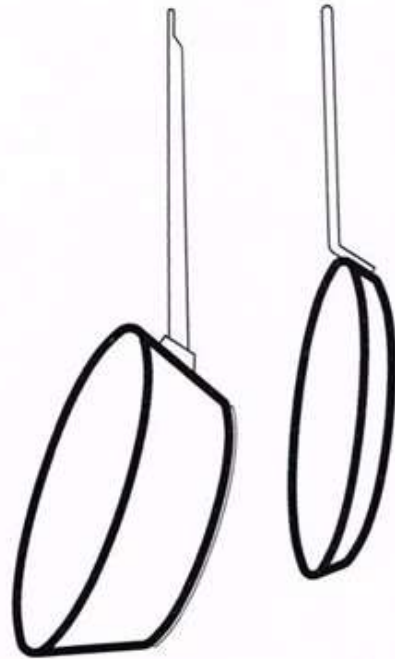
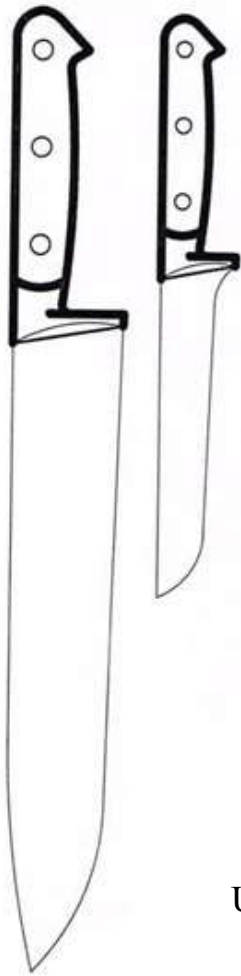
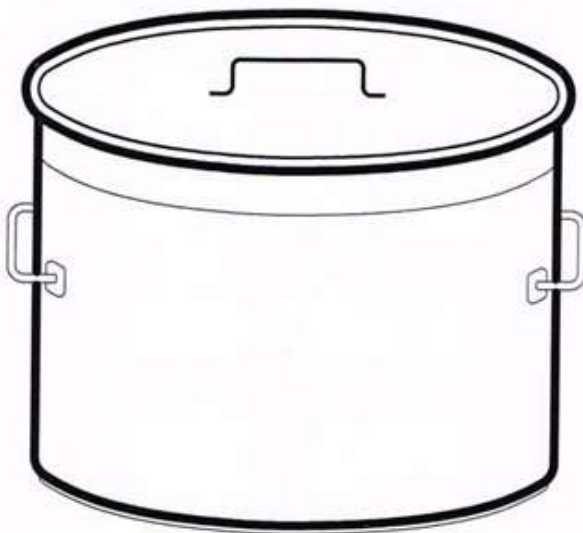




Senteurs de cuisine

Un livre de cuisine pour les novices et les expérimentés



Luc Van Raemdonck

Avant-propos

Les livres de cuisine sont aujourd'hui principalement consultés par voie numérique, tablette, smartphone et internet. L'index a été supprimé dans ce livre de cuisine, qui vous est proposé en format pdf. Dans un document pdf, on peut facilement rechercher des mots-clés et un index est donc devenu pratiquement superflu. L'omission de l'index, à la fin du livre, m'a également permis de publier cette édition beaucoup plus rapidement. La table des matières, située au début du livre, a été conservée. Depuis 1997, date de la première édition de ce livre, les recettes ont été régulièrement améliorées et le contenu mis à jour. Cette édition de mai 2025, après une période de repos de plusieurs années, a été complétée et adaptée aux tendances actuelles.

Les bases de la cuisine classique ont été conservées. Sans une bonne base, il n'est pas possible de faire de la cuisine créative.

Ce livre de recettes a été créé à partir de la pratique et non derrière un bureau ou un ordinateur portable, comme c'est le cas pour de nombreuses recettes aujourd'hui. Nous avons veillé à ce que les quantités et les méthodes ne posent pas de problèmes lors de la préparation des plats.

