomates

20 g de beurre

Le jus d'un citron

Détailler le chou-fleur en bouquets.

Peler les pommes de terre.

Faire cuire le chou-fleur et les pommes de terre à l'eau salée pendant 30 à 40'.

Préchauffer le four à 150°.

Egoutter les légumes et les écraser en purée.
Ajouter le beurre et les œufs.

Beurrer un moule à cake et y verser la préparation.

Faire cuire pendant 1 h.

Démouler le pain à la sortie du four.

Sauce :

Hacher l'oignon et le basilic.

Eplucher et épépiner les tomates.

Faire revenir l'oignon dans le beurre.

Lorsqu'il commence à prendre une jolie couleur, ajouter les tomates.

Cuire à feu doux en remuant pendant 7'.

Mixer rapidement.

Incorporer le jus de citron et le basilic.

Saler et poivrer.

Servir le pain de chou-fleur accompagné de sa sauce.

Potage brésilien

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 20' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

2 oignons

850 g de tomates pelées

1 cube de bouillon de poule

300 ml d'eau

2 bananes mûres de taille moyenne

1 à 2 c à c de curry

Sel

Poivre

10 cl de crème fraîche légère

Emincer les oignons.

Les faire blondir rapidement.

Ajouter les tomates, le cube de bouillon, l'eau et les bananes.

Saler, poivrer et ajouter le curry.

Laisser cuire 20'.

Mixer.

Ajouter la crème fraîche au moment de servir.

variante :

remplacer les 850 g de tomates pelées en boîte par 1,5 kg de tomates fraîches

Profiteroles à la scandinave

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 25' • Pour 16 choux • Difficile



Ingrédients

Pour la pâte à choux :

6 c à s d'eau
50 g de beurre coupé en dés
1 pincée de sel
75 g de farine
2 œufs

Préchauffer le four à 200°.

Pâte à choux :

Faire chauffer l'eau, le beurre et le sel.
À ébullition, retirer du feu et ajouter la farine en une seule fois.
Mélanger.
Remettre sur le feu et faire dessécher la pâte de 1 à 2'.
Hors du feu, ajouter les œufs un par un.
La pâte doit être bien lisse.

Beurrer une plaque à pâtisserie.

Au moyen d'une cuillère à café, déposer en les espaçant, 16 petits tas de pâte de la grosseur d'une noix.

Enfourner 20'.

Pour l'appareil :

25 cl de crème fleurette
4 c à c de raifort râpé
140 g de saumon fumé
4 crevettes roses décortiquées
1/2 c à c de baies roses concassées
Quelques brins d'aneth et de ciboulette

Couper le saumon en lamelles.

Fouetter la crème fleurette bien froide jusqu'à obtenir une mousse puis ajouter le raifort.

Couper le dessus des choux et les garnir de la chantilly au raifort.

Répartir les lamelles de saumon dans 8 choux.

Disposer les crevettes dans les 8 autres choux.

Les parsemer de baies roses.

Remettre les chapeaux sur les choux.
Servir les choux décorés de quelques brins d'aneth et de ciboulette.

Salade de pois chiches à l'orientale

Temps de préparation : 15' • Pour 3 personnes • Facile



Ingrédients

1 boîte de pois chiches au naturel (250 g)
2 tomates allongées
1/2 c à c de graines de cumin

Pour la vinaigrette :

1 échalote
2 c à s d'huile d'olive
1 c à s de vinaigre balsamique
1 c à c de ras el hanout
Sel
Poivre
1 c à c de persil ciselé

Laver les pois chiches, les égoutter (retirer éventuellement les petites peaux).
Laver les tomates, retirer le pédoncule puis les couper en morceaux.

Mettre les pois chiches et les tomates dans un saladier et parsemer de graines de cumin.

Vinaigrette :

Hacher l'échalote.
Dans une jatte, émulsionner ensemble l'huile, le vinaigre, l'échalote, le ras el hanout, du sel, du poivre et le persil.

Verser la vinaigrette sur les légumes.
Mélanger.
Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Salade tahitienne

Temps de préparation : 30' • Temps de réfrigération : 2h • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

300 g de filets de dorade

3 citrons verts

3 carottes

1 concombre

3 tomates

3 ou 4 cebettes selon la taille

500 ml de lait de coco

Arôme MAGGI

Sel

Poivre

Un bouquet de coriandre

Gingembre frais haché

Couper la dorade en petits cubes, l'arroser du jus de 2 citrons verts et réserver 2h au frais.

Zester un citron.

Ajouter aux crudités, les zestes et une c à s du gingembre haché.

Râper finement les carottes.

Couper le concombre en 2 dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère, puis le couper finement.

Laisser reposer au frais au moins 30'.

Couper les tomates en petits morceaux.

Avant de servir, goûter la sauce et rectifier si besoin l'assaisonnement.

Emincer les cebettes.

Rincer les cubes de poisson.

Rassembler toutes les crudités dans un saladier et les saler.

Laisser reposer quelques minutes le temps que les crudités rendent leur jus.

Servir la salade dans une assiette creuse et disposer le poisson sur le dessus.

Verser sur les crudités le lait de coco, le jus d'un citron vert, un peu de l'arôme Maggi, saler et poivrer.

Hacher la coriandre et l'ajouter à la salade. Bien mélanger, goûter et rectifier si besoin l'assaisonnement.

bon à savoir :

- compter 100 g de poisson par personne si servi en plat
- remplacer la dorade par du dos de cabillaud
- ajouter un bâton de citronnelle écrasé dans la salade pour infuser

Tarte fine

de légumes confits et chèvre frais

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 35' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

1 pâte feuilletée
1 courgette
3 artichauts poivrades
2 cébettes
10 cl d'huile d'olive
1 brin de thym frais

1 tomate
20 g d'olives noires
120 g de fromage de chèvre frais
100 g de roquette
Sel
Poivre

Préchauffer le four à 180°.

Étaler la pâte feuilletée puis détailler des disques de 8 cm de diamètre.

Placer une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four, puis poser les disques de pâte dessus.

Placer une nouvelle feuille de papier cuisson sur les disques de pâte puis poser dessus une plaque à pâtisserie pour éviter que la pâte ne gonfle.

Faire cuire 12 à 15' et réserver.

Tailler la courgette en fines tranches.
Couper les artichauts et les cébettes en lamelles.
Mélanger les légumes avec l'huile d'olive.
Assaisonner.

Répartir les courgettes, les artichauts, les cébettes et le thym sur la lèchefrite du four.
Enfourner environ 20'.

Peler la tomate, l'épépiner et la tailler ensuite en fines lanières.

Hacher finement les olives.

Mélanger le chèvre et les olives et rectifier si besoin l'assaisonnement.

Montage :

Disposer un disque de pâte sur une assiette.
Le garnir avec la farce au chèvre.

Poser dessus un peu des légumes confits puis quelques lanières de tomates et terminer avec un peu de roquette.

Verser un filet d'huile d'olive.

Tarte fine

poires, bleu et noix

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

1 pâte feuilletée

2 c à s de fromage blanc (ou yaourt grec)

150 à 200 g de fourme d'Ambert

1 ou 2 poires selon la taille

Cerneaux de noix

Préchauffer le four à 200°.

Faire cuire 20' environ.

Dérouler la pâte sur une plaque allant au four.

Les bords de la tarte doivent être bien dorés et le dessous suffisamment cuit.

Étaler le fromage blanc en gardant 2 cm sur les bords pour pouvoir replier la pâte par la suite.

Poursuivre la cuisson si besoin.

Couper le fromage en lamelles.

Éplucher et couper les poires en fines tranches.

Hacher les noix.

Répartir sur le fromage blanc, les lamelles de fromage, puis les tranches de poires et les noix.

Replier les bords de la pâte.

variante :

remplacer la fourme d'Ambert par tout autre fromage « bleu »

Tarte provençale express

Temps de préparation : 5' • Temps de cuisson : 20' • Pour 5 personnes • Facile



Ingrédients

1 tomate
1 courgette
1/2 poivron
1 rouleau de pâte brisée

1 pot de tapenade noire (90 g)
Épices : origan, piment d'Espelette, thym
100 g de parmesan râpé
Huile d'olive

Préchauffer le four à 220°.

Couper la tomate et la courgette en fines rondelles.
Peler le poivron et le couper en fines lanières.

Dérouler la pâte brisée sur une plaque de cuisson.

La badigeonner de tapenade et disposer les légumes en cercles concentriques.
Parsemer d'épices.
Saupoudrer de parmesan.
Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Enfourner 20'.

variante :

remplacer la courgette
par une aubergine

bon à savoir :

cette tarte se mange
chaude ou froide

Tarte tatin aux échalotes

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 40' • Pour 6 à 8 personnes • Facile



Ingrédients

450 g d'échalotes
40 g de beurre doux
2 c à s de sucre brun
2 c à s de vinaigre balsamique

3 brins de thym frais
1 à 2 brins de romarin frais
Sel
Poivre
1 pâte feuilletée

Eplucher les échalotes et les couper en 2 sur la longueur.

Dans une poêle allant au four, faire fondre sur feu doux, le beurre et le sucre en remuant sans cesse.

Ajouter les échalotes, faces coupées vers le bas.

Faire en sorte de ne pas les superposer mais bien recouvrir toute la surface de la poêle.

Laisser cuire 5' sur feu moyen.

Ajouter le vinaigre.

Laisser cuire de nouveau 6 à 7'.

Puis hors du feu, laisser refroidir 10'.

Préchauffer le four à 190°.

Parsemer les échalotes du thym et des feuilles de romarin.
Saler et poivrer.

Recouvrir le tout avec la pâte feuilletée.
Rentrer les bords délicatement vers l'intérieur.

Piquer la pâte.
Enfournez 25'.

variante :

déguster avec un peu de crème fraîche

Tartines au beurre d'avocat

tomates en sauce vierge

Temps de préparation : 45' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

Pour le beurre d'avocat :

2 ou 3 avocats bien mûrs

60 g de beurre doux mou

3 citrons verts

10 g d'aneth haché

10 g d'estragon haché

Beurre d'avocat :

Eplucher les avocats.

Couper le beurre en petits morceaux.

Zester et presser le jus des citrons.

Mixer en un mélange homogène, la chair d'avocat, le beurre, la moitié des zestes et du jus des citrons verts et une 1/2 c à c de sel.

Incorporer les 2/3 de l'aneth et de l'estragon.

Réserver 10' au réfrigérateur.

Sauce vierge :

Couper les tomates en quatre.

Les mélanger avec l'huile d'olive, les câpres, le reste du zeste et du jus des citrons.

Poivrer.

Peler et couper la gousse d'ail en deux.

Pour la sauce vierge :

200 g de tomates cerise

2 c à s d'huile d'olive

2 c à c de câpres hachées finement

1 petite gousse d'ail

2 ou 4 tranches de pain au levain

¼ d'une c à c de graines de cumin

Sel

Poivre

Faire griller les tranches de pain.

Les frotter à l'ail sur une face.

Laisser tiédir quelques minutes.

Les tartiner de beurre d'avocat.

Poser dessus quelques tomates à la sauce vierge.

Saupoudrer de graines de cumin, du reste d'aneth et d'estragon et poivrer.

Terminer par un filet d'huile d'olive.

astuce :

préparer le beurre d'avocat et la sauce vierge la veille et les conserver au réfrigérateur

Terrine de biche à l'armagnac

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h • Temps de réfrigération : 48h • Pour 6 terrines moyennes • Facile



Ingrédients

800 g de viande de biche

1 kg de gorge de porc

1 tranche de pain de mie (sans croûte)

2 oignons jaunes moyens

2 gousses d'ail

100 ml d'armagnac

2 œufs

12 g de sel / kg ou 1 c à c rase

3 g de poivre / kg ou 1 c à c rase

6 feuilles de laurier

Farine

Couper les viandes en morceaux de taille moyenne et les passer au hachoir à viande. Hacher la tranche de pain de mie.

Déposer cette pâte tout autour du couvercle.

Farce :

Peler les oignons, les gousses d'ail et les mixer.

Dans un saladier, déposer le hachis de viande, de pain de mie, d'oignons et d'ail, l'armagnac, les œufs, le sel et le poivre.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Préchauffer le four à 200°.

Enfourner 20'.

Baisser le four à 150°C et poursuivre la cuisson 40' de plus.

Laisser refroidir.

Placer au moins 48h au réfrigérateur.

Montage :

Répartir la farce dans chaque terrine, bien tasser.

Poser une feuille de laurier sur le dessus et fermer la terrine avec le couvercle.

Préparer une pâte avec de la farine et un peu d'eau.

astuces :

- hacher la mie de pain en dernier permet d'éliminer les résidus de viande dans le hachoir
- la pâte formée de farine et d'eau sert de joint lors de la cuisson

Velouté de potimarron au lard fumé

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 40' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

Pour le velouté :

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 noix de beurre
- 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade râpée

Velouté :

Nettoyer et découper le potimarron en cubes de taille moyenne.
Eplucher et émincer l'oignon.
Le faire revenir dans une grande sauteuse avec le beurre.
Ajouter les cubes de potimarron.
Laisser cuire 5'.
Ajouter la cannelle, la muscade, le lait, le sel et le poivre.
Couvrir et laisser cuire à feu doux 30'.
Retirer le bâton de cannelle et mixer la soupe.
Ajouter la crème (et un peu d'eau ou de lait si le velouté est trop épais).

bon à savoir :

Le potimarron est la seule courge qui ne nécessite pas d'être pelée

75 cl de lait

10 cl de crème fraîche liquide

Sel

Poivre

Pour l'accompagnement :

½ bouquet de ciboulette

6 (ou +) fines tranches de lard fumé

Accompagnement :

Laver et ciseler la ciboulette.
Rouler les tranches de lard et les faire tenir avec un pic en bois.
Les faire griller à la poêle.

Montage :

Réchauffer rapidement le velouté.
Dans chaque assiette, déposer sur le velouté, un ou plusieurs rouleaux de lard fumé.
Parsemer de ciboulette ciselée.



Les plats (1/4)

Aubergines farcies

Beignets de courgettes

Boulettes de sanglier façon bolognaise

Brochettes de kefta

Buns

Burger poulet, chorizo, chèvre et miel

Burger avocat, jambon

Canette de Noël

Cannellonis de queue de lotte

Chili con carne

Crumble butternut, châtaignes et noisettes

Dahl d'épeautre

Dos de cabillaud à la verveine et son écrasé



Les plats (2/4)

Filet mignon en croûte

Filet mignon en médaillons à la moutarde

Filet mignon farci aux tomates séchées

Flamiche au maroilles

Fondue de poireaux au thon

Gnocchi

Grosses crevettes rôties au citron vert et au gingembre

Kouloubiac de saumon

Lasagnes à la bolognaise

Lasagnes de légumes au thon

Lotte, chorizo, herbes

Médaillons de lotte au porto

Mijoté de légumineuses de Madras

Les plats (3/4)



Nems

Paëlla

**Parmentier de bœuf aux patates douces,
pommes de terre et poireaux**

Parmentier de canard

Parmentier de canard aux patates douces

Pastilla au poisson et aux fruits de mer

Pastilla de courgettes au chèvre

Pâte feuilletée rapide

Piccatas au Parme et provolone

Poisson blanc confit au beurre d'agrumes

Poulet farci au boulgour

Poulet lait de coco citron vert

Quasi de veau au cidre



Les plats (4/4)

Risotto aux asperges vertes et crevettes

Risotto saumon fumé et ricotta

Rouleaux de printemps

Saint Jacques, crevettes au cidre et safran

Salade composée méli-mélo

Salade d'endives à l'orange et au magret de canard fumé

Saumon croustillant, riz à la mangue

Tajine de courgettes, patates douces et raisins secs

Tajine de poulet aux citrons confits

Tarte à la tomate

Tarte d'endives, chèvre, lardons et pruneaux

Aubergines farcies

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 1h10 • Pour 4 personnes • Moyen



Ingédients

4 aubergines
100 g de raisins secs blonds
4 oignons
2 gousses d'ail
10 tomates et plus

2 brins de thym
2 feuilles de laurier
15 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préchauffer le four à 180°.

Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur.

Huiler la face coupée, poser le tout dans un plat à four huilé.
Enfourner pour 20'.

(adapter le temps de cuisson à la grosseur des aubergines).

Faire gonfler les raisins à l'eau tiède.
Peler, hacher les oignons et l'ail.
Ebouillanter rapidement les tomates, les peler, les épépiner et les concasser.

Sortir les aubergines du four.
Récupérer leur chair à la cuillère.
Ranger les « coques » des aubergines dans un plat à four.

Réserver.

Dans une sauteuse, faire fondre l'ail et les oignons avec 3 c à s d'huile puis ajouter les tomates, les raisins égouttés et la chair des aubergines.

Saler, poivrer.
Laisser mijoter 20'.

Répartir cette farce dans les coques.
Parfumer d'un filet d'huile d'olive, de thym et de laurier émiettés.

Enfourner 30'.
Servir très chaud.

Beignets de courgettes

Temps de préparation : 15' • Temps de Cuisson : 10' • Pour 6 personnes • Facile



Râper les courgettes, les faire dégorger avec le sel pendant 10' puis les essorer entre les mains.

Evider le concombre et le râper.
Hacher les feuilles de persil.
Mélanger les courgettes avec l'œuf, le persil haché, la farine, la levure.

Presser le mélange obtenu de nouveau entre les mains pour en extraire un maximum d'eau.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
Déposer 6 c à s de la préparation aux courgettes dans l'huile bien chaude.
Laisser frire 3' en les retournant.

Égoutter les beignets et les déposer sur du papier absorbant.
Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Dans un saladier, mélanger le concombre avec le yaourt, l'ail, la menthe, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel.

Déguster ces beignets en les trempant généreusement dans la sauce au concombre.

Ingrédients

Pour la pâte :

3 courgettes de taille moyenne
1/2 c à c de sel
10 brins de persil
1 œuf
50 g de farine
1 sachet de levure chimique
50 cl d'huile de tournesol pour la cuisson

Pour la sauce :

1/2 concombre
200 g de yaourt à la grecque
1 gousse d'ail pelée râpée
1/2 botte de menthe hachée
Le jus d'un citron
2 c à s d'huile d'olive
1 pincée de sel

conseil :

*servir ces beignets à l'apéritif
ou en entrée, accompagnés
d'une petite salade de
roquette*

Boulettes de sanglier façon bolognaise

conseils :

- compter une épaule de 1,6 kg avec os et la désosser la veille !
- servir avec des pâtes spaghetti et les saupoudrer de parmesan et de persil

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 6 personnes • Facile



Boulettes :

Couper la viande en petits morceaux puis la hacher.

Râper le parmesan.

Tailler les oignons en dés, ciseler l'ail et hacher le persil.

Tremper la mie de pain dans le lait.

Dans un saladier, déposer la viande, le parmesan, les œufs, l'oignon, l'ail, 1 c à s de persil et la mie de pain.

Saler, poivrer et bien mélanger le tout.

Avec cette farce, façonner environ 25 boulettes et les rouler rapidement dans la farine.

Faire chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive et faire revenir les boulettes. Dès que les boulettes sont bien dorées, les réserver.

Sauce tomate :

Ciseler l'oignon et hacher l'ail.

Dans la même poêle, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile pendant 2 à 3'.

Ajouter l'ail, la sauce tomate, le bouillon, le sel et le poivre.

Porter à ébullition puis ajouter les boulettes.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 25'.

Ingrédients

Pour les boulettes :

900 g d'épaule de sanglier désossée

60 g de parmesan

1 oignon

2 gousses d'ail

Persil

2 tranches de pain de mie sans croûte

30 ml de lait

2 oeufs

3 c à s de farine

Huile d'olive

Sel & poivre

Pour la sauce tomate:

1 oignon

2 gousses d'ail

75 cl de sauce tomate

25 cl de bouillon de légumes

Huile d'olive

Sel

Poivre

Brochettes de kefta

conseil :
servir avec du pain
pita maison

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 10' • Pour 6 personnes • Facile



Préchauffer le four à 200°.

Ecraser l'ail, émincer l'oignon.
Épépiner et émincer le piment rouge.
Ciseler la menthe et le persil.
Couper les tomates cerise en deux et les champignons en lamelles.

Dans un saladier, mélanger l'agneau, l'ail, l'oignon, le piment, la menthe, le cumin et la cannelle.

Former 8 petites saucisses et les piquer sur des pics à brochettes en bois.
Les faire cuire 10' sur une feuille de papier cuisson en les retournant une fois.

Verser un peu d'huile d'olive sur les pains pita et les faire griller légèrement au four sur une feuille de papier cuisson.

Les laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger le persil, les tomates et les champignons.

Vinaigrette : dans un petit bol, fouetter l'huile d'olive et le vinaigre et verser sur la salade de tomates et de champignons. Mélanger.

Sauce : dans un autre bol, mélanger le yaourt et les zestes de citron.
Servir avec les brochettes de kefta et le pain pita.

Ingrédients

2 gousses d'ail
1/2 oignon rouge
1 piment doux rouge
2 c à c de menthe fraîche
2 c à s de persil frais
450 g de tomates cerise
300 g de champignons frais
500 g d'épaule d'agneau hachée
1 c à c de cumin en poudre
1 c à c de cannelle en poudre
50 g de pain pita (2 tranches)
1 c à c d'huile d'olive

Pour la vinaigrette :

huile d'olive
vinaigre blanc ou de cidre

Pour la sauce :

100 g de yaourt
1 c à c de zestes de citron

Buns

Temps de préparation : 30' • Temps de repos : 3h • Temps de cuisson : 15' • Pour 8 buns • Facile



Dans la cuve d'un robot, placer la levure et l'eau. Mélanger.

Faire fondre le beurre.

