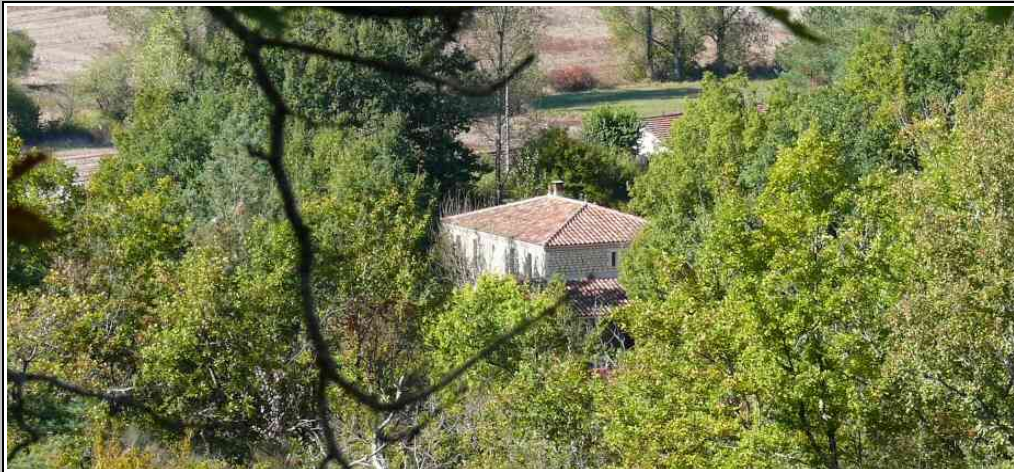


Les recettes de St Silouane



By Minouchka

Nos recettes de cuisine

Entrées - Amuse bouche

Acras de morue
Beignets de crevettes
Crudités océane
Entrée au thon
Gougères
Labneh
Mini feuilleté aux épices
Oranges apéritives
Palmiers au basilic
Pruneaux au lard
Salade Quercynoise
Sésame ouvre-toi
Tsatsiki

Potages

Minestrone
Potage à la mandorla
Potage à l'orge perlé
Potage aux cinq légumes
Potage au potiron
Potage aux lentilles corail
Potage aux pois cassés
Potage carottes pommes de terre
Potage courgettes vache qui rit
Potage du Barry
Potage médiéval
Soupe campagnarde à la carotte
Soupe du Tyrol
Velouté d'endives au curry

Plats

Aubergines mozarella
Aumônières de briks comté lardons
Blancs de poulet marinés
Blanquette de veau
Bouchées Saumon Crevettes
Briks à la viande
Cake aux olives
Calamars chorizo

Cassolette de fruits de mer
Céleri rave aux pignons
Chile con carne
Clafoutis au jambon
Couronne en gelée
Croustade de tomates
Emincé de volaille
Epaule d'agneau
Farci Poitevin
Flammeküche poireaux surimi
Foccacia
Fondue savoyarde
Garbanzos y chorizo
Hachis Parmentier
Légumes farcis
Menu Galettes
Mojhettes au lard
Nems
Oeufs en gelée
Omelette Comté Chorizo
Pâte à pizza
Paella
Papillote de saumon
Piperade
Pirojki au chou et saumon
Poulet façon coq au vin
Quiche Lorraine
Ragoût d'araignées
Ratatouille
Risotto Forestière
Riz chinois
Riz à l'espagnole
Rôti Luculus
Salade Vosgienne
Salade épinards lardons
Spaghetti carbonara
Tacos à la viande
Tagliatelles au saumon
Tarte épinards-saumon
Tartelettes brebis tomates
Tartines fromagères
Tendron de veau aux carottes
Tono e Fagioli
Tourte comté jambon

[Tortillas de maïs ou de blé](#)
[Travers de porc](#)
[Truffade au morbier](#)

[Pain](#)
[Pain à l'italienne](#)

[Desserts](#)

[Beignets de citrouille](#)
[Broyé poitevin à l'angélique](#)
[Confiture de cynorhodons](#)
[Croquets à l'amande ou à l'anis](#)
[Flan au potiron](#)
[Gâteau de semoule](#)
[Gâteau moelleux chocolat et noix](#)
[Gâteau à la citrouille](#)
[Gâteau aux noisettes](#)