La forme structurée des recettes est un outil utile pour le cuisinier qui souhaite maintenir une organisation optimale dans sa cuisine. L'utilisation de termes techniques n'a pas été poussée trop loin et ceux-ci se trouvent à la fin du livre.

Le besoin de connaissances pour cuisiner soi-même des plats délicieux et sains est grand. Alors que la cuisine faisait autrefois partie de l'enseignement dans les écoles, de nombreux jeunes sont aujourd'hui lancés dans la vie sans aucune notion de préparation des repas ou sans connaissance de l'hygiène culinaire et alimentaire.

L'envie de passer du temps de manière créative contribue au regain d'intérêt pour la cuisine. La cuisine offre un débouché à notre créativité car elle fait appel à de nombreux aspects de nos capacités. Non seulement elle implique des connaissances, des interprétations et des compétences, mais de nos jours, l'accent est également mis sur l'« éthique » lorsqu'il s'agit d'alimentation.

La cuisine ne doit pas être compliquée ou difficile. La maîtrise des techniques de base demande un peu de pratique et l'acquisition des connaissances nécessaires en matière de produits de base prend également du temps. Cependant, si vous êtes passionné par tout ce qui touche à la cuisine et à l'alimentation, apprendre à manier un couteau de chef ou à connaître les propriétés des produits alimentaires n'est pas une tâche, mais un pur plaisir.

L'alimentation est vitale, nous sommes ce que nous mangeons. Il est donc incompréhensible qu'une chose aussi importante que la « nutrition » ne nous soit pas enseignée dès notre plus jeune âge. Même nos parents n'ont souvent pas reçu cet enseignement de la part de leurs parents. Il en allait autrement autrefois.

Avec cette nouvelle édition de "Senteurs de cuisine", je souhaite à tous ceux qui aiment cuisiner ou veulent apprendre à le faire et qui pensent qu'il est important de dîner ensemble.

Luc Van Raemdonck
20 juin 2025

Note :

Ce livre a été traduit du néerlandais au français à l'aide d'applications utilisant l'intelligence artificielle. Mes remerciements les plus sincères vont à Cécile Delbaen. Elle a lu et corrigé avec diligence plus de 450 pages de texte. Sans elle, cette traduction du néerlandais au français aurait été beaucoup moins belle.

Contenu

Comment utiliser ce livre de recettes	4
Structure des recettes	6
Quantités en fonction du menu	8
Tableau des températures	10
Recettes de base	
– Liants	13
– Bouillons - fonds	14
– Pommes de terre	22
– Riz, pâtes et polenta	28
– Beurres composés	31
– Sauces froides	32
– Marinades et mélanges d'épices pour viandes et poissons	39
– Sauces chaudes	47
– Sauces sucrées	55
– Pâtes	58
– Pâtisserie	82
Amuse-gueule	88
Snacks et entrées	106
Salades pour sandwiches	154
Salades-repas (ou petites entrées)	163
Soupes	180
Plats principaux - viandes	218
Plats végétariens	283
Plats d'accompagnement	312
Plats principaux - poissons	329
Desserts	358
Boissons	442
Smoothies	445
Vins et gastronomie	450
Tableau alimentaire	455
Termes techniques	457

Comment utiliser ce livre de recettes

Abréviations :

b.g. = bouquet garni

b.m. = bouquet marmite

c.à.c = cuillère à café

c.à.s = cuillère à soupe

cl = clou de girofle

g = gramme

gr = grand

gs = gousse d'ail

kg = kilogramme

l = litre

ml = millilitre (= cc = centimètre cube)

pn = pincée de

ps = poivre et sel

psc = poivre, sel et poivre de Cayenne

psm = poivre, sel et noix de muscade

pt = petit

Quantités :

Les quantités sont généralement calculées pour 4 personnes, sauf pour les recettes de base et sauf indication contraire.