Ajouter dans la cuve, la farine, le beurre, le sucre, le sel et les œufs. Mélanger.

Déposer la pâte dans un saladier fariné.

Recouvrir d'un linge humide et laisser reposer 2h.

Frapper la pâte délicatement avec le poing pour en chasser l'air.

La déposer sur un plan de travail fariné.

Diviser la pâte en 8 pâtons égaux.

Rouler les pâtons en boule dans le creux des mains jusqu'à obtenir une surface bien lisse et homogène.

Les placer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Laisser lever à nouveau pendant 1h.

Préchauffer le four à 200°.

Mélanger les jaunes d'œuf au lait puis en badigeonner les pâtons.

Saupoudrer de graines de sésame puis enfourner pour 15'.

Une fois bien dorés, les laisser refroidir avant de les couper en deux pour les garnir.

Ingrédients

20 g de levure fraîche de boulanger

240 ml d'eau

80 g de beurre

600 g de farine T55

50 g de sucre

6 g de sel

2 œufs

Pour la dorure :

2 jaunes d'œuf

60 ml de lait

Graines de sésame (optionnel)

Burger

poulet, chorizo, chèvre et miel

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 15' • Pour 4 burgers • Facile



Découper le poulet en morceaux.
Dans un saladier, le mélanger avec l'huile d'olive, le miel et les herbes de Provence.
Saler et poivrer.

Peler le chorizo et découper plusieurs tranches.
Laver les feuilles de salade.

Faire chauffer la crème et la moitié du chèvre dans une casserole à feu doux. Mélanger.
Couper l'autre moitié du chèvre en dés.

Faire cuire le poulet et le chorizo dans une poêle à feu doux.

Préchauffer le four à 180°C.
Recouvrir une plaque du four de papier cuisson.
Disposer les buns mie vers le haut, dans le four sur le papier cuisson et les enfourner 5'.

Répartir la préparation à la crème et au chèvre sur chaque base de bun.
Ajouter une feuille de salade.
Disposer les morceaux de poulet marinés, quelques tranches de chorizo et les dés de chèvre.

Refermer chaque bun avec son chapeau et servir aussitôt.

Ingrédients

4 c à s d'huile d'olive
2 c à s de miel
8 aiguillettes de poulet
4 c à s d'herbes de Provence
Sel, poivre
1 chorizo
4 feuilles de laitue rouge
10 cl de crème semi-épaisse
180 g de chèvre
4 buns

Burger

avocat, jambon

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 5' • Pour 4 burgers • Facile



Eplucher les oignons et les couper finement.
Dans une sauteuse, verser un trait d'huile,
ajouter le beurre, déposer les oignons et les
laisser confire 7'.

Saler et ajouter le sucre. Réserver.

Sauce tartare :

Mélanger la mayonnaise et le yaourt grec dans
un bol.

Ciseler la ciboulette et l'ajouter au mélange.
Saler et poivrer. Réserver au frais.

Préchauffer le four à 180° C.

Peler et découper les avocats en morceaux.
Couper les tomates en tranches.

Laver et essorer les feuilles de salade.

Recouvrir une plaque de papier cuisson.

Disposer les buns mie vers le haut, dans le four
sur le papier cuisson et les enfourner 5'.

Sur chaque base de bun, étaler de la sauce
tartare puis dans l'ordre :

Une feuille de salade,
Des morceaux d'avocat,
Des morceaux de jambon,
Des rondelles de tomate,
Des oignons confits.

Refermer chaque bun avec son chapeau et
servir aussitôt.

Ingrédients

Pour les oignons confits :

3 oignons roses

huile d'olive

30 g de beurre

Sel

1 c à s de sucre

Pour la sauce tartare :

4 c à s de mayonnaise

2 c à s de yaourt grec

Quelques brins de ciboulette

Sel

Poivre

3 avocats

3 tomates

4 feuilles de salade

4 tranches fines de jambon

4 buns

Canette de Noël aux girolles châtaignes et mousseline de marrons (1/2)

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la canette :

2 oranges non traitées
1 c à c de graines de coriandre
4 c à s de miel
2 c à s d'huile
2 canettes de 1,5 kg ou 1 grosse canette

Miel parfumé :

Zester et presser le jus des oranges.
Ecraser les graines de coriandre.
Faire tiédir les zestes à feu doux dans une casserole avec les graines et le miel.
Réserver.

Préchauffer le four à 180°.

Chauffer l'huile dans un plat à rôtir.
Saler et poivrer les canettes puis les faire dorer 20' dans le plat.
Éliminer la graisse de cuisson.
Ajouter le miel parfumé et les châtaignes.
Enfourner 35' en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

Nettoyer les girolles.

400 g de châtaignes cuites
500 g de girolles
50 g de beurre
1 c à s de vinaigre balsamique
Sel
Poivre

Les faire cuire à couvert 4 à 5' dans une sauteuse à feu moyen.
Les égoutter, les remettre dans la sauteuse avec le beurre et les faire revenir 4 à 5'.
Saler et poivrer.

Après cuisson, réserver les canettes au chaud.

Mélanger les châtaignes à la poêlée de girolles.

Sauce :

Verser le vinaigre et le jus des oranges dans le plat de cuisson.
Porter à ébullition.
Décoller les sucs avec une spatule et filtrer.

Canette de Noël aux girolles châtaignes et mousseline de marrons (2/2)

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 30' • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

Pour la mousseline de marrons :

60 g de sucre

2 c à s d'eau

350 g de marrons cuits

1/2 tablette de bouillon de volaille

10 cl de crème fraîche

Le zeste d'un citron

Mousseline de marrons :

Faire cuire le sucre avec l'eau pour obtenir un caramel blond.

Ajouter les marrons et la ½ tablette de bouillon.

Verser de l'eau à hauteur.

Laisser frémir 20'.

Égoutter les marrons.

Conserver le bouillon.

Mixer les marrons avec la crème et le zeste du citron.

Allonger avec un peu de bouillon.

Présenter dans un plat, les canettes avec les girolles et les châtaignes.

Verser la sauce à part dans une saucière.

Accompagner avec la mousseline.

Cannellonis de queues de lotte

écrasé et sauce à la mangue (1/2)

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 papillotes • Moyen



Réaliser des tagliatelles de courgette et les faire blanchir 1' dans une casserole d'eau bouillante salée. Egoutter et laisser refroidir.

Eplucher le panais et le faire cuire 20' dans 1/2 l de lait et 1/2 l d'eau salée. L'écraser ensuite en purée.

Eplucher les pommes de terre et les faire cuire 30' dans une casserole d'eau bouillante salée.

Lever les filets de lotte.

Ciseler la coriandre.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec la coriandre, le curcuma, le piment doux, le gingembre, saler et poivrer.

Envelopper chaque filet de lotte avec cette marinade.

Papillote :

Disposer une feuille de papier cuisson sur une planche.

Déposer quelques bandes de courgettes en les faisant se chevaucher légèrement.

Les assaisonner et répartir un filet de lotte ou plusieurs (en fonction du nombre de filets obtenu) sur les tagliatelles de courgette.

Rouler le tout et refermer la papillote.

Faire de même pour les 5 autres papillotes.

Les déposer sur un plat de cuisson.

Ingrédients

3 grosses courgettes pour 18 lamelles

1 beau panais

1/2 l de lait

800 g de pommes de terre

1,3 kg de queue de lotte (poids avec arête)

12 brins de coriandre fraîche

12 c à s d'huile d'olive

18 pincées de curcuma

18 pincées de piment doux

18 pincées de gingembre en poudre

60 g de beurre

Sel, poivre

Cannellonis de queues de lotte

écrasé et sauce à la mangue (2/2)

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 papillotes • Moyen



Préchauffer le four à 180°.

Cuire les 6 papillotes pendant 15'.

Sauce à la mangue :

Mixer la mangue, l'huile d'olive, la coriandre et le jus d'orange, saler et poivrer.
Réserver au frais.

Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il devienne de couleur noisette.

Dans un saladier, écraser les pommes de terre (à l'écrase-purée ou avec une fourchette).
Ajouter le beurre noisette encore chaud, saler, poivrer.
Bien mélanger avec une cuillère en bois.
Maintenir au chaud à feu doux.

Réchauffer la purée de panais au micro-ondes.

Dans une assiette, disposer un cannelloni de lotte, un peu de chaque purée et de sauce à la mangue.

Ingrédients

Pour la sauce à la mangue :

240 g de mangue (1 mangue)
12 c à s d'huile d'olive
24 brins de coriandre fraîche
6 c à s de jus d'orange

astuce :

Pour réduire le temps de préparation, il est possible de réaliser la purée de panais la veille

Chili con carne

Temps de préparation : 12h • Temps de cuisson : 2h • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

200 g de haricots rouges
1 gousse d'ail
2 gros oignons hachés très fins
2 c à c de cumin en poudre
1 boîte de concentré de tomates
40 cl de bouillon de bœuf (1 cube)

4 c à s d'huile d'olive
1 feuille de laurier
500 g de viande rouge sans graisse
35 g de poudre de chili
1 c à c de poivre de Cayenne
Sel
Poivre

La veille :

Faire tremper les haricots rouges dans de l'eau froide.

Le jour J :

Presser l'ail avec un presse-ail.
Mettre dans une grande casserole :
ail, oignons, cumin, concentré de tomates,
bouillon de bœuf et un peu d'huile.
Saler et poivrer.
Ajouter la feuille de laurier.
Faire cuire à feu très doux, pendant 30' en remuant.

Passer 2 fois la viande dans le hachoir.
La faire revenir dans l'huile pendant 5'.

Ajouter la viande dans la grande casserole
et poursuivre la cuisson 45' en remuant.

Ajouter les haricots égouttés.

Faire cuire 45' de plus.

Au dernier moment, verser la poudre de chili
et le poivre de Cayenne.

Servir accompagné de rondelles d'oignons.

Crumble

butternut, châtaignes et noisettes

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 4 personnes • Facile



Éplucher et émincer les échalotes.

Éplucher, vider le butternut et le couper en cubes de 2 cm de côté.

Placer les cubes de butternut dans une grande casserole et couvrir d'eau.

Porter à ébullition, baisser sur feu moyen et laisser précuire 10'.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les échalotes pendant 5'.

Égoutter la courge.

Emietter grossièrement les châtaignes.

Dans un plat à gratin, répartir les cubes de butternut, les échalotes et les châtaignes. Saler, poivrer, muscader selon vos goûts.

Préchauffez le four à 180°C.

Pâte à crumble :

Mixer la moitié des flocons d'avoine.

Dans un saladier, verser les flocons d'avoine mixés et entiers, la tomme de chèvre, le beurre pommade, les noisettes concassées et le thym. Amalgamer du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture de crumble.

Le répartir sur les légumes.

Faire cuire environ 25 à 30'.

Ingrédients

2 échalotes

1 courge butternut (1,5 kg)

150 g de châtaignes précuites

100 g de flocons d'avoine

60 g de tomme de chèvre râpée

70 g de beurre pommade

50 g de noisettes concassées

5 à 6 branches de thym frais mixé

Sel

Poivre

Muscade

Huile d'olive

bon à savoir :

- ajouter de la ricotta à la courge et aux marrons pour plus de moelleux
- augmenter la quantité de crumble / légumes

Dahl d'épeautre

Temps de préparation : 12h • Temps de cuisson : 40' • Pour 1 personne • Facile



Ingédients (par personne)

80 g d'épeautre

2 échalotes

1 gousse d'ail

1 morceau de gingembre frais

100 ml de lait de coco

50 ml de coulis de tomates

1 grosse poignée de feuilles d'épinard frais

Curry en poudre

Sel

Poivre

La veille :

Faire tremper l'épeautre au moins 12h dans 2 fois son volume d'eau froide.

Le jour J :

Retirer tous les petits résidus remontés à la surface pendant l'étape du trempage.
Jeter l'eau et rincer plusieurs fois l'épeautre.

Hacher les échalotes et la gousse d'ail.
Peler et couper le morceau de gingembre.
Dans une cocotte, faire rissoler à l'huile d'olive, le mélange échalotes, ail, et gingembre.
Egoutter l'épeautre et l'ajouter.
Laisser un peu rissoler.

Verser le lait de coco, le coulis de tomates et les épices (curry, sel, poivre).

astuce :

couper le gingembre en morceaux suffisamment gros pour pouvoir les retirer une fois cuits

Laisser cuire environ 40'.

Ajouter de l'eau ou du coulis de tomates pour que le mélange reste crémeux.

Au dernier moment, retirer les morceaux de gingembre.

Hacher grossièrement les feuilles d'épinard, les essorer et les ajouter.

Cuire à feu fort quelques minutes.

Dos de cabillaud

à la verveine et son écrasé

Temps de préparation : 15' • Temps de repos : 30' • Temps de cuisson : 35' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

Pour la marinade :

3 gousses d'ail
1 c à s de gingembre frais
Quelques feuilles de verveine
1 c à c de graines de fenouil
2 c à s d'huile d'olive
1 c à s rase de curcuma
Le jus d'un citron
Sel
Poivre

Hacher les gousses d'ail.
Râper le gingembre.
Couper finement les feuilles de verveine.

Verser tous les ingrédients de la marinade dans un grand sachet de congélation.
Ajouter les dos de cabillaud et malaxer pour bien répartir la marinade.
Laisser mariner au minimum 30'.

Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
Disposer les poissons avec 6 c à s de la marinade.
Laisser cuire 4 à 5' sur chaque face.

6 dos de cabillaud

Pour l'écrasé :

6 grosses pommes de terre
50 g de beurre
100 ml de lait tiède
Quelques feuilles de verveine
Le jus d'un citron
Sel
Poivre

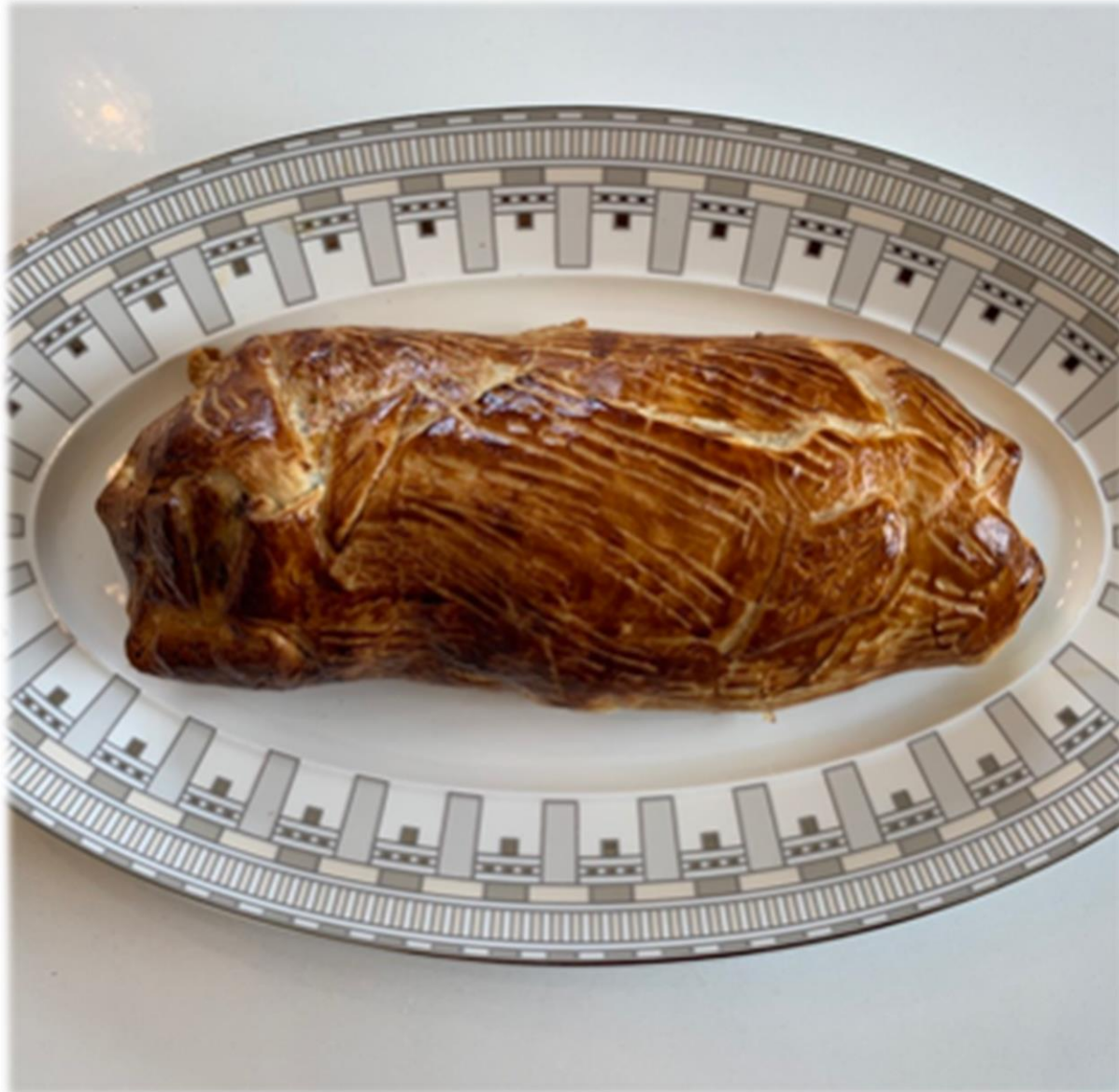
Peler les pommes de terre.
Faire bouillir de l'eau salée et les faire cuire 30' environ.

Mettre les pommes de terre dans un saladier et les écraser.
Ajouter le beurre, mélanger puis incorporer le lait.
Ajouter la verveine coupée et le jus de citron.
Saler et poivrer.

Servir à l'assiette un dos de cabillaud accompagné d'un peu d'écrasé de pommes de terre.

Filet mignon en croûte

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 30' • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

2 oignons

1 filet mignon d'environ 500 g

1 pâte feuilletée pur beurre

2 tranches de jambon blanc

100 g de gruyère râpé

1 jaune d'œuf

1 c à s d'eau

Sel

Poivre

Beurre

Huile d'olive

Préchauffer le four à 180°.

Emincer les oignons et les faire revenir dans une poêle.

Faire dorer le filet mignon dans une cocotte. Saler et poivrer.

Étaler la pâte feuilletée.

L'étaler suffisamment pour pouvoir envelopper le filet.

Déposer dessus les tranches de jambon, le gruyère puis le filet mignon.
Ajouter les oignons.

Recouvrir l'ensemble avec la pâte et bien souder les bords.

Dessiner des quadrillages sur la pâte.

Délayer dans un bol le jaune d'œuf avec une c à s d'eau.

Étaler ce mélange au pinceau sur le feuilleté pour qu'il prenne une belle couleur dorée après cuisson.

Enfourner 30' et surveiller.

Servir avec des champignons ou de la purée.

Filet mignon en médaillons à la moutarde

Temps de préparation : 5' • Temps de cuisson : 6' • Pour 4 personnes • Facile



Ingédients

1 filet mignon de porc
1 noisette de margarine
2 c à s de cognac
2 à 3 c à s de crème fraîche

1/2 cube KUB OR
1 c à s de moutarde forte
1 bouquet de persil
Sel
Poivre

Couper le filet mignon en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Le verser dans la poêle et mélanger.

Faire fondre la margarine dans une poêle et saisir les tranches à feu vif 3' sur chaque face. Saler et poivrer.

Hacher le persil et l'ajouter dans la poêle.

Servir les médaillons de filet mignon recouverts de sauce.

Retirer les médaillons de la poêle et les réserver dans une assiette creuse. Les tenir au chaud en les recouvrant avec une autre assiette.

Déglacer la poêle avec le cognac et flamber. Ajouter la crème fraîche, le 1/2 cube et la moutarde. Saler et poivrer.

Dans l'assiette creuse, récupérer le jus de viande des médaillons.

Filet mignon

farci aux tomates séchées (1/2)

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 2h • Pour 8 personnes • Moyen



Ingédients

800 g de filet mignon de porc
190 g de tomates séchées à l'huile
50 g de pignons de pin
10 fines tranches de jambon cru

Sortir le filet mignon du réfrigérateur 30' à 1h avant de le préparer.

Egoutter les tomates séchées et les émincer grossièrement.
Concasser les pignons de pin.
Mélanger les tomates et les pignons.

Préchauffer le four à 120°.

Ouvrir le filet mignon en l'incisant sur toute sa longueur sans l'ouvrir complètement.

Sur une planche, aplatir la viande en la tapant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour l'affiner et l'attendrir.

Farcir le filet du mélange tomates séchées & pignons, le refermer puis l'enrouler de tranches de jambon cru en les faisant se chevaucher.

Maintenir le tout avec de la ficelle de cuisine.

Le déposer dans un plat, ajouter un peu d'eau et enfourner pour 2h (selon la grosseur du filet et la cuisson voulue).

Après 1h de cuisson, remettre un peu d'eau et récupérer le jus de viande en déglaçant le fond du plat.

Retourner la viande et remettre un peu d'eau.

bon à savoir :

pour une cuisson à très basse température, compter 3h à 80°

Filet mignon

farci aux tomates séchées (2/2)

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 2h • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la sauce :

20 cl de bouillon de viande
2 grosses échalotes
140 g de concentré de tomates

20 cl de vin blanc sec
40 cl de crème fraîche

Sauce à la crème :

Préparer le bouillon de viande.

Emincer les échalotes et les faire revenir dans un peu d'huile et de beurre.

Ajouter le concentré de tomates, mélanger.

Ajouter le jus de viande, le vin blanc et le bouillon de viande.

Faire réduire de moitié.

Ajouter la crème fraîche et faire bouillir quelques minutes pour obtenir une sauce onctueuse.

Dès que la viande est cuite, retirer la ficelle et couper le filet en tranches.