[Gâteau suédois](#)
[Gâteau au pavot](#)
[Génoise](#)
[Macarons](#)
[Riz au lait](#)
[Tarte au chocolat](#)
[Tarte au sucre](#)
[Tarte aux quetsches](#)
[Tarte sucrée au potiron](#)
[Tarte Tatin](#)

[Boissons](#)

[Citronnade](#)

[Utiles](#)
[Cuisson des oeufs](#)

Pruneaux au lard

Amuse bouche

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Sortir les amuse-gueule et servez-les tièdes.

Index

Cake aux olives

Plat viande

Pour 10 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

Mêlez-les à la pâte.

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

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

Laissez tiédir. Démoulez. Faites refroidir sur une grille.

Index

Mini feuilletés aux épices

Amuse bouche

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Temps de repos : 15 min

Ingrédients :

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

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

Préparation :

Étalez la pâte en un grand rectangle sur le plan de travail fariné et coupez-la en 4.

Saupoudrez la première partie de paprika, la seconde de graines de sésame, la troisième de graines de cumin et la dernière de pavot.

Placez au frais 30 min.

Sortez la plaque du four et couvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé.

Préchauffez le four th.8 (240°C).

Sortez les quatre pâtons du réfrigérateur.

Découpez-les en bande de 1 cm de large puis tournez-les sur elles-mêmes pour leur donner leur forme.

Posez les feuilletés sur la plaque, salez et enfournez.

Baissez immédiatement le four th.6/7 (200°C) et laissez cuire 8 min environ.

Sortez du four, laissez tiédir et servez à l'apéritif.

Index

Palmiers au basilic

Amuse bouche

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Temps de repos : 30 min

Ingrédients :

Pour 20 palmiers :

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

Préparation :

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

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

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

Servez tiède ou froid à l'apéritif.

Index

Tarte au chocolat

Dessert

Pour 6 personnes

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

Ingrédients :

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

Pour la pâte :

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

Préparation :

Coupez 150 gr de beurre en petits morceaux.

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

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

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

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

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

Enfournez pour 10 minutes.

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

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

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

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

Tarte au sucre

Dessert

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Préchauffez le four th.6 (180°C).

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

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

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

Faites cuire au four pendant 30 min.

Index

Tarte aux quetsches

Dessert

Pour 6 personnes

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

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

Accompagnez d'un pineau des Charentes.

Index

Tarte sucrée au potiron

Dessert

Pour 6 personnes

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

Ingrédients :

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

Préparation :

Pressez le jus de l'orange.

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

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

Retirez du feu et laissez tiédir.

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

Préchauffez le four th.7 (210°C).

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

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

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

Versez la préparation dans le fond de tarte.

Enfournez et faites cuire 20 à 25 min.

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

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

Index

Tarte Tatin aux pommes

Dessert

Pour 6 personnes

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

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

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

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

Index

Sésame ouvre-toi en allumettes

Amuse- bouche

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Temps de repos : 1 h

Ingrédients :

Pour 20 feuilletés :

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

Préparation :

Abaissez la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur en un rectangle de 50 cmx8 cm.

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

Détaillez la pâte en 20 bâtonnets.

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

Préchauffez votre four th.7 (210°C).

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

:

Index

Riz au lait

Dessert

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

Index

Flan au potiron

Dessert

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Beurrer un plat à gratin.

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

Verser dans le plat. Saupoudrer de sucre.

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

Index

Potage au potiron

Soupe et potage

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Ajouter les tomates coupées en quartiers et le riz.

Verser l'eau. Saler et poivrer.

Lorsque les légumes sont bien tendres, mixer le potage.

Servir accompagné d'un bol de crème fraîche.

Index

Beignets de citrouille

Dessert

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

ATTENTION : NE PAS METTRE TROP D'HUILE DANS LA CASSEROLE (A PEINE LA MOITIE) ET ETRE TRES VIGILANTE POUR EVITER DEBORDEMENTS EVENTUELS, BRULURES, ETC ...

Saupoudrer les beignets de sucre glace.