Termes techniques :

La signification des termes techniques utilisés dans les recettes peut être consultée à la fin de l'ouvrage.

Mesures et pesées, quantités, temps de préparation

Les cuisiniers professionnels maîtrisent les quantités et savent ce dont ils ont besoin. C'est l'expérience. Avant d'en arriver là, il est préférable de suivre les recettes et de respecter les quantités. Plus tard, vous aurez moins besoin de peser et de mesurer et vous pourrez commencer à faire preuve de créativité. Mais il faut d'abord acquérir de l'expérience.

Structure des recettes

—	(	)
—	(	)
—		
—	préparatifs et	
—	infos	
—	complémentaires	
—	(	)
—		

1.	
2.	
3.	Méthode chronologique
4.	

Astuces

Un travail structuré permet de réduire le stress et de maximiser l'efficacité dans la cuisine. Procédez comme suit :

- Assurez-vous d'abord que vous avez tous les ingrédients à portée de main.
- Ensuite, faites les préparations (coupez les légumes, coupez la viande...).
- Suivez la procédure pas à pas.

Attention !

La méthode de préparation suppose que les fruits, les légumes et les herbes aient été nettoyés et lavés. Ce travail préparatoire n'est donc plus mentionné dans les recettes.

Travailler de manière économique

Des plats bien préparés et une belle présentation prennent du temps. Il est donc primordial d'utiliser son temps et ses ingrédients de manière économique. Tout ce que vous préparez en trop grande quantité est une perte de temps et d'argent. Une approche chronologique peut vous faire gagner beaucoup de temps. De plus, gardez la cuisine en ordre, cela fonctionne agréablement et vous perdrez moins de temps.

Quantités selon le menu

Le tableau ci-dessous est un bon outil pour faire des achats économiques. Les gens ont tendance à acheter et à préparer trop de choses tout le temps. C'est dommage, car une grande partie de ce surplus est souvent jetée. En conséquence, non seulement on perd des denrées alimentaires, mais surtout on passe un temps précieux à les préparer.

Les quantités indiquées sont calculées par personne.

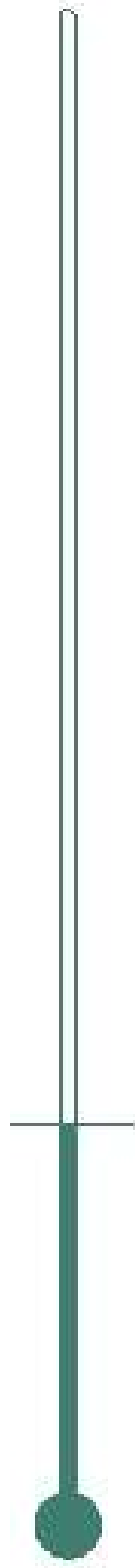
	Menu 3 plats	à la carte (1 plat)
Soupe	275 ml	325 ml
Viande		
- steak	150 g	200 g
- ragoût de viande	225 g	250 g
Poisson	200 g	250 g
Légumes	120 g	150 g
Pommes de terre	125 g	200 g
Frites	200 g	250 g
Riz (non cuit)	60 g	70 g
Pâtes (non cuites)	70 g	100 g
Sauce		
- sauce à la viande	60 ml	75 ml
- sauce au poisson	90 ml	120 ml
- sauce au fromage	125 ml	150 ml
- sauce béarnaise	60 ml	75 ml
- sauce au gibier	60 ml	75 ml
Dessert		
- crème glacée	180 ml	200 ml
- bavares	125 ml	175 ml
- mousse	125 ml	175 ml

La cuisine, c'est de la physique

Les phénomènes physiques et les réactions chimiques qui interviennent en cuisine sont étonnants. Rassurez-vous, pour bien cuisiner, il n'est pas nécessaire d'être physicien. Cependant, il n'est pas inutile de comprendre certaines notions de physique ou de chimie pour réduire le nombre d'échecs. Dans de nombreux cas, les températures seront très importantes.