Servir avec la sauce à la crème et des tagliatelles.

Flamiche au maroilles

Temps de préparation : 30' • Temps de repos : 1h • Temps de cuisson : 30' • Pour 4 à 6 personnes • Facile



Ingédients

Pour la pâte :

60 g de beurre pommade
150 g de lait
15 g de levure de boulanger fraîche
300 g de farine

1 œuf

Sel

20 cl de crème fraîche

1 quart de Maroilles (200 g)

Poivre

Sortir le beurre 20' avant.

Préchauffer le four à 200°.

Faire tiédir le lait.

Beurrer un plat rectangulaire et étaler la pâte à la main sur toute la surface du plat. Enfoncer légèrement les doigts dans la pâte pour creuser de petits puits.

Dans un ramequin, émietter la levure et la diluer dans 2 c à s du lait tiédi (à 35° environ). Laisser reposer 15' puis délayer à nouveau. La levure est ainsi prête à être utilisée.

Découper le maroilles en tranches fines. Recouvrir la pâte de crème fraîche puis des tranches de maroilles. Poivrer généreusement.

Dans un saladier, mettre la farine en fontaine, casser l'œuf au centre, ajouter une pincée de sel, le beurre, le mélange lait+levure puis le reste du lait.

Faire cuire 25 à 30'.

Travailler à la main afin d'obtenir une belle boule de pâte bien homogène. Fariner un saladier, y déposer la boule de pâte et couvrir d'un torchon.

Laisser lever 1h dans un endroit tiède.

bon à savoir :

- la pâte de la flamiche est une pâte levée
- le maroilles ne sent plus une fois cuit !!

Fondue de poireaux au thon

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

1 kg de poireaux

Beurre

Huile

1 boîte de thon de 500 g

20 cl de crème liquide

1 c à s de curcuma

Nettoyer les poireaux.

Couper les blancs en fines tranches.

Les faire fondre dans une poêle avec du beurre ou de l'huile.

Egoutter le thon.

L'ajouter aux blancs de poireaux ainsi que la crème fraîche et le curcuma.

Saler et poivrer.

Gnocchi

Temps de préparation : 50' • Temps de cuisson : 15' • Pour 6 personnes • Moyen



Faire cuire les pommes de terre avec leur peau.
Préparer la sauce tomate.

Eplucher les pommes de terre et les écraser
comme pour une purée.
Incorporer 1 kg de farine et mélanger vivement
jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
Ajouter un œuf. Saler.

Sur le plan de travail, former de longs rouleaux
de 3 cm de diamètre.
Fariner et découper en tronçons de 2 cm.
Appuyer légèrement sur le dessus avec les dents
d'une fourchette.
Les saupoudrer de farine et les placer dans un
plat préalablement fariné.

Chauffer de l'eau salée additionnée de quelques
gouttes d'huile (pour éviter qu'ils ne se collent).
A ébullition, y jeter les gnocchi.

Ils sont cuits dès qu'ils remontent à la surface.

Déposer les gnocchi dans un saladier ou un plat
incurvé.
Ajouter la sauce tomate et mélanger
délicatement.

Saupoudrer de parmesan.

Ingrédients

Pour les gnocchi :

4 kg de pommes de terre bintje ou vieilles
patates
2 kg de farine
1 œuf
Sel

Pour la sauce tomate :

4 grosses boîtes de tomates pelées
concassées
1 c à s de concentré de tomates
3 oignons
Huile d'olive
Sel
Herbes : thym, basilic, romarin

1 sachet de parmesan

astuces :

- le plateau fariné avec les gnocchi, peut être congelé
- moins il y aura de farine pour façonner les gnocchi, plus ils seront moelleux

Grosses crevettes rôties au citron vert et au gingembre

Temps de préparation : 30' • Temps de repos : 4h • Temps de cuisson : 15' • Pour 4 personnes • Facile



Marinade :

Décortiquer les crevettes en gardant la tête et l'extrémité de la queue.

Mélanger ensemble l'huile d'olive, le gingembre, les herbes, l'ail, le zeste et le jus du citron vert. Saler et poivrer.

Faire mariner les crevettes au moins 4h dans cette préparation.

Sauce :

Dans une casserole, faire chauffer pendant 15', le vin avec les échalotes, le gingembre, l'anis étoilé, le zeste et le jus du citron vert, la crème. Saler, poivrer.

Après évaporation du vin, la sauce doit être lisse. Maintenir au chaud.

Préchauffer le four à 240°.

Disposer les crevettes et la marinade dans un plat (les queues disposées vers l'extérieur) et enfourner 15'.

Réchauffer les tomates confites au micro-ondes, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Réchauffer la sauce, retirer l'anis.

Servir les crevettes nappées de sauce, décorer avec les tomates confites.

Ingrédients

Pour la marinade :

800 g de crevettes crues (soit 16 crevettes)

3 c à s d'huile d'olive

2 c à s de gingembre

2 c à s d'herbes pour poissons

2 c à s d'ail

1 citron vert

Sel, poivre

conseil :
préparer la marinade
la veille

Pour la sauce :

20 cl de vin blanc sec

20 g d'échalotes

1 c à s de gingembre

2 anis étoilés

1 citron vert

5 cl de crème fraîche

Sel, poivre

variante :
remplacer la crème
par du lait ou de la
crème de coco

50 g de tomates confites (optionnel)

Koulibiac de saumon (1/2)

Temps de préparation : 25' • Temps de cuisson : 35' • Pour 6 personnes • Moyen



Ingédients

3 œufs
150 g de riz basmati
2 noix de beurre
Quelques brins de ciboulette

300 g d'épinards frais
2 rouleaux de pâte feuilletée (500 g)
800 g de saumon sans la peau et sans arêtes
Sel
Poivre

Cuire les œufs pendant 9' dans une casserole d'eau bouillante.
Les rafraîchir sous l'eau froide puis les écaler.
Laisser refroidir à température ambiante.

Cuire le riz pendant 10' dans une casserole d'eau bouillante salée.
L'égoutter, ajouter une noix de beurre et mélanger.
Laisser refroidir à température ambiante.
Ciseler la ciboulette et la mélanger au riz.

Faire fondre la noix de beurre restante dans une grande poêle.
Y jeter les feuilles d'épinards, les saler et les faire revenir rapidement.
Bien les égoutter pour enlever un maximum d'eau.

Recouvrir une plaque du four de papier cuisson.
Dérouler le premier rouleau de pâte feuilletée.
Le couper en rectangle sur la plaque.

Déposer le riz en une seule couche sur la pâte.
Poser le saumon dessus.
Saler et poivrer.
Recouvrir avec les épinards.
Poivrer.
Couper les œufs en deux dans le sens de la hauteur.
Poser chaque moitié sur les épinards.
Saler et poivrer.

Koulibiac de saumon (2/2)

Temps de préparation : 25' • Temps de cuisson : 35' • Pour 6 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la dorure :

1 jaune d'œuf

Un peu d'eau

Préchauffer le four à 180°.

Humidifier les bords de la pâte feuilletée.

Dérouler le second rouleau de pâte.

Le couper en un rectangle légèrement plus grand que le premier.

Le poser sur la préparation.

Bien souder les deux pâtes.

Couper les éventuels excédents de pâte.

Faire une cheminée avec la pointe d'un couteau.

Délayer le jaune d'œuf avec de l'eau.

En badigeonner le koulibiac.

Enfourner 35 à 40'.

Le koulibiac est cuit lorsque la pâte est bien dorée.

astuce :

avec les chutes de pâte, réaliser une décoration au moyen d'emporte-pièces

variante :

- faire revenir une échalote dans une casserole avec 20 g de beurre
- ajouter 300 g de champignons et les faire revenir 5' en remuant
- verser 5 cl de crème, saler
- mixer par impulsions pour hacher grossièrement
- déposer la couche de champignons entre celle de saumon et celle d'épinards.

Lasagnes à la bolognaise (1/2)

Temps de préparation : 1h30 • Temps de cuisson : 1h45 • Pour 6 personnes • Moyen



Sauce bolognaise :

Peler et émincer les oignons et les gousses d'ail.
Peler les carottes, les rincer et les tailler en petits dés.

Dans une poêle, faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
Ajouter les dés de carottes puis la viande.
Faire revenir le tout pendant quelques minutes.
Ajouter le vin rouge et laisser cuire jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.
Ajouter la purée de tomates, un verre d'eau et les herbes, saler, poivrer.
Laisser mijoter à feu doux pendant 45'.

Sauce béchamel :

Faire fondre le beurre.

Hors du feu, ajouter la farine en une seule fois.
Remettre la casserole sur le feu et remuer avec un fouet jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.

Ajouter le lait peu à peu en remuant sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe.
Saler, poivrer, parfumer avec la muscade.

Laisser cuire environ 5' sans cesser de remuer.
La sauce ne doit pas être liquide.

Ingrédients

Pour la sauce bolognaise :

3 oignons
3 gousses d'ail
2 ou 3 carottes (selon leur taille)
Huile d'olive
600 g de viande de bœuf hachée
1 verre de vin rouge
800 g de purée de tomates
Laurier, thym, basilic
Sel
Poivre

Pour la sauce béchamel :

100 g de beurre
100 g de farine
1 l de lait entier
Sel
Poivre
Noix de muscade râpée (optionnel)

Lasagnes à la bolognaise (2/2)

Temps de préparation : 1h30 • Temps de cuisson : 1h45 • Pour 6 personnes • Moyen



Ingédients

3 feuilles de lasagnes fraîches
(dimensionnées à la taille du plat)

250 g de mozzarella
125 g de parmesan
70 g d'emmental

Faire bouillir de l'eau salée.
Faire blanchir quelques minutes chaque feuille de lasagne séparément (cela permettra d'éviter qu'elles ne collent entre elles).
Faire sécher chaque feuille délicatement sur un linge.
Adapter si besoin les feuilles à la taille du plat en la coupant sur les côtés.

Préchauffer le four à 200°.

Couper la mozzarella en tranches très fines.

Râper le parmesan et l'emmental.

Montage :

Recouvrir le fond du plat d'une couche de sauce béchamel.

Déposer **deux fois successivement** :

une feuille de lasagne,
une couche de sauce bolognaise,
une couche de sauce béchamel,
des tranches de mozzarella et du parmesan.
Terminer avec la dernière feuille de lasagne.
Recouvrir de sauce béchamel.
Parsemer d'emmental et enfourner pour 30 à 40'

astuce pâtes :

utiliser des feuilles de lasagne sèches

astuce montage :

Prévoir de répartir :

- 4 couches de sauce béchamel
- 2 couches de sauce bolognaise
- 2 couches de mozzarella & parmesan

Lasagnes de légumes au thon (1/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 50' • Pour 4 personnes • Moyen



Faire cuire les feuilles de lasagne 4'.
Les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau avec quelques glaçons.
Les retirer aussitôt et les déposer sur un torchon.

Laver les légumes, couper la courgette et l'aubergine en tranches de 3 mm.
Dans une poêle chaude, verser de l'huile d'olive, déposer les tranches d'aubergine.
Saler, verser le curry et les laisser colorer des deux côtés environ 10'.
Au terme de la cuisson, les déposer dans une assiette.

Couper les tomates cerise en deux et les mettre dans un saladier.
Eplucher et ciseler l'oignon.
Eplucher, dégermer l'ail et le hacher.

Dans une sauteuse, verser un trait d'huile d'olive et faire suer l'oignon.
Ajouter l'ail, verser le coulis de tomate et laisser cuire à feu moyen quelques minutes.
Emietter le thon et le verser avec le paprika, une pincée de sel et une pincée de poivre.
Laisser mijoter à feu doux 7 à 8' à couvert pour que le thon soit bien confit.

Réserver sans le couvercle.

Ingrédients

6 feuilles de lasagnes sèches
1 courgette
½ aubergine
½ c à c de curry en poudre
200 g de tomates cerises
1 oignon
1 gousse d'ail
300 g de coulis de tomate
300 g de thon
1 pincée de paprika en poudre
Huile d'olive
Sel
Poivre

astuce pâtes :

utiliser des feuilles de lasagne fraîches

Lasagnes de légumes au thon (2/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 50' • Pour 4 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la sauce béchamel :

40 g de beurre

40 g de farine

50 cl de lait entier

250 g de parmesan

Sauce béchamel :

Dans une casserole, faire fondre le beurre.
Ajouter la farine hors du feu et mélanger.

Remettre la casserole sur le feu, remuer pour
obtenir un mélange bien lisse.

Laisser cuire quelques minutes afin d'obtenir
un roux blond sans coloration.

Verser le lait petit à petit en remuant sans
cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Laisser cuire quelques minutes à feu doux en
remuant.

Ajouter 125 g de parmesan, mélanger.

Réserver.

Préchauffer le four à 200°.

Montage :

Huiler un plat à gratin.

Déposer successivement :

- une fine couche de béchamel,
- deux feuilles de lasagne (côte à côte),
- la moitié des tranches d'aubergines, le
thon cuisiné,
- deux feuilles de lasagne
- une 2ème couche de béchamel,
- les courgettes crues, le reste des tranches
d'aubergine
- deux feuilles de lasagne
- une dernière couche de béchamel

Déposer les tomates cerise sur le dessus,
ajouter du parmesan râpé.

Enfourner 30 à 45'.

Lotte risotto, chorizo, herbes

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 30' • Pour 4 personnes • Facile



Ingédients

75 cl de bouillon de volaille
1 échalote
200 g de riz pour risotto
12 cl de vin blanc sec
Le jus d'un citron
50 g de mélange d'herbes ciselées

40 g de parmesan râpé
50 cl de crème liquide
100 g de chorizo doux
2 filets de lotte de 300 g chacun
Piment d'Espelette
5 cl d'huile d'olive
Sel

Risotto :

Faire bouillir le bouillon de volaille.
Hacher l'échalote finement et la faire revenir avec un peu d'huile dans une casserole à feu doux.
Ajouter le riz et mélanger doucement pour le nacer.
Verser le vin blanc et le jus de citron puis laisser évaporer à feu doux.
Verser le bouillon de volaille chaud à hauteur, faire cuire doucement et répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit et crémeux.
Ajouter les herbes, le parmesan et la crème. Mélanger et réserver.

Tailler finement quelques rondelles de chorizo et en réserver pour la décoration.
Couper le reste du chorizo en petits dés.

En piquer les filets de lotte.
Saler et pimenter.

Chauffer le reste d'huile dans une poêle et saisir les filets de tous les côtés pendant 5'.

Faire chauffer le four à 160 °.
Y mettre la poêle pendant 5'.
Poêler les rondelles de chorizo.

Couper ensuite les filets en 8 morceaux.
Faire chauffer le jus de cuisson de la lotte et ajouter une noisette de beurre.

Dans un plat, disposer le risotto et les morceaux de lotte.
Napper le poisson avec cette sauce.
Décorer avec le chorizo.

Médallions de lotte au porto

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 25' • Pour 4 personnes • Moyen



Ingédients

1 queue de lotte de 1,2 kg

1 c à s de farine

3 c à s d'huile d'olive

50 g de beurre

1 piment oiseau

10 cl d'eau

2 c à c de fond de volaille déshydraté

2 c à s de porto rouge

1 c à c de maïzena

2 pommes golden

150 g de trompettes de la mort

100 g de girolles fraîches

4 brins de ciboulette

Sel

Poivre

Couper la queue de lotte en 12 médaillons.
Les rincer et les sécher.

Saler, poivrer puis les fariner légèrement.

Chauffer 2 c à s d'huile et faire dorer les
médaillons, 3' de chaque côté.

Ajouter 20 g de beurre.

Parsemer de piment émiétté.

Couvrir et faire cuire 15' sur feu doux, en
arrosant souvent les médaillons de leur jus.

Nettoyer les champignons, leur faire rendre
leur eau dans une poêle puis les égoutter.
Verser 1 c à s d'huile dans la poêle et
essuyer avec une feuille de sopalin.
Faire dorer les champignons pendant 6 à 7'.
Saler et poivrer.

Ciseler la ciboulette.

Faire bouillir l'eau et y délayer le fond de
volaille.

Ajouter le porto. la maïzena, faire bouillir et
réduire de moitié.

Réchauffer la sauce et incorporer les 10 g
de beurre restants.

Disposer les médaillons sur des assiettes
chaudes, les parsemer de ciboulette,
répartir les champignons, les tranches de
pommes et ajouter un filet de sauce.

Peler les pommes, retirer le cœur, les couper
en lamelles et les faire dorer à la poêle dans
20 g de beurre.

Servir aussitôt.

Mijoté de légumineuses de Madras

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 30' • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de gingembre
- 1 c à s d'huile (coco, avocat ou olive)
- 1 c à s de poudre de cari
- 1 boîte de lait de coco de 200 ml
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 c à s de concentré de tomates
- 500 g de pois chiches
- 2 pommes
- 70 g de raisins secs
- 1 fromage halloumi (ou Doré-mi)
- 70 g de noix de Cajou
- Riz basmati
- Pain naan (facultatif)

Hacher l'oignon, l'ail et le gingembre.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir oignon, ail, gingembre et la poudre de cari.
Cuire 1 à 2' à feu moyen.

Incorporer le lait de coco, la tasse de bouillon, la pâte de tomate, mélanger.

Rincer et égoutter les pois chiches.
Couper les pommes en dés.

Ajouter dans la casserole, les pois chiches, les raisins et les dés de pommes.
Porter à ébullition.
Couvrir et cuire environ 30' à feu doux.

Couper le fromage halloumi en dés.

Au moment de servir, les ajouter à la préparation avec les noix de cajou.

Servir sur un riz Basmati avec du pain naan à tremper dans la sauce.

variante :

remplacer l'halloumi (ou le Doré-mi) par du cheddar, du parmesan, de la feta, de la ricotta ou du tofu

Nems (1/2)

astuces :

- la farce se congèle très bien
- les nems « crus » se conservent 2-3 jours au frigo enveloppés individuellement dans du film alimentaire

Temps de préparation : 2h • Temps de cuisson : 10' • Pour 80 nems • Facile



La veille, faire tremper les champignons dans de l'eau froide.

Râper les carottes. Couper les oignons en petits dés, les germes de soja en 2.
Emincer les courgettes, le chou, les champignons.
Ciseler les tiges des civettes, émincer 2 bouquets des feuilles de menthe.

Faire tremper les vermicelles dans de l'eau froide pendant 5' et les ciseler en tronçons d'environ 4 cm.

Découper les crevettes en petits morceaux.
Faire revenir les oignons puis le porc haché jusqu'à évaporation du liquide.
Ajouter la sauce d'huître et réserver dans un grand saladier.

Faire revenir chaque légume séparément (carottes, germes de soja, courgettes, chou et champignons) en s'assurant de conserver le croquant.
Faire revenir les crevettes.
Mélanger l'ensemble des ingrédients avec la menthe et la civette.

Laisser bien refroidir la farce car les nems se roulent avec de la farce froide.

Plonger les galettes de riz dans un récipient rempli d'eau tiède.

Une fois assouplie, en déposer une délicatement sur un torchon humidifié.

Ingrédients

1 sachet de champignons noirs
6 carottes
2 oignons
1 sachet de germes de soja frais
3 courgettes
1/2 chou blanc
3 bottes de civette ou d'oignons blancs
3 bouquets de menthe (dont 1 pour la dégustation)
1 paquet de vermicelles blancs (des haricots mungo, pas de riz)
Crevettes crues décortiquées
1 kg de porc haché
1/2 flacon de sauce d'huître
Galettes de riz (taille moyenne)
1 morceau de chorizo
Huile neutre en goût (tournesol)

Nems (2/2)

astuce :

conserver au frais dans un contenant en verre :

- la sauce classique pendant plusieurs semaines
- la sauce prune pendant une semaine

Temps de préparation : 2h • Temps de cuisson : 10' • Pour 80 nems • Facile



Montage :

Prendre une grosse cuillère de farce et la poser sur la galette.

Rabattre le bord inférieur sur la farce puis les bords latéraux. Rouler le nem sur lui-même.

Veiller à ce que les nems ne se touchent pas pour qu'ils ne se collent pas les uns aux autres.

Faire frire les nems dans une poêle ou à la friteuse.

Pour éviter que les nems ne se collent entre eux, bien les séparer dans la poêle.

Une fois dorés, les servir avec de la salade et des feuilles de menthe.

Sauce prune (sauce épaisse) :

Diluer dans une casserole, la sauce prune avec la poudre de manioc.

Ajouter le sel, le vinaigre de riz et l'eau.

Laisser refroidir et déguster avec les nems.

Sauce classique (sauce liquide) :

Faire fondre le sucre dans l'eau bouillante, laisser refroidir.

Ajouter vinaigre et nuoc man à votre goût.

Laisser refroidir et déguster avec les nems.

Compléter avec quelques brins de carottes râpées et/ou de gingembre.

Ingédients

Pour la sauce prune :

1/2 flacon de sauce prune

2 c à s de poudre de manioc

1/2 c à s de sel

1 c à s de vinaigre de riz ou blanc

4 c à s d'eau

Pour la sauce classique :

2 c à s de sucre en poudre

1/3 de dose d'eau

1/3 de dose de vinaigre de riz

1/3 de dose de nuoc man

En option : carotte et/ou gingembre râpé

Paëlla

conseils :

- ajouter un mélange de 12 épices (avec du safran) pour renforcer le goût
- utiliser un plat à paëlla

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 45' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

1 morceau de chorizo

2 gousses d'ail

1 poivron rouge et 1 poivron vert

3 tomates

Moules

16 crevettes entières crues

125 g de petits pois

640 g de riz Arborio

2 l de bouillon de légumes ou de crustacés

Safran

8 pilons de poulet cuits

2 encornets

Huile d'olive

Sel

Beurre

Couper le chorizo en rondelles de 3 mm d'épaisseur, conserver au frais.