Index

Quiche Lorraine

Plat complet

Ingrédients :

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

Garniture :

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

Préparation :

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

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

Verser le mélange oeufs, etc ...

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

Servir avec une salade verte.

Index

Tarte épinards - saumon

Plat complet

Ingrédients :

Pâte brisée : Voir quiche lorraine.

Garniture :

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

Préparation :

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

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

Parsemer le fromage râpé.

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

Servir aussitôt.

Index

Foccacia

Plat végétarien

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Saupoudrer les herbes.

Saler, poivrer.

Verser un filet d'huile d'olive.

Mouiller le bord libre avec un peu d'eau.

Déposer délicatement le second rond de pâte sur la préparation.

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

Faire cuire 30 mn environ à 180°.

Servir avec une salade verte.

Index

Tourte comté - jambon

Plat viande fromage

Ingrédients :

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

Préparation :

Couper le jambon et le comté en dés.

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

Verser les dés.

Poivrer et saler légèrement.

Recouvrir avec l'autre rond de pâte.

Bien souder les bords.

Faire cuire 40 mn environ à 180°.

Servir avec une salade verte ou endives.

Index

Emincé de volaille crème-citron

Plat viande

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Saler, poivrer.

Puis les laisser cuire doucement.

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

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

Servir avec des pâtes ou des céréales.

Index

Temps de cuisson des oeufs

Technique

Faire bouillir une casserole d'eau.

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

OEUFS DURS = 10 mn

OEUFS MOLLETS = 6 mn

OEUFS COQUE = 3 mn.

Les sortir de l'eau aussitôt après cuisson.

Index

Riz chinois

Plat complet

Ingrédients :

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

Préparation :

Préparer séparément le riz et la garniture.

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

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

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

Index

Ratatouille

Plat complet

Ingrédients :

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

Préparation :

Préparer tous les légumes.

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

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

Saler, poivrer.

Couvrir le faitout et laisser cuire doucement.

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

Index

Pipérade

Plat complet

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Saler, poivrer.

Les laisser cuire doucement.

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

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

Servir aussitôt.

Index

Gâteau de semoule

Dessert

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Laisser tiédir.

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

Introduire les fruits confits. Mélanger soigneusement.

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

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

Index

Paella

Plat complet

Pour 10 personnes.

Ingrédients :

- 600 g de riz pour paella
- 500 g de calamars
- 1l de moules
- 12 langoustines ou gambas (ou 300g de grosses crevettes roses)
- 200 g de chorizo
- 500 g de blancs de poulet
- 150 g de petits pois
- 1 poivron vert et 1 poivron rouge
- Huile d'olive
- 2l de bouillon de volaille
- Safran, Cayenne
- sel, poivre

Préparation :

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

Préparer le bouillon de volaille.

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

Index

Hachis Parmentier

Plat complet

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

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

Saupoudrer de chapelure.

Parsemer des noisettes de beurre.

Mettre à four chaud 190°, 20 mn environ.

Index

Cassolettes de fruits de mer

Plat poisson

Ingrédients :

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

Accompagnement : Pommes vapeurs, trois riz ou riz blanc

Préparation :

Faire cuire les filets de poisson dans un court bouillon.

Ajouter les crevettes pour juste les chauffer.

Egoutter.

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

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

Répartir le mélange dans des cassolettes.

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

Index

Aumônières de briks comté-lardons

Plat viande-fromage

Ingrédients pour 5 :

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

Salade verte en accompagnement.

Préparation :

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

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

Garnir avec le mélange champignons lardons.

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

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

Index

Potage carottes – pommes de terre

Soupe et potage

Ingrédients :

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

Tranches fines de lard fumé.

Préparation :

Couper carottes et pommes de terre en morceaux.

Faire revenir dans un peu de beurre.

Ajouter le persil

Couvrir d'eau (1litre ½).

Saler poivrer.

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

Faire rissoler à part les tranches de poitrine fumée.

Les servir sur une assiette à côté du potage.