Tableau des températures

°C



295	gratiner
255	four très chaud
220	four chaud, griller
200	chaleur normale du four
	rôtir de la viande et du poisson sur la plaque
180	frire (frites, croquettes de pommes de terre, poisson, viande ...) frire de la viande, du poisson, des pommes de terre dans la poêle
160	chaleur basse du four
150	pré-friture dans la friteuse (frites, poisson)
152	caraméliser le sirop de sucre
110	température de cuisson à la vapeur dans un autocuiseur
100	eau bouillante (au niveau de la mer)
95	liants naturels liant (farine, pommes de terre, arrowroot) dessinant des bouillons
90	maintenir le café, le lait chocolaté au chaud
85	température max. température pour les sauces liées aux œufs
78	l'alcool s'évapore
71	température intérieure de la viande bien cuite
69	les jaunes d'œufs coagulent
65	la plupart des bactéries sont tuées
	température min. pour les rechauds et les bains-marie
60	température intérieure de la viande à point
50	température intérieure de la viande saignante
35	la gélatine se dissout
5	la multiplication des bactéries s'arrête
4	température normale du réfrigérateur
2	conservation de la viande et du poisson frais
0	l'eau se fige
-3	servir des milkshakes
-18	conservation au congélateur
-80	congélation rapide des aliments

Une bonne base favorise la créativité

La créativité est limitée s'il n'y a pas de base. Combiner des ingrédients au hasard et expérimenter des méthodes de préparation peut parfois donner de bons résultats, mais sans connaissances de base suffisantes, cette forme de cuisine créative trouve rapidement ses limites. Consultez donc les recettes de base de ce livre. Elles contiennent l'expérience de nombreux chefs qui nous ont précédés. Nous pouvons apprendre beaucoup d'elles. Elles nous donnent un aperçu des techniques de préparation et nous fournissent les connaissances nécessaires sur les produits.

Recettes de base

Liants

Beurre manié :

- 100 g de farine
- 100 g de beurre.

Mélanger la farine et le beurre à froid pour obtenir une masse semblable à du massépain

Retirer les petits morceaux et les incorporer à la sauce piquante. Le beurre manié ne sert qu'à lier.

Roux :

Roux Blanc :

- 1 part de farine
- 1 part de beurre

Faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter toute la farine. Bien mélanger à l'aide d'une spatule. Laisser cuire un moment jusqu'à ce que le mélange prenne une texture granuleuse.

Roux brun :

Identique au « roux blanc », mais laisser le roux cuire doucement jusqu'à ce qu'il prenne une couleur brune (si nécessaire, cela peut se faire au four sur une plaque).

Astuces :

- Le beurre peut être remplacé par n'importe quelle autre matière grasse (huile, margarine...).
- Le roux froid est mélangé au liquide chaud (c'est la meilleure méthode). Ou ajouter au roux froid directement le liquide chaud (pas bouillant !).
- Le liquide froid est mélangé au roux chaud. Le roux ne doit pas être trop chaud.
- Laissez un liquide lié au roux bouillir doucement pendant quelques minutes.

La quantité de roux utilisée dépend de l'épaisseur de la sauce souhaitée.

- soupes et sauces → 30 g de farine + 30 g de beurre (= 60 g de roux) par litre
- sauces épaisses → 45 g de farine + 45 g de beurre (= 90 g de roux) par litre
- sauces gratinées → 60 g de farine + 60 g de beurre (= 120 g de roux) par litre
- puddings → 90 g de farine + 90 g de beurre (= 180 g de roux) par litre
- farce pour mini-bouchées → 120 g de farine + 120 g de beurre (= 240 g de roux) par litre
- croquettes tout usage → 270 g de farine + 270 g de beurre (= 540 g de roux) par litre

Fécule de maïs : (pour lier les puddings et les sauces non transparentes, chaudes ou froides)

- fécule de maïs
 - liquide froid
- Mélanger l'amidon de maïs avec un peu de liquide froid. Ajouter le liquide froid au liquide chaud à lier tout en remuant. Porter à ébullition douce.