Eplucher et hacher l'ail.

Eplucher les poivrons, les épépiner et les tailler en dés.

Couper les tomates en dés et les égoutter.

Nettoyer les moules.

Dans une grande poêle chaude, faire revenir les crevettes dans l'huile à feu vif pendant 1' sur les deux faces, les retirer.

Dans la même poêle, faire revenir dans l'huile, l'ail, les dés de poivron, mélanger 3' sur feu moyen, ajouter les tomates et les petits pois.

Verser le riz et mélanger pour le colorer. Saler.

Préparer le bouillon, en verser une partie à hauteur, porter à ébullition 2 à 3' pour que le riz se gorge de bouillon, ne pas mélanger, baisser le feu, verser de nouveau du bouillon, ajouter le safran et les pilons.

Laisser cuire 12' à feu doux sans mélanger.

Une croûte se formera au fond.

Couper les encornets en lamelles, les faire revenir 2 à 3' dans un peu de beurre.

Les disposer ainsi que les moules dans la préparation. Déposer les crevettes en rosace sur le dessus.

Laisser cuire 7' à feu doux, poursuivre afin d'obtenir une consistance onctueuse. Ajouter du bouillon si le riz n'est pas assez cuit.

Répartir les rondelles de chorizo. Servir.

Parmentier de bœuf

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h20 • Pour 4 personnes • Facile



Faire cuire patates douces et pommes de terre dans de l'eau salée pendant environ 30'.

Les égoutter et les écraser avec un écrase purée. Ajouter 2 c à s de crème, saler, poivrer et réserver.

Laver les poireaux et les couper en petits tronçons.

Les faire revenir avec du beurre dans une poêle.

Les faire suer pendant 10' à découvert puis les laisser cuire doucement pendant 20' à couvert.

Quand le poireau est bien fondant, ajouter 2 c à s de crème fraîche, mélanger et laisser cuire encore 10'.

Eplucher puis couper finement les oignons.

Ciseler la ciboulette.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons 10'. Ajouter la viande hachée, la ciboulette. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson.

Préchauffer le four à 180°.

Frotter un plat à gratin avec les gousses d'ail.

Répartir 1/3 de la purée, la viande, la fondue de poireaux puis le reste de la purée.

Râper le parmesan.

Faire chauffer 2 c à s de crème fraîche, ajouter le parmesan et porter le tout à ébullition.

Laisser chauffer en tournant pour obtenir une crème onctueuse.

Incorporer à la purée un peu de cette crème et répartir le reste de la crème sur le dessus du parmentier.

Faire gratiner dans le four environ 20'.

Ingrédients

4 patates douces

8 pommes de terre

6 c à s de crème fraîche

4 poireaux

Beurre

2 oignons

Ciboulette

2 c à s d'huile d'olive

400 g de viande hachée

2 gousses d'ail

8 c à s de parmesan

Sel

Poivre

astuces :

- remplacer la crème fraîche de la purée par de la crème de coco
- remplacer le parmesan par un fromage de votre choix (Emmental, Saint Nectaire...)
- préparer la purée et les poireaux la veille

Parmentier de canard

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 6 personnes • Moyen



Ingédients

6 cuisses de canard confites
2 oignons
4 échalotes
12 pommes de terre
10 cl de crème fraîche

Muscade
500 g de purée de céleri surgelée
Beurre
Sel
Poivre

Enlever la peau des cuisses de canard en réservant un peu de graisse.
Effiloche la chair à la main en enlevant bien tous les os et les cartilages.

Dans un plat à gratin, répartir en une couche, le mélange viande et oignons.

Déposer dessus une couche de purée de céleri.

Eplucher les oignons et les échalotes, les hacher et les faire revenir dans la graisse de canard. Ajouter la viande, poivrer et saler légèrement et la faire revenir 10' à feu moyen.

Terminer par une couche de purée de pommes de terre.

Eplucher les pommes de terre, les couper grossièrement et les faire cuire.

Dessiner des rayures sur le dessus avec une fourchette.

Faire fondre un peu de beurre et l'étaler au pinceau sur la purée.

Après cuisson, retirer l'eau et écraser les pommes de terre.
Ajouter la crème fraîche et une pincée de muscade. Bien mélanger.

Préparer la purée de céleri.

variante :

pour une version plus gourmande, parsemer un peu de parmesan râpé et/ou de chapelure

Parmentier de canard aux patates douces (1/2)

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 personnes • Facile



Préchauffer le four à 180°.

Mettre les cuisses de canard grossièrement dégraissées dans un grand plat et enfourner 10'.

Pendant ce temps, peler, rincer et couper les patates douces et les faire cuire pendant 15 à 20' dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition ou à la vapeur.

Emincer les oignons.

Eplucher les carottes et les découper en tagliatelles.

Egoutter les cuisses de canard en conservant la graisse.

Les éplucher et effiloche la viande
(ne surtout pas la couper).

Faire chauffer 2 c à s de graisse dans une sauteuse, faire revenir le mélange des carottes et des oignons pendant 5' à feu moyen.

Ingrédients

4 cuisses de canard
2 kg de patates douces
2 oignons
2 grosses carottes
30 g de beurre
Sel
Poivre

astuces :

- utiliser de la graisse de foie gras de canard
- ajouter des pommes de terre aux patates douces
- ajouter de la crème ou du lait de coco dans la purée

Parmentier de canard aux patates douces (2/2)

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 personnes • Facile



Ajouter la viande, poivrer, mélanger et poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que la viande soit légèrement grillée.

A l'issue de la cuisson des patates douces, les égoutter, les écraser, ajouter le beurre, saler, poivrer, mélanger.

Etaler la préparation à la viande dans un grand plat à gratin et ajouter la purée de patates douces sur le dessus.

Crème parmesane :

Râper le parmesan.

Faire chauffer la crème fraîche, ajouter le parmesan, porter le tout à ébullition puis laisser chauffer en tournant jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

Incorporer à la purée un peu de cette crème et répartir sur le dessus le reste de la crème.

Enfourner et faire gratiner pendant 20'.

Ingrédients

4 cuisses de canard
2 kg de patates douces
2 oignons
2 grosses carottes
30 g de beurre
Sel
Poivre

Pour la crème parmesane :

120 g de parmesan
40 cl de crème fraîche

astuces :

- utiliser de la graisse de foie gras de canard
- ajouter des pommes de terre aux patates douces
- ajouter de la crème ou du lait de coco dans la purée

Pastilla

au poisson et aux fruits de mer (1/3)

Temps de préparation : 1h30 • Temps de cuisson : 40' • Pour 8 personnes • Moyen



Passer les filets de poisson sous l'eau, les essuyer et les couper en morceaux.

Décortiquer les crevettes et les moules.

Sauce chermoula :

Emincer le persil, la coriandre, les gousses d'ail.

Les mélanger aux épices, à l'huile d'olive, au jus de citron et au concentré de tomates.

Ajouter la sauce soja.

Saler et poivrer.

Assaisonner séparément le poisson et les fruits de mer avec la moitié de la sauce chermoula.

Réserver l'autre moitié.

Saisir dans deux poêles distinctes et dans un peu d'huile, les morceaux de poisson d'une part et le mélange de fruits de mer d'autre part.

Egoutter les deux préparations et réserver le jus de cuisson.

(ne surtout pas attendre que le jus de cuisson s'évapore).

Ingrédients

700 g de filets de poisson blanc
(cabillaud, merlan, lotte...)

500 g de calamars, crevettes, moules

150 à 200 g de vermicelles de riz

Sel

1 c à c de piment fort (facultatif)

100 g d'olives vertes dénoyautées

Pour la sauce chermoula :

Un bouquet de persil plat frais

Un bouquet de coriandre fraîche

5 gousses d'ail

4 c à s de 12 épices

4 c à s d'huile d'olive

Le jus de 2 citrons

2 à 3 c à s de concentré de tomates

2 c à s de sauce soja

Sel

Poivre

astuce :

utiliser une
préparation toute
prête de fruits de
mer

Pastilla

au poisson et aux fruits de mer (2/3)

Temps de préparation : 1h30 • Temps de cuisson : 40' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

150 à 200 g de vermicelles de riz

Sel

1 c à c de piment fort (facultatif)

100 g d'olives vertes dénoyautées

Tremper les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante pendant 3'.

Les égoutter et les couper avec des ciseaux.

Dans une poêle, les faire revenir avec le reste de la sauce chermoula et le jus de cuisson du poisson et des fruits de mer.

Ajouter selon le goût un peu de sel et du piment fort.

Remuer pendant quelques minutes sur feu moyen pour que le vermicelle puisse s'imprégner des saveurs des épices et du poisson.

Laisser refroidir les préparations.

Couper les olives en rondelles.

Mélanger ensemble les calamars, crevettes, moules avec les vermicelles et les olives.

Pastilla

au poisson et aux fruits de mer (3/3)

Temps de préparation : 1h30 • Temps de cuisson : 40' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

9 feuilles de brick

50 g de beurre fondu

1 jaune d'œuf

Préchauffer le four à 180°.

Beurrer le fond d'un moule rond.

Positionner une feuille de brick dans le fond du plat. La beurrer.

En partant du centre du plat, placer ensuite 4 feuilles l'une après l'autre en les faisant se chevaucher et en les laissant largement déborder vers l'extérieur.

Les beurrer à chaque étape sur leur partie intérieure.

Poser une nouvelle feuille de brick sur le fond du moule en la faisant bien adhérer aux autres feuilles et la beurrer.

Recommencer la même opération avec une nouvelle feuille.

Déposer à l'intérieur le mélange de calamars, crevettes, moules, vermicelles et olives vertes et répartir les morceaux de poisson sur l'ensemble.

Pour fermer la pastilla, ramener vers le centre du plat, les bords extérieurs des feuilles tout en appuyant légèrement.

Beurrer les feuilles et souder avec du jaune d'œuf les parties repliées entre elles.

Positionner une feuille de brick sur l'ensemble, la beurrer, en positionner une dernière, la beurrer également.

Le beurre va donner une belle couleur et du croustillant.

Badigeonner avec du jaune d'œuf les extrémités des deux dernières feuilles et les rentrer vers l'intérieur du plat.

Piquer la pastilla (petits trous) pour permettre à la vapeur de s'échapper à la cuisson.

Faire cuire 40'.

La pastilla doit prendre une belle couleur dorée.

Avant de déguster la pastilla bien chaude, la décorer avec du citron, quelques crevettes, des olives vertes...

Pastilla

de courgettes au chèvre

variante :

faire revenir les bâtonnets de courgettes à la poêle au lieu de les faire dégorger dans du gros sel

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 4 personnes • Moyen



Ingrédients

400 g de courgettes

1 c à c de gros sel

300 g de fromage de chèvre frais (type petit Billy)

1 brin de menthe

40 g de beurre

5 c à s de chapelure

2 œufs

1 c à s d'huile d'olive

8 feuilles de brick

Sel

Poivre

Rincer et sécher les courgettes.

Les détailler en fins bâtonnets.

Les placer dans une jatte, saupoudrer du gros sel et laisser dégorger 1h.

Quand les courgettes ont rendu 1/3 de leur eau, les égoutter dans une passoire.

Les étaler sur un linge et les éponger délicatement au moyen d'un autre linge.

Beurrer l'intérieur d'un moule à charnière à bords hauts.

Tapisser l'intérieur avec les feuilles de brick, les disposer en rosace, en laisser dépasser une partie tout autour du bord du moule.

Beurrer les feuilles de brick.

Parsemer 2 c à s de chapelure.

Étaler en une couche régulière le mélange courgettes et chèvre.

Parsemer du reste de la chapelure.

Rabattre les feuilles de brick vers l'intérieur afin de bien recouvrir la garniture.

Badigeonner avec le reste du beurre fondu.

Préchauffer le four à 180°.

Ecraser le fromage de chèvre à la fourchette.

Ciseler la menthe.

Faire fondre le beurre.

Enfourner et laisser cuire 40' en surveillant la coloration.

Démouler et servir tiède.

Mélanger les bâtonnets de courgettes, le chèvre, la menthe, 1 c à s de chapelure, les œufs et l'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Pâte feuilletée rapide

Temps de préparation : 30' • Temps de repos : 1h30 • Pour 500 g de pâte feuilletée • Moyen



Feuilletage au robot :

Couper le beurre froid en petits morceaux.

Dans le bol du robot, verser la farine, le beurre, le sel et le sucre.
Mélanger tous les ingrédients doucement avec la feuille du robot.
Ajouter l'eau petit à petit.
Mélanger pour obtenir une boule de pâte.

Séparer le pâton en 2 et filmer chaque pâton au contact (**Cf. photo 1**).

Réserver minimum 1h au réfrigérateur.



Tourage :

Fleurer légèrement le plan de travail, poser le pâton et lui donner une forme légèrement rectangulaire.

Abaissier (étape 1) au rouleau le pâton sur 60 cm de longueur et 20 cm de largeur en partant du milieu pour allonger la pâte vers le haut et en repartant du milieu pour allonger la pâte vers le bas (**Cf. photo 2**).

Ne pas trop fariner le plan de travail car la farine pourrait empêcher le feuilletage de se développer à la cuisson.



Replier (étape 2) le tiers supérieur de l'abaisse vers l'intérieur.

Recouvrir (étape 3) avec le tiers inférieur.

Tourner (étape 4) le pâton obtenu d'un ¼ de tour vers la droite.

Veiller à ce que l'ouverture du pâton soit toujours du même côté (sur la droite par ex comme sur la photo 3).

Répéter 5 fois les étapes 1 à 4.

Recouvrir la pâte de film alimentaire et la laisser reposer au frais pendant 30' avant utilisation.

Ingédients

200 g de farine T45

240 g de beurre

4 g de sel

20 g de sucre en poudre

100 g d'eau minérale

bon à savoir :

- les quantités de cette recette permettent d'obtenir 2 pâtons de 250 g
- ne pas chercher à incorporer le beurre complètement lors de l'étape du feuilletage, c'est ce qui lui permettra de se développer à la cuisson
- cette recette de pâte feuilletée rapide ne demande pas de temps de repos entre les tours
- il faut un minimum de nombre de tours pour obtenir un beau feuilletage

Piccatas

au Parme et provolone

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 20' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

4 feuilles de sauge
120 g de provolone (fromage italien)
8 escalopes de veau très fines de 60 g
4 fines tranches de jambon de Parme

25 g de beurre
1 c à s d'huile d'olive
Sel, poivre
3 c à s de vermouth sec (Martini blanc)

Rincer et effeuiller les feuilles de sauge.

Retirer les piccatas.

Détailler le provolone en tranches très fines.

Déglacer la poêle avec le vermouth et bien mélanger.

Déposer ½ tranche de jambon et une tranche de provolone sur chaque escalope de veau. Les rouler et les maintenir bien serrées à l'aide de petites piques en bois.

Ajouter les feuilles de sauge.

Chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et y faire dorer les piccatas de 10 à 15' à feu moyen en les retournant régulièrement.

Remettre les piccatas environ 10' dans la poêle à feu doux pour qu'elles s'imprègnent de la sauce.

Saler et poivrer.

astuces :

- servir avec des pâtes type penne ou du riz blanc
- remplacer le provolone par de l'emmental ou du comté

Poisson blanc confit au beurre d'agrumes

bon à savoir :

Pour lever les suprêmes d'un agrume, prélever uniquement la chair du fruit à l'intérieur des membranes

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 15' • Pour 4 à 6 personnes • Moyen



Ingédients

4 à 6 pavés de poisson blanc

Fleur de sel

80 à 120 g de beurre

Huile d'olive

320 à 480 g de linguine

2 à 3 oranges

1 à 2 citrons jaunes

1 à 2 citrons verts

1 à 2 courgettes

1 grosse gousse d'ail

50 à 75 g de parmesan

Quelques feuilles de basilic

Assaisonner les pavés avec la fleur de sel. Dans une sauteuse, verser le beurre et un trait d'huile d'olive et laisser le beurre fondre jusqu'à obtenir une jolie couleur noisette.

Déposer les pavés côté chair en premier pour qu'ils colorent puis passer à l'autre côté. Les arroser régulièrement avec le beurre de cuisson. Réserver.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Cuire les linguines 10'.

Presser le jus des oranges et des citrons jaunes.

Zester les citrons verts et en lever les suprêmes.

Dans une poêle, verser les jus des agrumes, ajouter les zestes et suprêmes des citrons verts.

Égoutter les linguines et les mettre dans la poêle avec un peu d'eau de cuisson. Les laisser cuire encore quelques minutes.

Couper la courgette en fines lamelles. Hacher la gousse d'ail.

Dans une autre poêle, verser un trait d'huile d'olive et faire revenir la gousse d'ail hachée sans colorer.

Ajouter les lamelles de courgette. Cuire quelques minutes sans coloration.

Râper le parmesan. Effeuilier le poisson.

Dans une assiette, déposer le poisson, les courgettes puis les pâtes.

Ajouter quelques feuilles de basilic.

Poulet farci au boulgour

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 1h30 • Pour 6 personnes • Moyen



Ingédients

1 gros poulet fermier
2 citrons confits
1 oignon rouge pelé et haché
2 gousses d'ail pelées et hachées
1 bulbe de fenouil émincé
1 poignée de feuilles de romarin hachées
300 g de boulghour (gros calibre)
50 cl de bouillon de volaille (1 cube)
5 c à s d'huile d'olive

Piler les épices et la fleur de sel dans un mortier. Verser ce mélange dans un grand sac en plastique.
Y placer le poulet, fermer hermétiquement.
Secouer le sac afin que le poulet soit bien enrobé des épices.
Déposer le poulet dans un plat.
Réserver les épices du sac.

Couper les citrons confits en 4, ôter la chair.
Découper l'écorce en fines lamelles.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faire revenir l'oignon 3' sur feu vif.
Ajouter l'ail, le fenouil, les citrons confits et le romarin.
Faire revenir le tout 5' sur feu moyen.

Les épices :

1 c à c de cannelle en poudre
1 c à c de graines de coriandre
1/2 c à c de graines de cumin
1 c à c de paprika
1 c à c de poivre en grains
1 c à c de fleur de sel

Incorporer le boulghour et le reste des épices du sac.
Mélanger et faire revenir 1'.

Préparer le bouillon de volaille et l'ajouter dans la cocotte.
Remuer. Arrêter la cuisson.

Préchauffer le four à 180°.

Farcir le poulet avec la préparation au boulghour.

Enfourner 1h30.
Ajouter de l'eau si besoin.

Poulet

lait de coco citron vert

Temps de préparation : 20' • Temps pour la marinade : 1h • Temps de cuisson : 1h • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

3 citrons verts
2 c à c de coriandre en poudre
2 c à c de cumin
1 c à c de curcuma
1 c à c de fenugrec
1 pointe de poudre de Chili
Sel

1 c à s de sauce soja
4 cuisses de poulet
2 patates douces
2 c à s d'huile
3 cm de racine de gingembre frais
1 cube de bouillon de volaille
200 ml de lait de coco

Presser les citrons pour en récupérer le jus.
Dans un plat creux, mélanger le jus de citron, les épices et la sauce soja.

Ajouter les rondelles de patates douces, laisser mijoter 10' puis ajouter le lait de coco.

Ajouter les cuisses de poulet et les laisser mariner pendant 1h.

Servir avec du riz créole.

Eplucher les patates douces, les couper en rondelles et les cuire 15' dans de l'eau bouillante salée.

Faire chauffer l'huile dans un faitout ou un wok et y dorer les cuisses de poulet.

Ajouter la marinade, le gingembre et le bouillon de volaille émietté.
Verser de l'eau à hauteur du poulet.
Couvrir et laisser mijoter 30'.

variante :

faire cuire les patates douces
au four dans leur peau

Quasi de veau au cidre

variante :

remplacer le quasi de veau
par de la noix de veau

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 2h30 • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

1,2 kg de quasi de veau
5 carottes
Persil
3 échalotes
un peu de Cognac ou Armagnac
½ litre de cidre brut
1 bouillon cube
1 carré de sucre

5 à 6 petits oignons blancs
1 citron
20 cl de crème fraîche
1 jaune d'œuf
1 c à c de Maïzena
Sel
Poivre
1 tomate

Dans une cocotte, faire rissoler le quasi de veau sur toutes ses faces.
Eplucher les carottes et les couper en grosses rondelles.
Laver le persil et le couper.
Emincer les échalotes.

Ajouter les échalotes au quasi de veau et flamber avec l'alcool.
Mouiller avec le cidre et ajouter le bouillon cube, le sucre, le persil, les carottes et les petits oignons.
Saler et poivrer.
Laisser cuire à feu doux 2h.

Presser le citron.

Dans un bol, mélanger le jus de citron avec la crème, le jaune d'œuf et la Maïzena.

Ajouter ce mélange à la viande au dernier moment.

Si la sauce paraît trop liquide, mélanger à part dans un bol, 1 c à c de maïzena avec un peu de sauce avant de l'ajouter à la cocotte.

Découper la tomate en quartiers.
Servir avec des pâtes fraîches, du riz ou de l'écrasé de pommes de terre.
Décorer le plat avec les quartiers de tomate.

Risotto

aux asperges vertes et crevettes

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 45' • Pour 4 personnes • Facile



Couper les asperges en tronçons de 3 cm, les poêler rapidement à l'huile d'olive et les réserver.

Décortiquer les gambas, les couper en deux dans le sens de la longueur et les faire revenir dans la même poêle. Saler et poivrer.

Râper le parmesan.
Éplucher et émincer les oignons, les faire fondre dans le beurre sur feu doux, saler et poivrer.
Faire chauffer le fumet de poisson.

Ajouter la totalité du riz aux oignons et mélanger sur feu moyen jusqu'à ce que les grains soient enrobés de beurre.