Index

Gâteau moelleux chocolat et noix

Dessert

Ingrédients :

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

Réalisation :

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

Index

Gâteau à la citrouille

Dessert

Ingrédients :

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

Réalisation :

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

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

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

Index

Gâteau aux noisettes

Dessert

Ingrédients :

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

Réalisation :

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

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

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

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

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

Index

Gâteau Suédois

Dessert

Ingrédients (8 pers) :

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

Réalisation

Râper le chocolat

Mettre les blancs d'œufs dans une terrine avec sel

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

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

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

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

Verser la pâte dans le moule.

Enfourner à four moyen environ 1h à 160°.

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

Démouler et enlever délicatement le papier sulfurisé.

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

Index

Gâteau au Pavot

Dessert

Ingrédients (8 pers) :

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

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

Réalisation (La veille)

Amener le lait à ébullition.

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

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

(Le jour même)

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

Mélanger.

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

Faire cuire 1h à 180°.

Démouler le gâteau. Laisser refroidir.

Saupoudrer de sucre glace.

Servir accompagné de confiture de quetsches.

Index

Tartelettes brebis tomates

Plat végétarien

Ingrédients pour 8 :

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

Réalisation

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

Servir chaud ou froid.

Index

Croquets aux amandes ou à l'anis

Dessert

Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 oeufs

500 grammes de sucre

1 kg de farine

200 grammes d'amandes grillées

125 grammes de beurre

1 paquet de levure chimique

1 jus d'orange (zeste citron ou orange)

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

Préparation :

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

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

Mettre au four 20 minutes à four moyen,

Retirer, Couper en biais pour former de petits losanges,

Remettre au four 10 minutes

Index

Entrée au thon

Poisson

Pour 6 personnes

Ingrédients :

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

Préparation :

Mélanger, mettre dans un moule à cake, au froid,

Servir avec une salade, de la mayonnaise ou sauce mousseline !

Index

Génoise

Gâteau

Pour 6 personnes

Ingrédients :

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

Préparation :

Casser les œufs dans une terrine.

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

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

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

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

Verser la pâte dans un moule bien beurré.

Cuire à four moyen 180 °.

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

Laisser refroidir sur une grille.

Index

Macarons

Biscuits

Pour 24 macarons

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Ajouter la poudre d'amandes.

Il faut obtenir une pâte molle mais non coulante.

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

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

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

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

Index

Salade Quercynoise

Entrée

Ingrédients :

- Salade verte émincée
- Tomates en quartiers ou tomates « cerise » coupées en 2
- Gésiers confits
- Magret de canard fumé
- Noix
- Cabecous
- Huile de noix
- Sel, poivre

Préparation :

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

Ajouter les gésiers confits préalablement revenus doucement à la poêle.

Puis le magret fumé en tranches fines.

Parsemer de cerneaux de noix.

Poser un cabecou.

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

Index

Tortillas de maïs ou blé

Plat

Ingrédients : pour 8

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

Préparation :

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

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

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

Index

Travers de porc laqués

Plat

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

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

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

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

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

Faire cuire le riz.

Servir les trois préparations à part.

Index

Croustade à la tomate

Plat

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

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

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

Mettre au four 200° à peine 20 mn.

Index

Ragoût d'araignées

Plat

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

Faire cuire le court bouillon, et y plonger les araignées. Laisser en légère ébullition et cuire 20 mn. Laisser refroidir dans le court bouillon.

Décortiquer intégralement les crustacés et réserver la chair.

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

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

Servir dans des ramequins ou coquilles St Jacques, avec une cuiller de crème fraîche.

Accompagner du même vin que celui utilisé pour le roux, ou équivalent.

Index

Blancs de poulets marinés

Plat

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

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

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

Préparer le riz basmati.

Servir le tout en plats séparés.

Index

Citronnade

Boisson

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

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

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

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

Index

Tono e Fagioli

Plat froid

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

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

Index

Omelette Comté Chorizo

Plat rapide

Ingrédients : pour 4

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

Préparation :

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

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

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

Accompagner d'une salade.

Index

Couronne en gelée

Plat froid

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

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

Cuire dur les trois oeufs.

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

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

Verser la gelée très doucement.

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

Démouler juste avant de servir.

Accompagner de sauce vinaigrette, mayonnaise, etc...