Verser le vin blanc puis du fumet, louche par louche jusqu'à absorption totale après chaque louche et cuisson complète du riz. Conserver un peu de fumet.
Ajouter le parmesan râpé.

Ciseler le basilic.
Détailler des copeaux dans le morceau de parmesan.

A la fin de la cuisson, ajouter la ricotta, les asperges, le basilic et mélanger.
Ajouter si nécessaire du bouillon préalablement chauffé, mélanger à nouveau et laisser réchauffer jusqu'à absorption du bouillon.
Au moment de servir, déposer les gambas et des copeaux de parmesan sur le dessus du risotto.

Ingrédients

400 g d'asperges vertes fraîches
Huile d'olive
24 gambas ou grosses crevettes

50 g de parmesan
2 oignons
50 g de beurre
1,5 l de fumet de poisson
300 g de riz à risotto (type Arborio)
10 cl de vin blanc sec
Sel, poivre

Basilic
1 morceau de Parmesan
125 g de ricotta

bon à savoir :

- Ne pas poêler les asperges en conserve
- le risotto ne se réchauffe pas, on le prépare au dernier moment

Risotto

saumon fumé et ricotta

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 45' • Pour 4 personnes • Facile



Équeuter les pois gourmands, retirer les éventuels fils. Les rincer sous l'eau froide, les égoutter et les couper en petits morceaux.

Couper la courgette en petits dés.

Ciseler l'aneth.

Couper le saumon fumé en lanières.

Râper le parmesan.

Préparer le bouillon de légumes.

Éplucher et émincer finement les oignons, les faire fondre dans le beurre sur feu doux, saler et poivrer.

Faire sauter les pois gourmands et les dés de courgette dans l'huile d'olive. Les légumes doivent être cuits mais encore croquants.

Ajouter la totalité du riz aux oignons et mélanger sur feu moyen jusqu'à ce que les grains soient enrobés de beurre.

Verser le vin blanc puis du bouillon louche par louche jusqu'à absorption totale après chaque louche et cuisson complète du riz. Conserver un peu de bouillon.

Ajouter le parmesan râpé.

A la fin de la cuisson, ajouter la ricotta, les pois gourmands, les dés de courgette et mélanger.

Ajouter si besoin du bouillon chaud, mélanger à nouveau et laisser réchauffer jusqu'à absorption du bouillon.

Au moment de servir, déposer un peu d'aneth et des lanières de saumon fumé sur le dessus du risotto.

Ingrédients

250 g de pois gourmands

1 courgette de 300 g

Aneth

4 belles tranches de saumon fumé

50 g de parmesan

1,5 l de bouillon de légumes

2 oignons

50 g de beurre

Huile d'olive

300 g de riz à risotto (type Arborio)

10 cl de vin blanc sec

Sel, poivre

125 g de ricotta

bon à savoir :

le risotto ne se réchauffe pas, on le prépare au dernier moment

Rouleaux de printemps aux crevettes et à la mangue (1/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 10' • Pour 6 personnes • Moyen



Eplucher et tailler la carotte en rondelles.

Eplucher et couper l'oignon en 4.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger la carotte, l'oignon, le clou de girofle, le thym, le laurier, les grains de poivre et laisser cuire 5'.

Y plonger les crevettes, laisser cuire 6'.
Les égoutter puis les laisser refroidir.
Les décortiquer, retirer le boyau en incisant au niveau du dos et les couper en tronçons.

Mélanger le fromage frais, ajouter du sel, du poivre et quelques gouttes de citron vert.

Eplucher la mangue et la tailler en longues lanières de 3 mm d'épaisseur.

Tremper la 1ère feuille de riz dans un saladier d'eau tiède pendant 30 secondes et l'étaler sur un plan de travail propre.

astuce :

*ajouter dans le
rouleau, des herbes,
du riz cuit vinaigré*

Ingrédients

1 carotte
1 oignon
1 c à s de gros sel
1 clou de girofle
1 branche de thym
1 feuille de laurier
Quelques grains de poivre
12 à 18 gambas crues
250 g de fromage frais
Sel fin & poivre du moulin
1 citron vert non traité
1 mangue
12 feuilles de riz (2 /pers.)
Quelques feuilles de laitue
Quelques feuilles de menthe

Pour la mayonnaise épicée :

125 g de mayonnaise maison
2 pincées de piment d'Espelette
1 c à c d'huile de sésame grillé
1 c à s de sauce soja
1 c à s de pâte de sésame
1 c à c de jus de yuzu salé

Rouleaux de printemps aux crevettes et à la mangue (2/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 10' • Pour 6 personnes • Moyen



Répartir sur le bord inférieur de la feuille de riz, (laisser un peu d'espace de chaque côté), un peu de crevettes, des lamelles de mangue, des feuilles de laitue, du fromage frais et quelques feuilles de menthe.

Replier le bord inférieur sur la garniture, replier vers l'intérieur les deux bords extérieurs (bords de gauche et de droite) et rouler le tout sur la feuille de riz.

Envelopper le boudin bien serré dans un film alimentaire.
Faire de même avec les autres feuilles de riz.

Préparer la mayonnaise.

Dans un bol, la mélanger avec tous les autres ingrédients et garder au frais jusqu'au moment de servir.

Déposer 2 rouleaux dans chaque assiette et râper le zeste du citron vert par-dessus.

Servir la sauce à part dans un ramequin.

Ingrédients

1 carotte
1 oignon
1 c à s de gros sel
1 clou de girofle
1 branche de thym
1 feuille de laurier
Quelques grains de poivre
12 à 18 gambas crues
250 g de fromage frais
Sel fin & poivre du moulin
1 citron vert non traité
1 mangue
12 feuilles de riz (2 /pers.)
Quelques feuilles de laitue
Quelques feuilles de menthe

Pour la mayonnaise épicée :

125 g de mayonnaise maison
2 pincées de piment d'Espelette
1 c à c d'huile de sésame grillé
1 c à s de sauce soja
1 c à s de pâte de sésame
1 c à c de jus de yuzu salé

Saint Jacques

crevettes au cidre et safran

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 10' • Pour 4 personnes • Facile



Ingédients

20 noix de Saint-Jacques

16 crevettes roses cuites décortiquées

10 cl de cidre

10 cl de crème liquide

1 pincée de filaments de safran

Beurre demi-sel

Sel

Poivre

Déposer une belle noix de beurre dans une poêle.

Goûter avant d'assaisonner.

Y déposer les noix de Saint-Jacques dès que le beurre devient mousseux.

Servir bien chaud dans de petites cassolettes.

Faire cuire 3 à 4' en retournant délicatement les noix.

Ajouter les crevettes, le cidre, la crème et le safran.

Continuer la cuisson à feu doux, environ 5' jusqu'à réduction de la sauce.

Salade composée méli-mélo

Temps de préparation : 35' • Pour 8 personnes • Facile



Ingédients

2 kg de tomates

5 pommes de type Chanteclerc

4 bananes

500 g d'emmental

Jus de citron

1 grande boîte de petits pois (560 g)

1 boîte de maïs (300 g)

1 boîte d'olives dénoyautées

Crevettes (optionnel)

Dans une casserole, ébouillanter les tomates moins d'une minute puis les passer aussitôt sous l'eau froide.

Eplucher et couper en petits dés les tomates et les pommes.

Eplucher les bananes et les couper en rondelles.

Couper l'emmental en petits dés.

Presser le citron et arroser les pommes avec le jus du citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Mettre tous les autres ingrédients dans un grand saladier.

Préparer la sauce vinaigrette.

Salade d'endives

à l'orange et au magret de canard fumé

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 5' • Pour 4 à 6 personnes • Facile



Ingédients

40 g de pignons de pin

2 oranges bio

1 c à c de miel liquide

2 c à s d'huile d'olive

Sel

Poivre de Sichuan

4 endives

12 tranches de magret de canard fumé

Dans une poêle, faire légèrement torréfier les pignons à sec, les laisser refroidir.

Laver les oranges.

Récupérer le zeste d'1/2 orange, Réserver.

Peler les oranges à vif, en prélever les suprêmes et les découper en petits dés.

Conserver 1 ou 2 c à s de jus d'orange.

Les mélanger avec le miel, l'huile, un peu de sel et de poivre pour préparer la sauce.

Bien émulsionner.

Ôter les 2 premières feuilles des endives, les couper ensuite en deux dans le sens de la longueur.

Ôter le petit cône situé à la base de l'endive qui correspond au cœur amer.

Couper à nouveau en deux dans le sens de la longueur et ciseler les feuilles.

Enlever le gras du magret et découper les tranches en fines lanières.

Mélanger dans un saladier les endives, les dés d'orange, le magret, les pignons et la sauce.

Parsemer des zestes d'orange réservés.

Servir sans attendre.

astuces :

- remplacer les pignons par des pistaches ou des noix
- utiliser de l'huile de pistache ou de noisette

Saumon croustillant

riz à la mangue, vinaigrette sésame (1/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 10' • Pour 6 personnes • Moyen



Vinaigrette :

Eplucher et râper le gingembre.
Laver les oignons et les émincer finement.

Dans un saladier, verser la moutarde, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, la sauce soja, le gingembre, les oignons. Mélanger et garder au frais.

Éplucher la mangue, la couper en petits dés et garder au frais.

Panure :

Verser la fécule dans une 1ère assiette creuse.

Battre les blancs d'œufs avec du sel et du poivre dans une 2ème assiette creuse.

Mixer ensemble les graines de sésame et de riz soufflé et les verser dans une 3ème assiette creuse.

Couper les pavés en 2 ou 3 selon la taille des pavés, les passer dans la 1ère assiette, puis dans la seconde puis dans la 3ème.

astuce :

*préparer à l'avance, la vinaigrette,
la mangue et le saumon*

Ingrédients

Pour la vinaigrette :

4 cm de gingembre frais
4 oignons nouveaux
3 c à s de moutarde
6 c à s d'huile de sésame grillé
6 c à s de vinaigre de riz
6 c à s de sauce soja

1 belle mangue

Pour la panure :

75 g de fécule de maïs
3 blancs d'œuf
60 g de graines de sésame
60 g de riz soufflé
6 pavés de saumon de 120 g

360 g de riz basmati
15 cl huile d'olive ou tournesol
1 citron vert bio
Feuilles de coriandre
Sel
Poivre

Saumon croustillant

riz à la mangue, vinaigrette sésame (2/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 10' • Pour 6 personnes • Moyen



Faire cuire le riz environ 10' dans une casserole d'eau bouillante salée puis l'égoutter.

Pendant ce temps, verser l'huile dans une poêle chaude, déposer les morceaux de saumon et laisser colorer à feu vif sur toutes les faces de 4 à 7' environ selon leur épaisseur.

(Ils ne doivent pas cuire mais juste atteindre une coloration blonde).

Déposer les morceaux de saumon pané sur du papier absorbant.
Les tailler délicatement en tranches de 0,5 cm.

Montage :

Nettoyer et zester le citron vert.
Préparer les feuilles de coriandre.

Répartir le riz dans les assiettes, verser la vinaigrette, ajouter les dés de mangue puis les morceaux de saumon pané.

Parsemer de zestes de citron vert et de feuilles de coriandre.

Ingrédients

Pour la vinaigrette :

4 cm de gingembre frais
4 oignons nouveaux
3 c à s de moutarde
6 c à s d'huile de sésame grillé
6 c à s de vinaigre de riz
6 c à s de sauce soja

1 belle mangue

Pour la panure :

75 g de fécule de maïs
3 blancs d'œuf
60 g de graines de sésame
60 g de riz soufflé
6 pavés de saumon de 120 g

360 g de riz basmati
15 cl huile d'olive ou tournesol
1 citron vert bio
Feuilles de coriandre
Sel
Poivre

Tajine

de courgettes, patates douces et raisins secs

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 2h • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

5 oignons

5 c à s d'huile d'olive

900 g de courgettes

900 g de patates douces

90 g de raisins secs

Une tasse de thé vert

2 c à c d'épices à couscous (ou 3 c à c pour un plat plus épicé)

Sel,

Poivre

Eplucher et hacher les oignons.

Dans un plat à tajine, les faire fondre dans l'huile d'olive pendant 15'.

Ajouter un peu d'eau pour qu'ils n'attachent pas au fond du plat.

Dès coloration caramel des oignons, ajouter dans le plat à tajine, les courgettes, les patates douces, les raisins et les épices. Saler et poivrer.

Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Couper les courgettes en rondelles.

Eplucher et couper grossièrement les patates douces.

Laisser cuire au minimum 1h30 à feu doux.

Servir chaud, accompagné de graines de couscous, parfumées d'1 à 2 c à c de cannelle.

Réhydratation à chaud des raisins secs :

Placer les raisins dans une casserole.

Verser la tasse de thé vert sur les raisins.

Les raisins devant être complètement immergés, ajouter du thé si besoin.

Porter à ébullition puis retirer la casserole du feu.

Laisser infuser 5' puis égoutter les raisins.

bon à savoir :

un mélange de cannelle, de coriandre en poudre et de piment doux peut remplacer les épices à couscous

Tajine

de poulet aux citrons confits

Temps de préparation : 30' • Temps de la marinade : 12h • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 personnes • Moyen



Ingrédients

6 cuisses de poulet
8 cl d'huile d'olive
1 c à s rase de paprika doux
1 c à c de curcuma
1 pointe de cayenne
Poivre
4 oignons
4 tomates
6 gousses d'ail

1 cm de gingembre
1 morceau de sucre
2 doses de pistil de safran
Le jus d'un citron
3 citrons confits
5 brins de coriandre ciselée
125 g d'olives violettes ou noires
Sel

Plonger les tomates 1' dans l'eau bouillante. Les peler, les épépiner et les couper en dés. Les saler, les égoutter dans une passoire. Puis les ajouter aux oignons et mélanger.

Peler et écraser les gousses d'ail. Emincer très finement le gingembre. Ajouter ail et gingembre dans la poêle ainsi que le sucre et le safran. Laisser cuire 10' sur feu doux en remuant de temps en temps. Couper les citrons confits en quartiers. Disposer le tout dans le tajine, verser le jus de citron et les quartiers des citrons. Laisser mijoter 20'. Ajouter la coriandre ciselée et les olives. Réchauffer 3'.

Marinade (à préparer la veille) :

Dans un plat creux, disposer les cuisses, verser l'huile d'olive, saupoudrer le paprika, le curcuma et la pointe de cayenne. Poivrer. Mélanger, couvrir puis laisser mariner 12h.

Le lendemain, faire cuire les morceaux de poulet avec leur marinade à la poêle. Les faire dorer sur toutes les faces. Retirer, égoutter et réserver.

Éliminer la moitié de l'huile de cuisson. Eplucher et émincer les oignons. Les verser dans la poêle et les faire revenir à feu doux.

Tarte à la tomate

Temps de préparation : 40' • Temps de cuisson : 30' • Pour 8 personnes • Facile



Ingédients

Une pâte feuilletée ou brisée
8 grosses tomates de couleurs différentes
300 g de morbier
Moutarde relevée
Semoule fine ou extra fine
Herbes de Provence

variante :

remplacer le morbier
par du fromage à
raclette

Dans une casserole, ébouillanter les tomates moins d'une minute puis les passer aussitôt sous l'eau froide.

Couper le Morbier en tranches régulières, retirer la croûte et conserver au frais.

Préchauffer le four à 180°.

Avec la pâte, foncer un moule à tarte et entreposer 15' dans le réfrigérateur.

Retirer la peau des tomates, les couper en quartiers et enlever les pépins.

Etaler une couche de moutarde sur toute la surface de la tarte.

Verser la semoule de façon à recouvrir complètement la moutarde.

Disposer les tranches de morbier sur la moutarde.

Répartir les quartiers de tomates sur le fromage en les serrant légèrement et en mélangeant les couleurs.

Parsemer d'herbes de Provence.

Enfourner pour 30' jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Attendre quelques instants avant de servir.

Tarte aux endives

chèvre, lardons et pruneaux

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 50' • Pour 6 à 8 personnes • Facile

Ingédients

8 à 10 endives

4 à 5 c à s d'huile d'olive

6 c à s de sauce soja sucrée

250 g de lardons

1 pâte feuilletée

3 pommes

350 g à 500 g de pruneaux

1 fromage de chèvre

Laver et couper les endives en rondelles.
Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et faire revenir les endives.
Ajouter la sauce soja.
Mélanger, couvrir et laisser cuire 10' à feu doux.

Faire revenir les lardons dans une poêle à feu vif. Les éponger rapidement.

Etaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte et laisser reposer 15' au frais.

Peler et couper les pommes en lamelles.
Couper les pruneaux en petits morceaux.
Couper le fromage de chèvre en rondelles.

Préchauffer le four à 210°.

Sur le fond de pâte, disposer les pommes puis les pruneaux.
Egoutter les endives et les ajouter ainsi que les lardons.
Terminer en disposant les rondelles de chèvre.

Enfourner pour 35 à 40'.

astuce :

remplacer les lardons
par des dés de jambon
aux herbes

bon à savoir :

recette réalisée avec la pâte
feuilletée maison



Les desserts (1/3)

Baba au rhum

Biscuit roulé à la confiture

Biscuits aux agrumes

Cake super moelleux au citron

Cheese cake sans cuisson au miel et thym

Cœur mousse au chocolat

Crème aux trois agrumes

Crème d'ananas et son tartare

Crêpes de chefs

Crumble de Noël

Dacquoise au chocolat

Dacquoise au lemon curd

Financiers

Flan aux œufs à la vanille ou au caramel

Flan libanais



Les desserts (2/3)

Florentins de Noël

Forêt noire

Galette des rois

Gâteau aux abricots et aux noix

Gâteau de noix et sa mousse au citron

Gâteau pommes frangipane

Ile flottante

Key Lime Pie

Mille-feuilles

Milopita

Nids d'amandes

Pavlova de l'Est

Pavlova de l'Ouest

Petits sablés à la cannelle et chocolat blanc

Poires épicées au vin avec tuiles



Les desserts (3/3)

Sabayon de fruits rouges

Sablés citron

Shortbread à l'avoine

Soupe d'agrumes

Strudel polonais aux pommes, noix et cannelle

Tarte au caramel et mousse au chocolat

Tarte au citron meringué

Tarte au fromage blanc

Tarte aux kiwis et à l'orange

Tarte aux noix de pécan

Tarte ricotta citron

Tatin de mangues caramélisées

Velouté de mangues au jurançon

Verrines poires, miel, clémentines

Baba au rhum

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 30' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

3 c à s de lait
3 œufs
120 g de sucre en poudre
120 g de farine
1 sachet de levure chimique
Une pincée de sel

Pour le sirop :

40 cl d'eau
100 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
14 c à s de rhum

Préchauffer le four à 180°C.

Faire tiédir le lait.

Mélanger dans une terrine les jaunes et le sucre.

Ajouter la farine, la levure, le lait, une pincée de sel.

Monter les blancs en neige.

Les ajouter délicatement à la pâte.

La pâte se fait rapidement, elle doit être souple.

Beurrer et fariner un moule à baba.

Verser la pâte dans le moule et faire cuire 30'.

Sirop :

Faire bouillir l'eau, le sucre et le sucre vanillé.

Ajouter le rhum hors du feu.

A la sortie du four, verser le sirop sur le baba directement dans le moule.

Laisser imbiber avant de démouler.

Biscuit roulé à la confiture

Temps de préparation : 45' • Temps de repos : 1 h • Temps de cuisson : 8 à 10' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

4 œufs

125 g de sucre

120 g de farine

2 sachets de sucre vanillé

1 c à c de levure chimique

15 g de beurre

1 pot de confiture

Sucre glace (facultatif)

Préchauffer le four à 210°.

Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.

Dans un cul de poule, battre ensemble les jaunes et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange blanc et mousseux.

Ajouter petit à petit la farine, le sucre vanillé et la levure. Bien mélanger.

Ajouter une pincée de sel aux blancs d'œufs et les battre en neige ferme.

Les incorporer délicatement à la préparation précédente en soulevant bien la pâte à chaque fois. **La pâte doit être onctueuse.**

Beurrer une feuille de papier cuisson, la poser sur la plaque à pâtisserie et étaler de façon homogène la pâte sur la totalité de la feuille.

Enfourner pour 8 à 10' en surveillant.

A la fin de la cuisson, rouler immédiatement le biscuit en conservant le papier cuisson.

Laisser refroidir avant de dérouler le biscuit et de retirer le papier cuisson.

Étaler la confiture et rouler à nouveau le biscuit sans trop le serrer pour ne pas le casser.

Le saupoudrer éventuellement de sucre glace.

Couper les bords du roulé avant de servir.

variante :

remplacer le sucre
glace par un nappage
de votre choix
(chocolat fondu....)

Biscuits aux agrumes

Temps de préparation : 20' • Temps de repos : 1h • Temps de cuisson : 10' • Pour 50 biscuits • Facile



Ingrédients

250 g de farine

40 g d'amandes en poudre

2 pincées de sel

100 g de sucre glace

1 c à c de zestes de citron

1 c à c de zestes d'orange

150 g de beurre

1 œuf

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amandes et le sel.

Ajouter le sucre, les zestes et le beurre coupé en petits cubes.

Mélanger le tout avec les doigts en les frottant jusqu'à obtention d'une poudre sableuse.

Former un puits, ajouter l'œuf, mélanger.

Étaler la pâte sur environ 1,5 cm d'épaisseur.

Réserver au réfrigérateur 1h.

Préchauffer le four à 180°.

Découper des formes dans la pâte.

Apposer le tampon à biscuit sur le dessus.

Recouvrir la plaque à pâtisserie de papier cuisson.

Disposer les sablés.

Enfourner 10'.