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

Index

Farci Poitevin

Terrine

Ingrédients : pour 6

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

Préparation :

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

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

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

Mettre au four à 180° ³/₄ d'heure.

Servir dans le plat, ou démouler.

La terrine peut se déguster aussi bien froide.

Index

Pâte à pizza

Base

Ingrédients : pour 6 plaques

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

Préparation :

Bien pétrir la pâte.

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

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

Mettre au chaud en haut d'un meuble.

Laisser deux heures.

Repétrir et laisser à nouveau lever.

Étaler la pâte et garnir selon souhaits.

Index

Salade Vosgienne

Plat

Ingrédients :

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

Préparation :

Faire rissoler les lardons, et à part, les champignons émincés.

Cuire les oeufs, les écaler, et les broyer à la fourchette version mimosa.

Faire rissoler les pommes de terre dans un mélange huile-beurre, sans saler.

Hacher le persil.

Disposer la salade au centre des assiettes.

Garnir avec les tomates.

Parsemer de pommes de terre, puis de lardons, et de champignons.

Ajouter le persil.

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

Index

Briks à la viande

Plat

Ingrédients : Pour 4 personnes

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

Préparation :

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

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

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

Index

Tsatsiki

Entrée

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

Index

Oranges apéritives

Entrée

Pour 6 personnes.

Très rafraîchissant en période chaude.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Saupoudrer de persil et de ciboulette.

Servir bien frais.

Index

Céleri rave aux pignons

Plat végétarien

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Laisser refroidir et égoutter.

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

Ce plat accompagnera avec bonheur un poisson style truite ou saumon

Index

Garbanzos y Chorizo

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

Egoutter et rincer les pois chiches. Réserver.

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

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

Laisser mijoter.

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

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

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

Index

Riz à l'espagnole

Plat complet végétarien

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

Couper les poivrons en lanières.

Couper les courgettes en tranches.

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

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

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

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

Index

Potage courgettes-vache qui rit

Soupe et potage

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Mixer et servir.

Index

Spaghetti Carbonara

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

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

Huile pimentée selon goût.

Index

Truffade au morbier

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

Eplucher et émincer les pommes de terre.

Les mettre à dorer dans un mélange beurre huile.

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

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

Index

Soupe du Tyrol

Soupe et potage

Ingrédients pour 4 personnes:

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

Préparation :

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

Eplucher les légumes, et les laver.

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

Faire dorer à feu doux les allumettes de poitrine fumée.

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

Faire cuire 1h10.

Servir bien chaud avec du comté fraîchement râpé.

Index

Tagliatelles au saumon

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Aubergines mozzarella

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

Parsemer de basilic à la sortie du four.

Index

Flammeküche poireaux surimi

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

Mettre au four à 180° 40 mn environ.

Index

Légumes farcis

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

Evider ou couper les légumes pour former réceptacle.

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

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

Mettre au four 180° 40 mn environ.

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

Index

Papillote de saumon

Plat complet - Poisson

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- Pavés de saumon (1 par personne)
- Poivrons verts et rouges ($\frac{1}{4}$ de chaque par papillote)
- tomates ($\frac{1}{2}$ par papillote)
- huile d'olive
- sel – poivre
- Riz

Préparation :

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

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

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

Index

Mojhettes au lard

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 500g de mojhettes surgelés
- 300 g de poitrine demi sel
- 1 boîte de tomates concassées
- Huile d'olive
- poivre
- romarin

Préparation :

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

Index

Nems

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

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

Laisser sécher les nems au frais une heure minimum.

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

Index

Clafoutis au jambon

Plat complet - Entrée

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Ce plat est excellent froid.

Index

Tacos à la viande

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Index

Rôti Luculus

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Index

Chile con carne

Plat complet

Pour 8/10 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

Faire tremper les haricots la veille.

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

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

Pendant ce temps, cuire le riz.

Servir avec du Tabasco.

Index

Epaule d'agneau

Plat complet

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Pendant ce temps, faire cuire le riz.

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

Index

Salade épinards lardons

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

Index

Labneh

Entrée - Lunch

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Index

Minestrone

Potage

Pour 10 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Présenter le parmesan individuellement.