Les sablés doivent être blonds :
ils durciront en refroidissant.

astuce :

utiliser des tampons à biscuits avec des motifs différents

Cake super moelleux au citron

Temps de préparation : 40' • Temps de cuisson : 40' • Pour 8 personnes • Facile



Ingédients

120 g de beurre
150 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
200 g de sucre
le zeste d'un citron bio
165 g d'œufs (env. 3 œufs)
80 g de jus de citron

Préchauffer le four à 170 °C.

Faire fondre le beurre.
Dans un saladier, verser le beurre fondu, la farine, la levure, le sucre, le zeste de citron, mélanger le tout.
Ajouter les œufs et mélanger.
Incorporer le jus de citron.

Beurrer un moule à cake et verser la pâte aux 2/3 du moule.

Faire cuire 40' (***vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche***).

Démouler le gâteau, l'envelopper dans du film étirable en serrant bien.

Le placer sur une grille et le laisser refroidir.

* Version glaçage au citron :

25 g de jus de citron
130 g de sucre glace

* Version sirop au citron :

100 g de jus de citron
100 g de sucre

Version glaçage au citron :

Mélanger le jus de citron et le sucre glace.
Placer une assiette sous la grille.
Retirer le film étirable et verser le glaçage sur le gâteau.
Lisser le nappage afin qu'il forme une fine couche.
Remettre le cake dans le four à 100 °C pendant 8' pour sécher le glaçage.

Version sirop au citron :

Mélanger le jus de citron et le sucre.
Faire chauffer jusqu'à frémissement et formation du sirop.
Faire des petits trous à la surface du cake, puis faire couler le sirop à l'intérieur.

Cheesecake sans cuisson au miel et au thym

Temps de préparation : 30' • Temps de repos : 2h • Pour 8 personnes • Facile



Ingédients

500 g de yaourt à la grecque

200 g de petits-beurre

60 g de beurre doux fondu

2 c à s de thym

400 g de fromage frais (type Philadelphia, Madame Loïc ou St Moret)

20 g de sucre glace

2 citrons jaunes

Un peu de jus de citron

150 g de chocolat blanc

60 g de miel

Chemiser un moule à charnière (23 cm de diamètre) avec du papier cuisson.

Placer un torchon propre et fin dans une passoire.

Au-dessus de l'évier, verser le yaourt dans le torchon, relever les bords et former une boule. Presser fermement pour récupérer 340 g de yaourt égoutté.

Réduire les petits-beurre en poudre et les verser dans un cul-de-poule.

Incorporer le beurre et une c à s de thym.

Tasser ce mélange au fond du moule en égalisant la surface.

Réserver au frais.

Zester les deux citrons.

Fouetter le fromage frais et le yaourt égoutté avec le sucre glace et les zestes du 1^{er} citron jusqu'à obtenir un appareil homogène.

Faire fondre doucement le chocolat blanc. L'ajouter à l'appareil à cheesecake.

Verser le tout sur la base biscuitée et lisser la surface.

Ajouter les zestes du 2^{ème} citron pour décorer.

Laisser prendre au moins 2 h au frais.

Au moment de servir, faire chauffer le miel dans une petite casserole avec une c à s de thym et un peu de jus de citron jusqu'à obtenir une consistance de sirop. Retirer du feu et verser en filet sur le cheesecake.

Démouler et servir.

Cœur mousse au chocolat

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 10 à 15' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

4 œufs

100 g de sucre

1 c à s de fécule de pommes de terre

40 g de poudre d'amandes (facultatif)

125 g de chocolat pâtissier

50 g de beurre

Préchauffer le four à 180°.

Dans un cul de poule, battre ensemble les jaunes d'œufs et le sucre, ajouter la fécule et la poudre d'amandes.

Faire fondre le chocolat à feu doux.
Hors du feu, ajouter le beurre.
Mélanger pour obtenir une pâte onctueuse.

Ajouter cette préparation au mélange précédent et remuer pour bien aérer l'ensemble.

Battre les blancs en neige ferme.
Les incorporer délicatement au mélange en soulevant bien la pâte à chaque fois.

Beurrer largement des moules individuels.

Répartir la pâte dans les moules.

Enfourner 10' pour des gâteaux mousseux ou 15' pour des gâteaux légèrement plus cuits.

Laisser refroidir avant la dégustation.

astuce :

les préparer la veille, les maintenir au frais et les sortir en début de repas

Crème aux trois agrumes

Temps de préparation : 1h • Temps de repos : 3h minimum • Pour 6 à 8 personnes • Facile



Ingédients

200 g de jus de citron jaune
500 g de jus de pamplemousse
250 g de jus de mandarine
840 g de lait entier

130 g de sucre
7 g de vanille
150 g de jaunes d'œuf
130 g de farine

Réaliser les jus de fruits avec les citrons, pamplemousses et mandarines.

Prélever et réserver quelques zestes de mandarine et de citron.

Dans une casserole, faire bouillir le lait avec le sucre et la vanille.

Ajouter les zestes réservés.

Après ébullition, verser le jus des fruits, mélanger et faire chauffer à nouveau.

Dans un saladier, verser la farine et incorporer les jaunes d'œufs un à un.

Y verser petit à petit le mélange crème-jus de fruits.

Bien fouetter pour obtenir une crème lisse.

Remettre à bouillir au moins 1' sans cesser de fouetter pour épaissir la crème.

Verser la crème dans un cul de poule. Filmer aussitôt en positionnant le film alimentaire directement sur la crème afin d'éviter la formation d'une croûte sur le dessus.

Laisser refroidir à température ambiante puis dans le réfrigérateur.

Pour le montage, sortir la crème, la détendre au fouet ou avec un mixeur plongeant et la répartir dans des coupelles.

Servir avec des petits gâteaux (tuiles, palets bretons...).

Crème d'ananas et son tartare

Temps de préparation : 15' • Temps de repos : 1h • Pour 2 personnes • Facile



Ingrédients

Pour la crème :

120 g d'ananas frais
4 cl de crème de coco
15 g de cassonade
15 g de sucre vanillé
1 g d'agar-agar
2 petits œufs

Crème :

Parer l'ananas et le détailler en gros cubes.
Le placer dans le bol d'un blender et le mixer avec le reste des ingrédients, jusqu'à obtenir un mélange lisse.

Verser le mélange dans une casserole et faire chauffer 5' à feu doux en remuant régulièrement.

Le mélange va épaissir légèrement.

Verser la préparation dans 2 verrines.

Laisser tiédir puis placer au frais, minimum 1h.

Pour le tartare :

1 gros morceau d'ananas frais
1 fruit de la passion
Noix de coco râpée

Tartare :

Au moment de servir, détailler le morceau d'ananas en petits cubes.
Ajouter la pulpe du fruit de la passion.

Verser sur les crèmes à l'ananas.

Saupoudrer de noix de coco râpée et servir.

Crêpes de chefs

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 10' • Pour 10 crêpes • Facile



Ingrédients

140 g de farine

30 g de sucre

1 pincée de sel

3 œufs

20 cl de lait

30 g de beurre

1 bouchon de rhum brun

Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un grand cul de poule.

Ajouter les œufs et un quart du lait.

Quand la crêpe se décolle, la retourner, terminer la cuisson et la poser sur une assiette.

Avec un fouet, mélanger en effectuant des mouvements circulaires en partant du centre.

Superposer les crêpes suivantes .
(elles resteront molles de cette façon).

Ajouter de nouveau un quart du lait, fouetter.
Poursuivre avec le 3^{ème} quart, bien fouetter.
Verser le dernier quart et fouetter à nouveau.

Servir avec de la confiture, du miel, de la pâte à tartiner ...

Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation.

Compléter avec le rhum.

Verser un peu d'huile (ou de beurre) dans une crêpière et la faire chauffer.

Déposer une louche de pâte à crêpe et bouger la crêpière de sorte que la pâte recouvre toute la surface de la poêle.

Crumble de Noël

Temps de préparation : 25' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

6 poires williams

50 g de beurre

3 tranches de pain d'épice

5 spéculos

70 g de beurre

100 g de farine

Peler les poires et les couper en quartiers.
Les faire revenir dans le beurre à feu vif.

Préchauffer le four à 180°.

Faire chauffer dans un grille-pain les tranches
de pain d'épice pour les ramollir.

Les émietter.

Les passer au mixeur avec les spéculos afin
d'obtenir une grosse chapelure.

Ajouter le beurre et la farine.

***Le mélange doit ressembler à de grosses
miettes.***

Disposer les poires dans un plat à four.
Recouvrir avec les miettes.

Enfourner et faire cuire 20' environ.

bon à savoir :

*servir avec un yaourt
velouté ou de la glace
au miel*

Dacquoise au chocolat

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 25' • Pour 4 à 6 personnes • Facile



Ingrédients

200 g de blancs d'œufs
16 g de sucre semoule
160 g de sucre glace
160 g de poudre d'amandes

A l'aide d'un fouet, monter les blancs avec la totalité du sucre semoule.

Mélanger le sucre glace et la poudre d'amandes.

Incorporer délicatement les blancs montés à la préparation précédente jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Préchauffer le four à 180°.

Verser l'appareil dans un moule en silicone.
Saupoudrer de sucre glace.

Faire cuire pendant 20 à 25'.

Pour des parts individuelles, découper des ronds dans la dacquoise au moyen d'emporte-pièces.

80 g de chocolat noir à 70%
160 g de crème liquide entière (30% de MG)

La chantilly au chocolat :

Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.

Verser la crème fraîche dans le bol du robot et battre sans trop la monter.

Verser un peu de crème fouettée dans le chocolat fondu et mélanger rapidement.
Ajouter ce mélange au reste de la crème fouettée.

Mélanger avec délicatesse en soulevant bien la préparation avec une spatule.

Déposer un peu de cette chantilly au chocolat sur chaque dacquoise.

Dacquoise au lemon curd

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 25' • Pour 4 à 6 personnes • Facile

Ingrédients

200 g de blancs d'œufs

16 g de sucre semoule

160 g de sucre glace

160 g de poudre d'amandes

3 citrons

150 g de sucre

3 oeufs

70 g de beurre pommade

A l'aide d'un fouet, monter les blancs avec la totalité du sucre semoule.

Mélanger le sucre glace et la poudre d'amandes.

Incorporer délicatement les blancs montés à la préparation précédente jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Préchauffer le four à 180°.

Verser l'appareil dans un moule en silicone. Saupoudrer de sucre glace.

Faire cuire pendant 20 à 25'.

Après refroidissement complet de la dacquoise, la couper horizontalement en deux parties égales.

Le lemon curd :

Zester et presser les citrons.

Dans un saladier, mélanger vivement le sucre, les œufs, le beurre, le jus et les zestes des citrons.

Verser la préparation dans une casserole et laisser cuire à feu très doux en remuant sans arrêt jusqu'à épaississement.

La consistance doit être très crémeuse.

Disposer dans un plat, la moitié inférieure de la dacquoise.

Après refroidissement du lemon curd, en étaler une bonne couche sur la génoise.

Recouvrir le lemon curd avec la partie supérieure de la génoise (celle avec le sucre glace apparent).



Financiers

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 10 à 15' • Pour 30 petits financiers ou 14 gros financiers • Facile



Ingédients

150 g de beurre salé
50 g de farine
150 g de sucre glace
60 g de poudre d'amandes
3 blancs d'œufs (environ 100 g)
Alcool : Amaretto ou Disaronno

Préchauffer le four à 200°.

Faire fondre et chauffer le beurre jusqu'au stade noisette (températures assez élevées).

Après avoir laissé reposer le beurre, un dépôt brunâtre apparaîtra. Il est important de le conserver car c'est ce dépôt (la caséine) qui apporte ce goût si particulier au beurre noisette.

Dans un cul de poule, verser la farine, le sucre glace et la poudre d'amandes.

Mélanger le tout à la spatule ou au fouet.
Ajouter le beurre noisette légèrement refroidi et les blancs d'œufs (non montés).

variante :

les financiers peuvent être réalisés avec un mélange équivalent en poids, de poudre de noisettes et de poudre d'amandes

Ajouter 1 à 2 c à s d'alcool.

Mélanger à la spatule ou au fouet jusqu'à l'obtention d'un appareil bien lisse.

Verser à hauteur dans les moules.

Faire cuire pendant 12' pour des petits moules ou de 13 à 15' pour des plus grands.

Laisser refroidir avant de démouler.

Flan aux œufs à la vanille ou au caramel

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 20' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

3 œufs

3 c à s de sucre

1/2 l de lait

1 gousse de vanille

Préchauffer le four à 180°.

Laisser le flan refroidir à l'air libre.

Battre les œufs avec le sucre et faire mousser.
Faire bouillir le lait.

Mettre au réfrigérateur.

Démouler au dernier moment, quand le flan a suffisamment refroidi.

A la vanille :

Ouvrir la gousse de vanille et la gratter.
Ajouter la gousse et ses graines dans le lait.
Après infusion, retirer la gousse de vanille.
Verser le lait tiédi sur la préparation œufs et sucre et mélanger.

Verser l'appareil dans un plat à four.
Cuire 20' au bain-marie.

Au caramel :

Verser le lait tiédi sur la préparation œufs et sucre et mélanger.
Verser le caramel dans un plat à four (**plat à cake sur la photo**).

Le caramel va durcir instantanément.

Verser ensuite l'appareil.
Cuire 20' au bain marie.

recette du caramel :

faire fondre à feu moyen des
carrés de sucre dans l'eau :
100 g pour 2 c à s d'eau

conseils pour réussir son caramel :

- ne surtout pas mélanger
- stopper dès la coloration voulue obtenue

Flan libanais (mahalabia)

bon à savoir :

de préférence,
préparer ce flan la
veille pour le
lendemain

Temps de préparation : 20' • Temps de réfrigération : 2h • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

Pour la crème :

70 g de maïzena

1 l de lait entier

120 g de sucre

2 sachets de sucre vanillé

3 c à s d'eau de fleur d'oranger ou de rose

Pour le sirop :

40 g de miel

200 g d'eau

30 g de pistaches et pignons de pin

Délayer la maïzena dans un bol avec un peu de lait froid. Le mélange doit être bien lisse. Le passer dans une passoire fine en cas de grumeaux.

Mélanger avec le reste de lait.

Verser le mélange dans une casserole avec le sucre et le sucre vanillé.

Faire chauffer à feu moyen en remuant constamment pour éviter que la préparation n'accroche au fond de la casserole en épaississant.

Contrairement à une crème pâtissière, il ne faut pas laisser cette crème trop épaissir et commencer à bouillir. Elle doit être nappante sur la cuillère mais suffisamment liquide pour être versée dans des ramequins.

Ajouter l'eau de fleur d'oranger ou de rose tout en remuant.

Verser la préparation dans des ramequins individuels et laisser refroidir à température ambiante.

Diluer le miel dans l'eau et faire réduire jusqu'à obtenir un sirop.
Le verser sur la crème.

Réfrigérer pendant au moins 2 h pour que la mahalabia se raffermisse.

Décorer avec les pistaches et les pignons de pin avant de servir.

variante :

ajouter dans le sirop
obtenu, 1 goutte d'eau
de rose et/ou 1 goutte
d'amande amère

Florentins de Noël

bon à savoir :

les florentins se conservent 1 mois et idéalement au réfrigérateur pour que le chocolat reste croquant

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 12' • Pour 40 pièces • Facile



Ingrédients

250 g de fruits confits (cerises confites rouges et/ou vertes, citron, orange)

60 g de beurre

50 g de miel

100 g de cassonade

1/8 l de crème fleurette

1 gousse de vanille ou 1 c à c de sucre vanillé

150 g d'amandes effilées

200 g de chocolat noir

100 g d'amandes en poudre ou 250 g d'amandes effilées

Couper les fruits confits en tout petits morceaux.

Hors du four, positionner les florentins dans chaque empreinte.

Faire bouillir beurre, miel, cassonade, crème et vanille.

Entreposer la plaque au réfrigérateur pour faire durcir le chocolat.

Mélanger les amandes aux fruits confits et au mélange crémeux encore chaud.

Démouler et déguster.

Préchauffer le four à 180°.

Remplir les empreintes de moules en silicone avec la préparation.

Faire cuire entre 12 à 15' selon le four.

Démouler après refroidissement.

Disposer un carré de chocolat dans chaque empreinte.

Enfourner 1 à 2' afin de faire fondre le chocolat.

astuces :

en l'absence de moules en silicone :

- former des petits tas sur une feuille de papier cuisson
- les modeler avant refroidissement
- faire fondre le chocolat et y tremper les florentins
- les placer au réfrigérateur pour les faire prendre

Forêt noire (1/2)

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 20' • Pour 8 personnes • Facile



Ingrédients

4 œufs moyens

125 g de sucre en poudre

100 g de farine (T55)

25 g de cacao en poudre type VANHOUTEN

Mettre au préalable le saladier qui va servir au montage de la chantilly dans le congélateur.

Préchauffer le four à 180°C.

Génoise :

Mettre les œufs et le sucre dans un saladier. Mélanger énergiquement au batteur électrique pendant plusieurs minutes, jusqu'à obtenir un « effet ruban » (Cf. la photo ci-jointe).

La crème obtenue doit être bien homogène.

Incorporer délicatement dans le mélange, la farine tamisée et le cacao.

Beurrer un moule de 20 cm de diamètre et y verser la préparation.

Enfourner environ 20'.

A l'issue de la cuisson, planter la lame d'un couteau au centre de la génoise et vérifier que celle-ci en ressort bien lisse.

Poser le moule sur une grille pour laisser refroidir la génoise.

Démouler après refroidissement.

Forêt noire (2/2)

bon à savoir :

*pour la chantilly :
prendre de la crème
fraîche à plus de 30%
de matière grasse*

Temps de préparation : 20' • Pour 8 personnes • Facile



Ingrédients

Pour le sirop de sucre :

140 cl d'eau

60 g de sucre

Pour la chantilly :

500 g de crème liquide entière bien froide

60 g de sucre glace

7 cl d'alcool de Kirch ou autre alcool de cerise

300 g de cerises dénoyautées

100 g de chocolat en copeaux

Sirop de sucre

Faire bouillir l'eau et le sucre et réserver.

Chantilly

Dans le moule placé précédemment dans le congélateur, battre la crème fraîche au batteur électrique.

Monter la crème comme des blancs en neige. Ajouter le sucre glace tout en continuant de fouetter la crème.

Étaler une 1^{ère} couche de chantilly.
Poser les cerises par-dessus.
Étaler une 2^{ème} couche de chantilly.

Poser par-dessus la 2^{ème} moitié de la génoise.
L'imbibier du sirop.
Étaler une 3^{ème} couche de chantilly.
Recouvrir des copeaux de chocolat.
Répartir le reste des cerises.

Montage

Ajouter l'alcool au sirop de sucre.

Découper la génoise en deux dans le sens de la hauteur.
Conserver la partie basse de la génoise.
L'imbibier du sirop.

astuces :

- acheter des cerises au sirop et les faire mariner avant dans le kirch
- acheter des copeaux de chocolat tout prêts
- râper une tablette de chocolat

Galette des rois

astuce :

pour plus de régularité, dresser la crème frangipane avec une poche à douille

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 35 à 45' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

70 g de beurre à température ambiante

100 g de sucre en poudre

2 œufs

125 g de poudre d'amandes

1 pincée de poudre de vanille

1 c à s de rhum

2 pâtes feuilletées

1 fève

Eau

Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajouter un œuf entier et un blanc.

Fouetter à nouveau.

Réserver le jaune.

Incorporer la poudre d'amandes, la vanille et le rhum. Bien mélanger.

La préparation doit être homogène.

Découper deux cercles de pâte feuilletée de même diamètre.

Recouvrir une plaque d'un papier cuisson.

Disposer un premier disque de pâte.

Étaler la crème frangipane en s'arrêtant à 3 cm du bord et placer la fève.

Badigeonner un peu d'eau sur le contour extérieur de la pâte.

Recouvrir avec la seconde pâte.

Appuyer légèrement sur les bords pour bien souder les deux pâtes entre elles.

À l'aide de la pointe d'un couteau, entailler légèrement les bords tous les 2 à 3 cm avec un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

Cette action consiste à chiquer la pâte.

Badigeonner le dessus de la galette avec le jaune d'œuf.

Préchauffer le four à 210°.

Dessiner à l'aide d'un couteau, toutes sortes de formes, en incisant légèrement la surface de la galette.

Enfourner 35 à 45' jusqu'à obtenir une galette parfaitement dorée.

A déguster tiède.

Gâteau aux abricots et aux noix

variante :

ajouter 1 c à c de lavande (fraîche ou séchée) à la pâte et parsemer un peu de lavande sur le gâteau avant de servir

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 1h • Pour 8 personnes • Facile



Ingrédients

185 g de beurre doux
2 c à s d'huile de noix
220 g de sucre en poudre
120 g de poudre d'amandes
4 œufs
1 citron
120 g de noix concassées
90 g de farine

Sortir le beurre et le couper en dés.
Zester le citron.

Mettre le beurre, l'huile, le sucre et la poudre d'amandes dans le bol d'un robot ménager.
Battre à vitesse moyenne.
Battre les œufs et les incorporer petit à petit en continuant de battre.
Ajouter dans le bol, les noix, la farine, la vanille, les zestes de citron et le sel.

Tapiser de papier cuisson le fond et les côtés d'un moule à gâteau.
Répartir la pâte et lisser la surface.

Préchauffer le four à 180°.

½ c à c d'extrait de vanille
1 petite pincée de sel
600 g d'abricots frais

Pour le glaçage :

50 g de sucre glace
1 c à s de jus de citron

Dénoyer les abricots, les couper en deux et les disposer sur la pâte, côté peau vers le bas, en les faisant se chevaucher légèrement.

Enfourner pour 1h environ.

Glaçage

Mélanger le sucre glace et le jus de citron.
Ajuster la quantité de sucre ou de jus de citron pour obtenir un glaçage légèrement liquide.

Sortir le gâteau du four et le badigeonner aussitôt avec le glaçage.

Laisser refroidir avant de servir.

Gâteau de noix et sa mousse au citron

bon à savoir :

ajouter 1 à 2 c à s de
crème fraîche pour
adoucir la mousse

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 30' • Pour 8 personnes • Facile



Ingrédients

Pour le gâteau :

300 g de cerneaux de noix
300 g de sucre
300 g de farine
250 g de beurre mou, doux ou salé
4 œufs
1 sachet de levure
2/3 pot de gelée de groseilles

Gâteau :

Ecraser les cerneaux de noix.

Préchauffer le four à 180°.
Beurrer un moule.

Mélanger le sucre, la farine, le beurre, les noix,
les œufs et la levure.

Etaler la moitié de ce mélange au fond du
moule.

Etaler par-dessus une couche de gelée
d'environ ½ centimètre.

Etaler délicatement le reste du mélange sur la
gelée.

Enfourner 30'.

Pour la mousse :

200 g de sucre
6 œufs
6 citrons jaunes non traités
2 c à s de maïzena
50 cl d'eau

Mousse :

Mélanger le sucre avec 4 œufs entiers et 2
jaunes.

Zester les citrons, les presser.
Ajouter le jus et la maïzena aux zestes.
Incorporer le mélange citronné au mélange
de sucre et œufs.
Bien mélanger.

Faire frémir l'eau et y incorporer le mélange
en remuant jusqu'aux premiers bouillons.
Laisser tiédir.

Battre les blancs en neige.
Les incorporer à la préparation.
Servir frais.

Gâteau pommes frangipane

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 45' • Pour 8 personnes • Facile



Ingrédients

Pour le gâteau :

100 g de beurre
2 œufs
150 g de farine
1 sachet de levure chimique
100 g de sucre
1 yaourt nature (grec)

Gâteau :

Faire fondre le beurre.
Battre les œufs.
Mélanger dans un saladier, la farine avec la levure et le sucre.
Creuser un puits au centre et y verser le yaourt, le beurre et les œufs.
Mélanger énergiquement.
Beurrer un moule.
Y verser la préparation et réserver.

Frangipane :

Battre au fouet le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.
Ajouter la poudre d'amandes, l'œuf, l'extrait d'amande amère et le rhum.

Pour la frangipane :

75 g de beurre mou
75 g de sucre
90 g de poudre d'amandes
1 œuf
3 gouttes d'extrait d'amande amère
3 capuchons de rhum

3 pommes Golden ou Gala

Fouetter et verser ce mélange dans le moule sur la préparation précédente.
Étaler avec une spatule pour égaliser la surface.

Préchauffer le four à 180°.

Eplucher les pommes, les couper en lamelles et les disposer sur la pâte.

Enfourner 45'.

bon à savoir :

*frotter les pommes
avec du citron pour
éviter qu'elles ne
brunissent*

Île flottante

Temps de préparation : 2h • Temps de cuisson : 30' • Pour 1 personne • Moyen



Ingrédients (pour 1 personne)

10 cl de lait

1 gousse de vanille

1 œuf

bon à savoir :

compter 1
gousse de vanille
pour 1 l de lait

15 g de sucre en poudre ou cassonade

4 g de sucre glace

Amandes effilées (optionnel)

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée.

Laisser infuser le plus longtemps possible.

Faire cuire au micro-ondes à puissance maximum de 30 à 60 secondes selon le four.

Séparer blancs et jaunes.

Battre le jaune avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Les œufs doivent gonfler et cuire légèrement sans devenir caoutchouteux.

Retirer la gousse de vanille de la crème.

Refaire bouillir le lait vanillé et dès qu'il bout, le verser sur le mélange œuf/sucre.

Remuer aussitôt puis reverser le mélange dans la casserole.

Remuer à feu doux jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.

Conserver la gousse dans la crème et laisser refroidir.

Verser dans une coupe, un peu de crème anglaise et d'île flottante.

Terminer le montage en disposant quelques amandes effilées sur le dessus de la coupe.

astuce :

pour détacher facilement l'île flottante du rebord du bol, glisser un filet de lait sous les blancs d'œufs battus avant la cuisson au micro-ondes

Key Lime Pie

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 30' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

75 g de beurre

200 g de sablés anglais (Mc Vities)

3 à 5 citrons verts selon l'acidité voulue

3 œufs

1 boîte de 400 g de lait concentré sucré

1 pincée de sel

2 c à s de sucre

Préchauffer le four à 180°.

Pâte :

Faire fondre le beurre.

Emietter les gâteaux, ajouter le beurre et mélanger.

Étaler la pâte dans un plat.

Faire cuire environ 10' jusqu'à ce que la pâte prenne une belle couleur dorée.

Battre les blancs d'œufs avec une pincée de sel et le sucre jusqu'à l'obtention d'une meringue ferme et brillante.

Étaler la meringue sur la crème de citron.

Enfourner environ 10' pour permettre à la meringue de bien dorer.

Placer au réfrigérateur et servir bien frais.

Crème de citron :

Presser les citrons.

Battre les jaunes d'œufs avec le lait concentré, ajouter le jus des citrons et mélanger afin d'obtenir une consistance crémeuse.

Verser cette crème sur la pâte.

Laisser cuire environ 20' jusqu'à ce que la crème de citron soit bien prise.

astuce :

remplacer les Mc
Vities par des petits-
beurre

Mille-feuilles (1/2)

Temps de préparation : 40' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour le biscuit :

600 g de pâte feuilletée rectangulaire

Préchauffer le four à 200°.

Biscuit :

Abaisser finement la pâte feuilletée.

Découper 18 rectangles.

Les poser sur des feuilles de papier cuisson et les piquer avec une fourchette.

Poser les rectangles de pâte sur une plaque et poser une autre plaque sur le dessus.

Enfourner pour 10' environ.

Retourner délicatement les plaques et laisser cuire l'autre face environ 5' jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et la pâte desséchée.

Mille-feuilles (2/2)

Temps de préparation : 40' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la crème pâtissière :

1 gousse de vanille

75 cl de lait entier

4 jaunes d'œufs

1 œuf

100 g de sucre

75 g de fécule de maïs

Maïzena

100 g de sucre glace

Recouvrir la crème d'un film alimentaire sans laisser d'air entre le film et la crème, pour éviter qu'une croûte ne se forme.

Placer le tout dans le réfrigérateur.

Crème pâtissière :

Ouvrir la gousse et retirer les graines.

Faire bouillir le lait à la casserole avec les graines et la gousse.

Dans un cul de poule, fouetter ensemble les jaunes, l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la fécule de maïs.

Retirer la gousse de vanille et verser le lait bouillant petit à petit sur le mélange. Fouetter jusqu'à ce qu'il devienne homogène.

Remettre le tout dans la casserole. Laisser cuire à feu moyen 5 à 10' jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Montage :

Lorsque la pâte est refroidie, étaler la crème pâtissière à la poche à douille sur un 1^{er} rectangle de pâte.

Poser dessus un second rectangle de pâte et étaler une 2^{ème} couche de crème pâtissière.

Poser dessus le dernier rectangle de pâte.

Saupoudrer de sucre glace. Placer au frais jusqu'au moment de servir.

Milopita (gâteau grec)

conseil :

*servir avec un yaourt au cognac :
dissoudre la cassonade dans le cognac et
incorporer ce mélange au yaourt grec*

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 45' • Pour 8 personnes • Facile



Ingrédients

3 pommes (450 g)
60 ml de jus de citron
60 g de beurre
55 g de cassonade blonde
1 c à c de cannelle
125 g de beurre ramolli
220 g de sucre
1 c à s de zestes de citron

Préchauffer le four à 160°C.
Beurrer un moule à tarte.

Eplucher, épépiner et couper les pommes en fines lamelles.
Les mélanger avec le jus de citron dans un grand saladier.

Faire fondre le beurre, la cassonade et la cannelle dans une casserole et réserver.
Battre fermement le beurre ramolli, le sucre, le zeste de citron, l'extrait de vanille et les jaunes d'œufs dans un saladier.
Incorporer la farine tamisée et le lait.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme.

1 c à c d'extrait de vanille
2 œufs
150 g de farine avec levure incorporée
60 ml de lait
1 c à s de sucre glace

Pour le yaourt au cognac :
1,5 c à s de cognac ou d'eau de vie
3 c à c de cassonade blonde
280 g de yaourt grec

Les incorporer à la pâte en 2 fois.
Verser la pâte dans le moule.

Jeter le jus de citron, égoutter les pommes, les remettre dans le saladier et verser dessus la préparation chaude à la cassonade. Mélanger.

Disposer les lamelles de pommes sur la pâte dans le moule et verser la préparation à la cassonade.
Enfourner 45'.
Saupoudrer le Milopita de sucre glace.
Servir chaud.

Nids d'amandes

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 12' • Pour 10 personnes • Facile



Ingrédients

250 g de beurre

200 g de sucre

2 sachets de sucre vanillé

2 œufs

200 g d'amandes en poudre

300 g de farine

80 amandes entières

Dans un saladier, battre le beurre avec le sucre et le sucre vanillé.

Ajouter les œufs sans cesser de battre.

Ajouter les amandes en poudre et la farine.
Pétrir soigneusement.

Former des petites boules de pâte de la taille d'une noix.

Recouvrir une plaque de papier cuisson et disposer dessus les boules de pâte.

Préchauffer le four à 180°.

Plonger chaque amande dans une tasse remplie d'eau.

Presser l'amande à l'intérieur de la petite boule de pâte.

Enfourner à 180° pour 12'.

Sortir les nids d'amandes du four.

Les laisser refroidir.

Les déguster ou les ranger dans une boîte en métal.

bon à savoir :

*les nids d'amande se
conservent 1 mois, de
préférence au réfrigérateur*

Pavlova de l'Est (1/2)

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 à 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la meringue :

4 blancs d'œuf

1 c à c de jus de citron

200 g de sucre glace

1 c à s de fécule de maïs (=10g)

Réserver les œufs au moins 2h à température ambiante.

Préchauffer le four à 150°.

Meringue :

Mettre les blancs d'œufs et le jus de citron dans un grand saladier et battre les blancs en neige à vitesse rapide pendant 8'.

Au bout de 4', verser lentement le sucre puis ajouter la fécule.

Continuer à battre la préparation 1' de plus à vitesse maximale.

La meringue doit être bien ferme et former un joli bec d'oiseau.

Disposer sur la feuille de cuisson 6 à 8 petits nids de meringue creusés en leur centre.

bon à savoir :

cette pâtisserie aurait été élaborée en 1926 par un jeune pâtissier néo-zélandais, en l'honneur de la ballerine russe Anna Pavlova

Glisser la plaque dans le four.

Baisser aussitôt la température à 110° et faire cuire 1h.

Laisser refroidir la meringue dans le four éteint en glissant le manche d'une cuillère pour garder la porte entrouverte et chasser l'humidité.

Pavlova de l'Est (2/2)

Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 à 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la crème chantilly :

40 cl de crème liquide entière
125 g de mascarpone
50 g de sucre glace

Pour le montage :

30 g de sucre en poudre
40 g d'amandes effilées
Mangues, kiwis, framboises ...

Crème chantilly :

Mettre la crème bien froide, le mascarpone et le sucre glace dans un grand saladier.

Monter la crème en chantilly pendant plusieurs minutes afin d'obtenir une crème mousseuse et aérienne.

La crème ne doit absolument pas être liquide.

La réserver au frais.

Mettre le sucre et les amandes dans une poêle et porter sur feu vif pour faire caraméliser, tout en remuant régulièrement. Réserver.

Eplucher et couper les fruits en dés ou en lamelles.

Montage :

Décoller les meringues de la feuille de cuisson.

Les déposer sur des assiettes individuelles.

Recouvrir chaque meringue de crème puis disposer les fruits sur le dessus.

Parsemer d'amandes.

Pavlova de l'Ouest (1/2)

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 1h15' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la meringue :

6 blancs d'œuf

300 g de sucre

1 ½ c à c de vinaigre de vin blanc

1 ½ c à c de maïzena

Meringue :

Dans un grand saladier, fouetter les blancs en neige très ferme.

Ajouter la moitié du sucre en fouettant plus lentement.

Lorsqu'il est bien incorporé, ajouter le sucre restant.

Fouetter jusqu'à ce que vous obteniez un mélange très ferme et brillant.

Ajouter le vinaigre puis la maïzena en la saupoudrant sur toute la surface.

Mélanger doucement au fouet à main en soulevant la masse.

Préchauffer le four à 160°.

Déposer une feuille de papier cuisson sur une plaque.

Verser la meringue au milieu et l'étaler doucement.

*Veiller à ce que les bords soient plus hauts que le centre, en formant un creux qui recevra la garniture.
(la meringue va gonfler en cuisant).*

Enfourner 1h15 environ.

Lorsque la meringue a pris une légère couleur jaune paille, la sortir du four.
(l'extérieur de la meringue doit être sec et croustillant et le cœur cuit).

La décoller du papier lorsqu'elle est encore tiède.

Après refroidissement, la transférer sur un grand plat de service.

Pavlova de l'Ouest (2/2)

Temps de préparation : 10' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la chantilly :

45 cl de crème fleurette
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé

Chantilly :

Mettre au préalable le saladier et le fouet (qui vont servir pour la chantilly) dans le congélateur pendant 15'.

Maintenir tous les ingrédients de la chantilly dans le réfrigérateur pendant au moins 15'.

Mélanger le sucre et le sucre vanillé.

Sortir le saladier du congélateur.

Y verser la crème bien froide.

La fouetter pour la rendre ferme et mousseuse.

Incorporer le mélange des deux sucres.

Continuer à monter la chantilly.

Pour la garniture :

Des fruits : fraises, framboises, raisins, pêches, nectarines, bananes ...

Remplir le creux de la meringue avec la chantilly.

Disposer les fruits (rouges de préférence car ils sont du plus bel effet).

Conserver au réfrigérateur.

Petits sablés

à la cannelle et au chocolat blanc

Temps de préparation : 20' • Temps de repos : 1h • Temps de cuisson : 15' • Facile



Ingrédients

100 g de chocolat blanc

1 c à s d'eau

3 c à c de cannelle en poudre

125 g de beurre mou

50 g de sucre

1 œuf

1 c à c d'extrait de vanille (ou 1 sachet de sucre vanillé)

150 g de farine

50 g de sucre roux de canne

Faire fondre le chocolat blanc avec l'eau, au bain marie ou au micro-ondes.

Ajouter 2 c à c de cannelle en poudre, mélanger.

Étaler le chocolat sur une feuille de papier cuisson et mettre au congélateur 30'.

Battre le beurre mou, ajouter le sucre et faire mousser.

Ajouter l'œuf, 1 c à c de cannelle et la vanille. Ajouter progressivement la farine.

Couper le chocolat blanc/cannelle en petits morceaux.

Les incorporer à la pâte.

Diviser la pâte en 2 boules et les rouler dans le sucre roux.

Les enrouler de film alimentaire et les mettre au réfrigérateur au minimum 1h, idéalement toute une nuit.

Préchauffer le four à 180°.

Couper chaque rouleau de pâte en tronçons de 1 ou 2 cm.

Recouvrir une plaque de papier cuisson et les disposer dessus.

Enfourner 15'.

Laisser refroidir 5' avant de déguster.

Poires épicées

au vin avec tuiles (1/2)

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 1h • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

Pour les poires :

6 poires

1 gousse de vanille

2 oranges

1 bouteille de vin (Côtes du Rhône par ex)

1 pincée de cannelle

3 clous de girofle

100 g de raisins secs, amandes, noisettes

Eplucher les poires.

Enlever le centre avec un vide pommes tout en gardant la queue.

Fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur.

Zester et presser 1 orange.

Dans une casserole, déposer les poires.
Y verser le vin, la gousse de vanille fendue,
2 à 3 zestes d'orange, le jus de l'orange,
la cannelle, les clous de girofle et les fruits secs.

Faire cuire à feu doux pendant environ 1h.
les poires doivent être tendres quand on y plante un couteau.

Laisser refroidir.

Disposer chaque poire dans un ramequin avec des fruits secs et un peu de jus.

Couper des rondelles d'orange.

Ajouter une rondelle d'orange pour décorer.

Poires épicées

au vin avec tuiles (2/2)

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 10' • Pour 18 tuiles • Moyen



Ingrédients

Pour les tuiles aux amandes :

130 g d'amandes effilées

50 g de beurre

2 blancs d'œuf

125 g de sucre

20 g de farine

Faire dorer les amandes dans une poêle.

Surveiller de près, cela va très vite et il ne faut pas les laisser noircir!

Faire fondre 30 g de beurre.

Laisser refroidir.

Mélanger au fouet les blancs d'œuf et le sucre. Incorporer le beurre, la moitié des amandes et la farine en pluie fine.

Laisser la pâte reposer pendant 30'.

Préchauffer le four à 160°.

Poser une feuille de papier cuisson sur une plaque du four.

Beurrer la feuille avec les 20 g de beurre restants.

Former des petits tas de pâte (l'équivalent d'1 c à c de pâte) et les disposer sur le papier cuisson.

Les étaler un peu et y déposer des amandes effilées.

Faire cuire environ 10' en surveillant bien.

Sortir les tuiles et les déposer sur un rouleau à pâtisserie pour leur permettre de s'incurver en séchant.

astuce :

tout autre objet rond (bouteille fine...) peut remplacer le rouleau à pâtisserie

Sabayon de fruits rouges

Temps de préparation : 10' • Temps de cuisson : 15' • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

4 jaunes d'œufs

15 cl de vin blanc doux ou sec

70 g de sucre en poudre

300 g de fruits rouges frais ou surgelés

Verser les jaunes d'œufs et le sucre en poudre dans un saladier.
Fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter le vin blanc.
Fouetter à nouveau.

Faire cuire au bain-marie tout en battant à l'aide d'un fouet.

La préparation doit doubler, voire tripler de volume.

Ôter du feu.

Répartir les fruits dans des ramequins individuels.

Verser le sabayon dessus.

Servir immédiatement.

variantes :

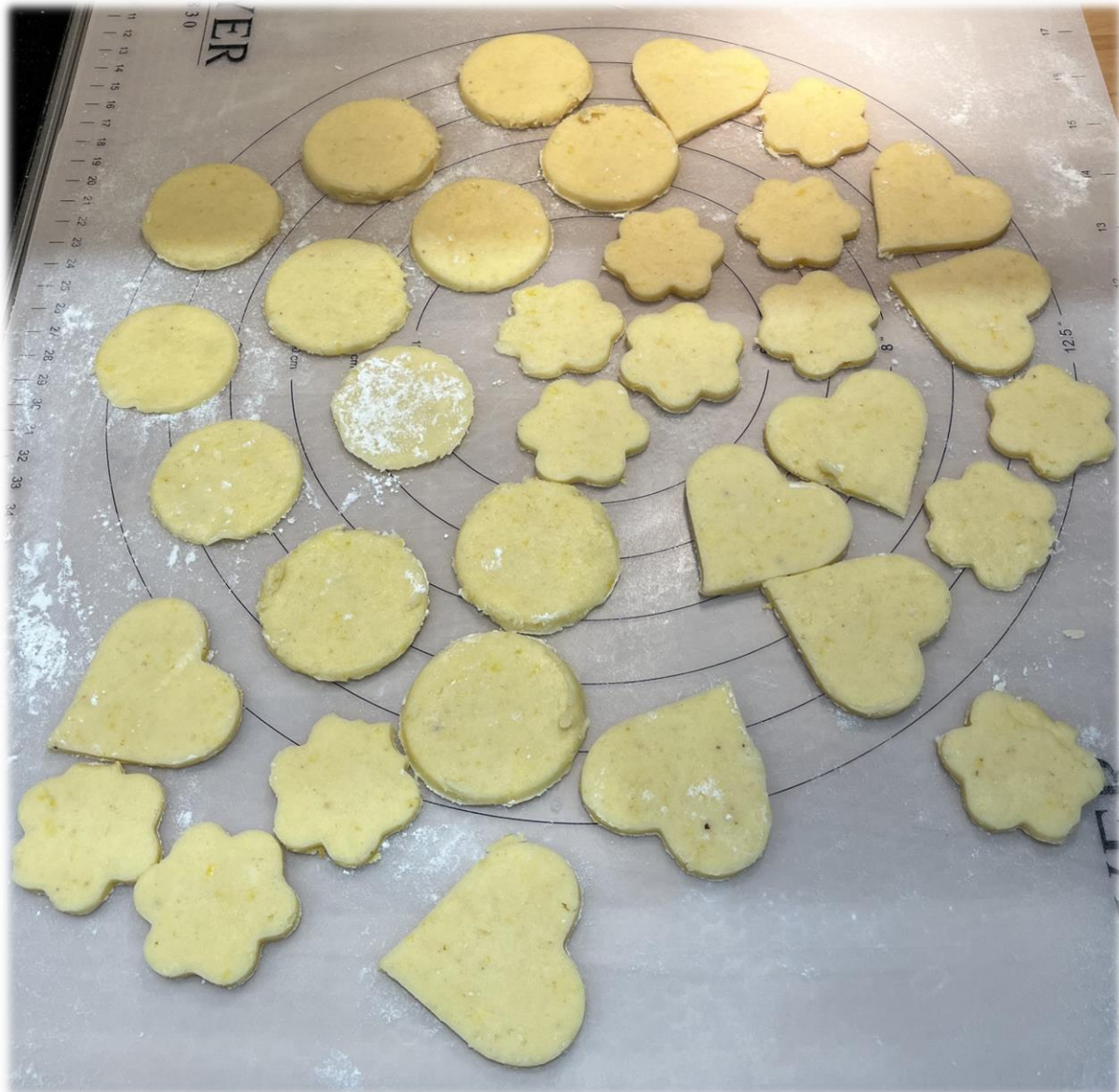
- *remplacer le vin blanc par du champagne, du jus d'orange, une infusion de romarin (infuser 5 brins de romarin dans 10 cl d'eau bouillante hors du feu pendant 15')*
- *ajouter 1 c à s de crème fraîche épaisse pour une version plus gourmande*

Sablés citron

variante :

assembler les sablés 2 par 2 après avoir déposé une couche de confiture de citron ou de lemon curd sur l'un des deux

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 25' • Pour 6 à 8 personnes • Moyen



Ingrédients

2 œufs

140 g de beurre

150 g de farine

½ c à c de levure chimique

60 g de sucre glace

2 pincées de sel

25 g de poudre d'amandes

1 c à s de rhum

1 c à c de zestes de citron

1 jaune d'œuf

La veille, faire cuire 2 œufs dans de l'eau bouillante 10' afin d'obtenir des œufs durs.