Index

Confiture de cynorhodons

Dessert

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Index

Crudités océane

Plat complet ou entrée

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Oeufs en gelée

Plat complet ou entrée

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

Proposer de la Tabasco.

Index

Potage aux cinq légumes

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Servir, et parsemer de gruyère râpé.

Index

Pain à l'italienne

Pain

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Index

Tartines fromagères

En cas

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Acras de morue

Entrée - Apéritif

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

Dessaler la morue la veille.

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

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

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

Index

Beignets de crevettes

Entrée - Apéritif

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Battre l'œuf en omelette.

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

Faire chauffer l'huile de friture.

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

Egoutter les beignets sur du papier absorbant.

Servir chaud avec une sauce piquante.

Index

Calamars chorizo

Plat

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Laisser mijoter quelques instants et ajouter le concentré de tomates.

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

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

Index

Potage médiéval

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Laisser cuire 30 mn environ, et mixer.

Index

Fondue savoyarde

Plat unique

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 300g de comté
- 300g de gruyère, emmenthal, Beaufort ou Fribourg
- 300g d'Appenzell
- 1,8 dl de vin blanc sec
- 1 verre à liqueur de kirsch
- paprika
- Cayenne
- poivre noir
- Baguettes de pain coupées en morceaux

Préparation :

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

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

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

Mettre sur le feu de table et déguster.

Index

Soupe campagnarde à la carotte

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Laisser cuire une bonne demi-heure.

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

Index

Blanquette de veau

Plat principal

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Index

Tendron de veau aux carottes

Plat principal

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Potage à la mandorla

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Potage Du Barry

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 2 blancs de poireaux
- 1 chou fleur
- 1 branche de céleri
- 2 cuillers à soupe de purée d'amandes
- 2,5l d'eau
- 5 cubes de bouillon de volaille
- 60g de beurre
- poivre - muscade

Préparation :

Emincer poireaux et céleri et les faire revenir dans le beurre. Rajouter les bouquets de chou fleur, puis l'eau, le poivre, la muscade, les cubes de bouillon et la purée d'amande. Laisser cuire 40 mn environ et mixer.

A table, proposer du parmesan en lamelles.

Index

Velouté d'endives au curry

Potage

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

A table, proposer du parmesan en lamelles.

Index

Pirojki au chou et saumon fumé

Plat complet

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

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

Index

Potage aux lentilles corail

Soupe

Pour 4 personnes. On peut aisément doubler les ingrédients.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Potage à l'orge perlé

Soupe

Pour 4 personnes. On peut aisément doubler les ingrédients.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Gougères

Apéritif – Entrée - Plat

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Accompagner de jambon cru et salade pour un plat.

Index

Broyé poitevin à l'angélique

Dessert - Gâteau

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 250g de sucre
- 250g de beurre demi-sel
- 1 oeuf
- 500g de farine
- 2 jaunes d'oeufs pour dorer
- 100g d'angélique confite, coupée en morceaux

Préparation :

Mélanger farine, sucre, et dés d'angélique. Faire fondre le beurre au bain marie et l'incorporer aux ingrédients. Ajouter 1 oeuf battu.

Mettre la pâte en boule et laisser reposer ½ heure.

Etaler la pâte en galette un peu épaisse. Délayer deux jaunes d'oeufs avec un peu d'eau. En dorer la surface de la galette. Strier avec une fourchette en lignes croisées.

Faire cuire au four à 200° environ 30mn.

Index

Poulet façon coq au vin

Plat complet

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

5) Emincer les champignons. Les faire dorer dans une poêle avec les lardons. Rajouter le mélange dans la cocotte ¼ d'heure avant de servir.

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

Index

Menu galettes bretonnes

Plat complet

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

Couper l'andouille en tranches moyennes.

Emincer à part le saumon fumé.

Emincer à part la salade.

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

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

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

Servir avec un cidre ou un champagne.

Index

Risotto Forestière

Plat complet

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

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

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

Mettre au four à 200° une vingtaine de minutes.

Rajouter un filet d'huile d'olive.

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

Index

Potage aux pois cassés

Soupe

Pour 8 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index

Bouchées de saumon aux crevettes

Plat léger

Pour 6 personnes.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Index