Sortir le beurre 15 à 30' avant de débuter.

Préchauffer le four à 180°.

Dans un bol, mettre la farine, la levure, le sucre glace, le sel, la poudre d'amandes, le rhum, le beurre pommade et les zestes de citron.

Bien mélanger pour obtenir un mélange sableux.

Écraser les jaunes des œufs durs pour les réduire en pâte et l'ajouter au mélange précédent. Bien malaxer.

Étaler cette pâte entre 2 feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 5 mm environ.

Réserver au congélateur 5 à 10'.

Sortir la pâte et retirer la feuille de papier cuisson du dessus.

Saupoudrer la pâte d'un peu de farine puis la retourner sur la feuille.

Avec un emporte-pièce, découper des disques de 5 ou 6 cm de diamètre directement sur la feuille.

Regrouper les restes de pâte, former une boule, étaler la pâte sur une feuille et découper à nouveau des disques.

Enfourner et faire cuire de 12 à 15'.

Quand les sablés sont légèrement dorés, les sortir du four et les laisser refroidir.

Shortbread à l'avoine

Temps de préparation : 15' • Temps de repos : 1h • Temps de cuisson : 15' • Pour 20 biscuits • Facile



Ingédients

150 g de flocons d'avoine

60 g de sucre glace

150 g de beurre mou

50 g de farine

½ c à c de sel

Réduire les flocons d'avoine en poudre fine au mixeur.

Fouetter le sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.

Incorporer la farine, le sel et l'avoine.

Malaxer bien la pâte à la main pour obtenir une boule souple.

Fariner un tapis de cuisson et étaler la pâte sur une épaisseur de 5 mm environ.

Déposer le tout sur une plaque et la réserver au réfrigérateur pendant 1h.

Préchauffer le four à 180°.

A l'aide d'emporte-pièces, découper des formes dans la pâte.

Recouvrir une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson.

Répartir les shortbreads sur la feuille.

Enfourner 15'.

Laisser refroidir.

Soupe d'agrumes

Temps de préparation : 1h30 • Temps de repos : 2h minimum • Pour 4 personnes • Facile



Ingrédients

2 oranges à jus
2 c à s de miel d'oranger
1 gousse de vanille

1 c à c de cannelle en poudre
4 pamplemousses roses
4 clémentines

Sirop :

Presser les oranges.
Faire bouillir le jus d'orange avec le miel.

Ouvrir la gousse de vanille en deux.

Lorsque le miel est complètement dissout,
ajouter la cannelle et la gousse de vanille.
Couvrir et laisser cuire 5' à petit feu, puis
laisser infuser hors du feu.

Peler à vif les pamplemousses et les
clémentines :

***Cette action consiste à retirer toutes les petites
peaux blanches et les membranes afin de
prélever les quartiers des fruits et ne
conserver que leur chair.***

Récupérer le jus des fruits et l'ajouter au sirop.

Montage :

Disposer au fond des coupes, les quartiers
d'agrumes les moins présentables

Retirer la gousse de vanille du sirop, la
gratter afin d'en prélever les graines puis les
incorporer au sirop.

Verser le sirop sur les fruits.

Disposer en corolle sur le sirop les plus
beaux quartiers de fruits.

Réserver au frais 2h.

Strudel polonais

aux pommes, noix et cannelle

bon à savoir :

prédécouper
favorise
l'évaporation de
l'eau des pommes
pendant la cuisson

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 45' • Pour 10 personnes • Facile



Ingrédients

Pour la pâte sucrée :

600 g farine
1 sachet levure chimique
150 g sucre
2 c à s de cannelle
150 g d'huile
1 œuf

Préchauffer le four à 180°.

Pâte sucrée :

Mélanger la farine, la levure, le sucre et la cannelle.
Ajouter l'huile puis l'œuf.
Malaxer pour obtenir une pâte souple de type pâte à tarte.
Ajuster si besoin avec un peu d'eau ou de farine.
Couper la boule de pâte en 2 pâtons.
Étaler le 1^{er} pâton sur du papier cuisson.
L'étaler dans le fond d'un moule (carré ou rectangulaire de 30x40) en remontant bien sur les bords.

Couper les pommes en dés.

6 pommes (Canada, Reinette)

50 g de cerneaux de noix

Sucre

Cannelle

variante :

ajouter des
raisins secs

Concasser les cerneaux de noix.
Répartir sur la pâte, les dés de pommes ainsi que les cerneaux de noix.
Saupoudrer copieusement de sucre et de cannelle.

Étaler le 2^{ème} pâton sur un plan de travail.
Recouvrir les pommes et les cerneaux de noix avec cette pâte.

Prédécouper des carrés (environ 24).
Saupoudrer à nouveau de sucre et de cannelle

Enfourner 45'.
A la sortie du four, pour servir le strudel en carrés, le couper en suivant les traces des 1^{ères} découpes.

Tarte au caramel

et mousse au chocolat (1/2)

astuces :

- faire la pâte sablée la veille
- réaliser des petits sablés avec les restes de pâte

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la pâte sablée au chocolat :

125 g de beurre mou
75 g de sucre glace
25 g de poudre de noisettes
2,5 g de cannelle
1 œuf
200 g de farine
5 g de levure chimique
5 g de cacao

Préchauffer le four à 180°.

Pâte sablée :

Mélanger le beurre et le sucre glace.
Ajouter la poudre de noisettes et la cannelle.
Incorporer l'œuf.
Ajouter la farine, la levure et le cacao.
Bien mélanger.

Former une boule et réserver au frais.
Étaler la pâte sur un plan de travail fariné et enfoncer un moule à tarte.

Cuire la pâte à blanc 15'.
(la pâte va un peu lever à la cuisson).

Pour l'appareil au caramel :

2 œufs + 1 jaune
200 g de sucre
1 c à s d'eau
250 g de crème fraîche
50 g de beurre
15 g de farine

Caramel :

Fouetter les œufs et le jaune.

Faire fondre le sucre avec l'eau dans une grande poêle.
Une fois la couleur ambrée atteinte, ajouter progressivement la crème fraîche et le beurre, toujours sur le feu.

Hors du feu, ajouter les œufs battus au mélange, puis la farine en remuant bien pour éviter les grumeaux.
Bien lisser le tout.
Verser sur la pâte et enfourner 15'.

Laisser refroidir.

Tarte au caramel et mousse au chocolat (2/2)

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la mousse au chocolat :

300 g de crème liquide

250 g de chocolat au lait

Monter la crème liquide en chantilly.

Faire fondre le chocolat.

Le mélanger délicatement à la chantilly.

Répartir la préparation sur la tarte.

Réserver au frais au moins 1h avant de servir.

Tarte au citron meringué (1/2)

Temps de préparation : 1h30 • Temps de réfrigération : 1h30 • Temps de congélation : 50' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Difficile



Préchauffer le four à 170°.

Pâte sucrée :

Sortir le beurre 1h avant.

Mélanger le beurre et le sucre glace, la poudre d'amandes, le sel et les zestes de citron.

Ajouter l'œuf puis la farine.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.

L'aplatir légèrement et la réserver 30' au réfrigérateur.

Beurrer un cercle à tarte et le foncer avec la pâte bien froide.

Entreposer 30' au congélateur.

Cuire à blanc 20' et laisser refroidir.

Crème au citron :

Dans une casserole, mélanger le jus de citron, les œufs et le sucre.

Faire cuire le mélange au bain-marie en remuant jusqu'à épaississement.

Dès que la crème atteint une température de 60°, retirer la casserole de la source de chaleur.

Ajouter le beurre, mélanger et mixer si besoin. Réserver 1h au réfrigérateur.

Étaler la crème au citron sur la pâte sucrée refroidie.

Entreposer 20' au congélateur.

Ingrédients

La pâte sucrée au citron :

75 g de beurre

40 g de sucre glace

15 g de poudre d'amandes

0,5 g de sel

5 g de zestes de citron

30 g d'œuf

125 g de farine

La crème au citron :

150 g de jus de citron frais

150 g d'œufs

120 g de sucre

75 g de beurre

astuce :

*la pâte sucrée et la
crème au citron peuvent
se préparer la veille et
se conserver dans le
réfrigérateur*

Tarte au citron meringué (2/2)

Temps de préparation : 1h30 • Temps de réfrigération : 1h30 • Temps de congélation : 50' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Difficile



Meringue italienne :

Porter l'eau et le sucre à une température entre 116° et 121°.

Lorsque le sucre est à 110°, battre les blancs en neige ferme à vitesse rapide.

Dès que le sucre a atteint la température attendue (entre 116° et 121°), réduire la vitesse du robot et verser le sucre en filet rapidement sur les blancs montés aux 3/4.

Remettre la vitesse maximale.

Continuer de battre le mélange jusqu'à refroidissement (environ de 5 à 10').

L'aspect de la meringue doit être mousseux, brillant.

La meringue est prête dès lors qu'elle forme un joli bec d'oiseau quand vous relevez le fouet. Si ce n'est pas le cas, fouetter encore.

Préchauffer le four à 250°.

Montage :

Napper la meringue sur le dessus de la tarte.

Enfourner 5' pour fixer et donner une belle couleur à la meringue.

Ingrédients

Pour 300 g de meringue italienne :

200 g de sucre

80 g d'eau

100 g de blancs d'œuf

variantes montage meringue :

- le + simple : étaler la meringue sur le dessus de la tarte en lissant à l'aide d'une spatule
- le + technique : placer la meringue dans une poche à douille et réaliser des petits dômes de meringue

Tarte au fromage blanc

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 1h • Pour 8 personnes • Moyen



Beurrer le moule.
Étaler la pâte et la répartir en remontant bien sur les bords du moule.
Piquer le fond de pâte avec une fourchette et placer au frais 15'.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes et mélanger les jaunes avec 150 g de sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
Compléter avec le fromage blanc, les zestes de citron, la farine et la maïzena. Mélanger.

Monter les blancs en neige avec un peu de sel, ajouter les 30 g de sucre restant.
Incorporer les blancs à la préparation.

Préchauffer le four à 170°.

Verser la préparation au fromage sur la pâte et faire cuire 1h.
Sortir le moule et laisser reposer la tarte pendant 10'.
Poser une grille sur le dessus et retourner l'ensemble.
Retirer le moule et laisser refroidir la tarte à l'envers.

Au moment de servir, retourner la tarte et la servir bien refroidie.

Ingédients

Une pâte sablée épaisse
6 œufs
180 g de sucre
15 g de sucre vanillé
750 g de fromage blanc à 20 ou 40% de MG
12 g de zestes de citron
20 g de farine
20 g de maïzena (ou de poudre à flan)
Sel
Beurre

** option raisins :
80 g de raisins secs
40 g de rhum
rincer les raisins à l'eau chaude puis les tremper dans le rhum.
les égoutter, les ajouter à la préparation et mélanger.*

conseil :

utiliser un moule à charnière à bord haut de 7 cm environ

Tarte aux kiwis et à l'orange

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 20' • Temps de repos : 1h • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

1 pâte sablée

3 g d'agar-agar

60 cl de jus d'orange

½ gousse de vanille

7 à 8 kiwis selon leur taille

Préchauffer le four à 180°C.

Etaler la pâte sur une feuille de papier cuisson farinée, foncer le moule à tarte avec la feuille de papier et laisser reposer au frais 15'.

Piquer le fond de pâte avec une fourchette.
Poser une feuille de papier cuisson sur la pâte et disposer sur le dessus des billes de céramique.

Enfourner pour 20 à 25'.

Laisser refroidir.

Verser l'agar-agar en pluie fine dans un peu de jus d'orange tout en mélangeant au fur et à mesure.

Dans une casserole, verser le jus d'orange et les graines de la gousse de vanille.

Porter à ébullition et laisser frémir.
Ajouter le mélange agar-agar et jus d'orange.
Porter à ébullition pendant 2', sans cesser de mélanger.

Laisser refroidir la préparation 10' puis la verser sur le fond de tarte.
Réserver 1h dans le réfrigérateur.

Éplucher les kiwis, les couper en fines tranches et les déposer en rosace sur la tarte.

astuce :

pour une pâte plus dorée et croustillante, retirer les billes de céramique et le papier cuisson, 5' avant la fin de la cuisson et poursuivre la cuisson

Tarte aux noix de pécan (1/2)

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour la pâte :

225 g de farine

2 c à c de cannelle en poudre

125 g de beurre

2 c à s d'eau (environ)

Préchauffer le four à 200° avec la plaque à pâtisserie à l'intérieur.

Pâte :

Mélanger la farine et la cannelle dans un saladier.

Couper le beurre en petits morceaux.

Ajouter les morceaux à la farine et la cannelle.

Malaxer le tout du bout des doigts jusqu'à obtenir un ensemble de fines miettes.

Ajouter l'eau progressivement jusqu'à obtenir une boule de pâte tout en pétrissant le moins possible.

Etaler la pâte en un disque épais sur une feuille de papier cuisson.

Déposer la pâte avec le papier cuisson dans un moule à tarte de 20 cm de diamètre.

Remonter la pâte sur les bords du moule de façon à dépasser la hauteur du moule de 1 cm.

Placer le moule 20' au réfrigérateur.

Poser une seconde feuille de papier cuisson sur la pâte.

Piquer la feuille avec une fourchette.

La couvrir de légumes secs ou de billes de céramique.

Enfourner 10'.

Sortir le moule.

Baisser la température du four à 180°C.

Tarte aux noix de pécan (2/2)

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 30' • Pour 8 personnes • Moyen



Ingrédients

Pour l'appareil :

125 g de chocolat noir

50 g de sucre

50 g de beurre

17 cl de sirop de sucre

4 œufs

1 c à c d'extrait de vanille liquide

120 g de cerneaux de noix de pécan

Casser le chocolat en carrés.
Faire fondre au micro-ondes, le sucre, le
beurre, le chocolat et le sirop jusqu'à obtenir
une crème homogène.

Laisser tiédir.

Battre les œufs.
Ajouter la vanille et les œufs battus à la crème.

Verser la préparation dans le fond de la tarte.
Disposer les cerneaux de noix dessus en
cercles concentriques sans les enfoncer.

Enfourner sur la plaque chaude 35 à 40'.

***Adapter si besoin le temps de cuisson :
la crème doit être ferme au toucher.***

Laisser tiédir.

Démouler et déguster tiède ou froid.

Tarte ricotta citron

Temps de préparation : 15' • Temps de cuisson : 45' • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

1 rouleau de pâte sablée

1 citron bio

300 g de ricotta

100 g de sucre

1 c à s de vanille liquide

3 œufs

1 pincée de sel

Dérouler la pâte.

La déposer dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette.

Mettre le moule au réfrigérateur.

Zester le citron et réserver.

Presser le citron pour récupérer le jus.

Dans un saladier, battre la ricotta.

Ajouter le sucre tout en fouettant bien.

La préparation doit prendre un aspect mousseux et lisse.

Ajouter la vanille, les zestes de citron et les œufs un par un.

Fouetter bien à chaque étape.

Ajouter le sel et le jus de citron.

Préchauffer le four à 180°.

Sortir le moule du réfrigérateur.

Verser l'appareil sur la pâte.

Enfourner la tarte pour 45 à 50'.

La tarte doit être légèrement dorée sur le dessus.

La laisser totalement refroidir avant de la déguster.

Tatin de mangues caramélisées au citron vert (1/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 45' • Pour 6 moules individuels • Moyen



Ingédients

3 citrons verts

3 mangues

250 g de sucre semoule

250 g de pâte feuilletée

Laver les citrons verts, les zester.
Éplucher les mangues et les tailler en tranches assez fines.

Les étaler sur une planche de travail et les couper avec un emporte-pièce du diamètre des moules.

Avec l'emporte-pièce, découper des disques de papier sulfurisé et des disques de pâte feuilletée.

Placer un disque de papier sulfurisé au fond de chaque moule.

Réserver au frais les disques de pâte feuilletée ainsi que les fruits.

Caramel à sec :

Dans une poêle ou une casserole à fond épais, verser le sucre semoule et mettre à chauffer.

Ne surtout pas mélanger le sucre avec une spatule. Le sucre va fondre tout seul.

Lorsque le sucre est fondu et qu'il commence à prendre une jolie couleur de caramel, saisir la queue de la casserole et faire naviguer le sucre sur toute la surface du récipient pour obtenir une couleur homogène.

Lorsque la couleur désirée est obtenue, stopper la cuisson et verser 2 c à s de caramel au fond de chaque moule.

Préchauffer le four à 200°.

Tatin de mangues caramélisées au citron vert (2/2)

Temps de préparation : 45' • Temps de cuisson : 45' • Pour 6 moules individuels • Moyen



Ingrédients

3 citrons verts

3 mangues

250 g de sucre semoule

250 g de pâte feuilletée

Montage :

Déposer dans chaque moule quelques tranches de mangue puis des zestes de citron vert.

Terminer selon la hauteur du moule avec quelques tranches de mangue.

Recouvrir avec le disque de pâte feuilletée.

Piquer la pâte et faire cuire 25'.

Après cuisson, placer une grande assiette sur le dessus et le dessous de chaque moule. Retourner l'ensemble.

Procéder de même pour les 5 autres moules.

Attention au caramel qui va couler.

Laisser reposer 10'.

Déguster tiède.

Accompagner ce dessert de sorbet au citron vert.

variantes :

- *utiliser un moule à tarte Tatin pour cette recette au lieu de moules individuels et réaliser le caramel directement dans le moule (diminuer dans ce cas la quantité de sucre)*
- *remplacer les zestes de citron vert par des graines de vanille*

Velouté de mangues au jurançon

Temps de préparation : 20' • Temps de cuisson : 20' • Pour 6 personnes • Facile



Ingédients

2 mangues mûres

2 oranges

1 citron vert

22,5 cl de vin blanc du Sud-Ouest

2 sachets de sucre vanillé

1 ½ pincée de cannelle

Boudoirs (4 par verrine)

Framboises (une quinzaine par verrine)

Retirer la peau des mangues et découper des tranches tout autour de la mangue jusqu'au noyau.

Couper les tranches en dés, récupérer la chair autour du noyau.

Presser les oranges et le citron.

Dans une casserole, mélanger les morceaux de mangue avec le jurançon, le sucre vanillé, le jus de citron et d'orange.

Laisser cuire doucement pendant 10' puis mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée.

Ajouter une pincée de cannelle, mélanger.

Ecraser les boudoirs (les placer dans un sac fermé) et les écraser au moyen d'un rouleau à pâtisserie.

Répartir le velouté dans des verrines en alternant une couche de velouté, une couche de boudoirs écrasés et terminer par une couche de velouté.

Placer les verrines au moins 2 heures au réfrigérateur.

Avant de servir, décorer avec les framboises.

Servir très frais.

Verrines poires miel, clémentines et pain d'épices

Temps de préparation : 30' • Temps de cuisson : 15' • Pour 6 personnes • Facile



Ingrédients

6 poires

Jus de citron

6 clémentines

4 c à s de miel

40 g de beurre

12 tranches de pain d'épices

Cannelle

Eplucher, épépiner les poires, les tailler en gros dés et les arroser de jus de citron.

Eplucher les clémentines, dégager les quartiers.

Mettre le miel dans une poêle et faire caraméliser légèrement, ajouter les dés de poires, le beurre, un peu de cannelle, remuer, cuire à feu doux 3 à 4'.

Ajouter les quartiers de clémentines.

Laisser refroidir.

Tailler le pain d'épices en petits dés.

Egoutter les fruits en conservant le jus.

Montage :

Déposer une couche de dés de pain d'épices, puis une couche de poires et de clémentines.

Ajouter 3 c à s de jus.

Terminer par une couche de dés de pain d'épices.

Placer les verrines au frais.



Les contributrices Cuisin'elles

Est :

Marie-Pierre Azinheira
Françoise Bartier
Sylvie Bourhis
Isabelle Carrara
Cathel Cartier
Odile Chauvel
Françoise Cordon
Véronique Damecourt
Arlette Guitou
Brigitte Lethimonnier
Carole Lovergne
Isabelle Moussou
Nathalie Parra
Sylvie Virasolv

Paris :

Bénédicte Beaussaut
Valérie Boujma
Nathalie Caillon
Catherine Gnechi
Brigitte Papiernik Mattauch

Bordeaux :

Florence Bernadou
Véronique Bourreau
Chantal Doxaran
Brigitte Gady
Brigitte Guimont
Brigitte Hertz
Marianne Jordan Bednarsky
Brigitte Molierac
Michèle Rouyre
Lucile Rouby
Chantal Saint-Sever

Ouest :

Mireille Caulet
Françoise Delibrias
Marie-Thérèse Kelly
Anne-Marie Mounier
Judith Papiernik
Christine Saincy
Aline Temenides