Fécule de pommes de terre : (pour lier les sauces aux fruits et les sauces transparentes, chaudes ou froides)

- fécule de pommes de terre
 - liquide froid
- Mélanger la fécule de pommes de terre avec un peu de liquide froid. Ajouter tout en remuant au liquide chaud à lier. Porter à ébullition.

Gélatine : (gélifiant pour lier les liquides, les puddings...)

Disponible en feuilles et en poudre. Utiliser selon les instructions du fabricant. Environ 24 g sont nécessaires pour lier 1 litre de liquide à l'épaisseur d'un pudding.

Il existe des alternatives végétaliennes à la gélatine.

Bouillons - fonds

Les bouillons, les fonds et les fumets sont la base de la bonne cuisine. Cependant, leur préparation demande beaucoup de soin et de temps. Pour des raisons d'hygiène et de santé, le cuisinier moderne a souvent recours à des produits de substitution industriels. Ces produits se présentent généralement sous la forme de poudres ou de pâtes. La qualité et le coût de ces produits varient considérablement d'un fabricant à l'autre. Néanmoins, il existe sur le marché de très bons produits avec lesquels le cuisinier créatif peut obtenir des résultats convenables. Cependant, les bouillons, fonds ou fumets frais restent difficilement remplaçables par des produits d'usine, à condition d'être préparés avec beaucoup de soin.

Bouquet garni :

- tiges de persil
 - thym
 - laurier
- Le tout ficelé en une touffe.

Bouquet marmite :

- 1 poireau
 - 1 céleri
 - 2 carottes
 - 1 oignon
- (piqué avec des clous de girofle)

Mirepoix :

Légumes coupés grossièrement pour servir de base aux soupes et aux sauces. La composition et le mode de coupe dépendent de l'utilisation.

Mirepoix bordelaise :

- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 céleri
- 2 gousses d'ail

Mirepoix grasse :

- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 céleri
- 150 g de lardons

Bouillons

Bouillon de poulet :

(environ 2 l)

- 1 kg de carcasses de poulet (ou poulets à soupe, poulets rôtis ou abats)
- 3 l d'eau
- ps
- b.g.
- b.m.
- 1 oignon (piqué avec 3 clous de girofle)

1. Couper les légumes en mirepoix.
2. Laver les poulets, les carcasses et/ou les abats.
3. Plonger le tout dans l'eau et porter à ébullition. Ajouter le ps.
4. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 1 heure).
5. Écumer de temps en temps.
6. Filtrer et laisser refroidir.
7. Dégraisser.

Bouillon de bœuf :

(environ 2,5 l)

- 1 kg de viande (ou abats, os)
- 3 l d'eau
- b.g.
- b.m.
- ps

1. Couper les légumes en mirepoix.
2. Laver les abats et/ou les os.
3. Plonger le tout dans l'eau et porter à ébullition.
4. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le bouillon soit prêt. (La durée dépend de la viande utilisée. Environ 3 heures pour un bouillon de bœuf).
5. Écumer le bouillon de temps en temps.
6. Filtrer et laisser refroidir.
7. Dégraisser.

Bouillon de poisson : (environ 3 l)
- 1 kg d'abats (têtes et arêtes de poissons plats, bien laver !)
- 3 l d'eau
- 1 oignon (émincé)
- 1 céleri
- 250 ml de vin blanc
- b.g.
- mignonnette (grains de poivre concassés)
- huile ou beurre

1. Faire revenir les légumes dans l'huile ou le beurre.
2. Mouiller avec du vin blanc et de l'eau.
3. Ajouter le b.g. et la mignonnette.
4. Ajouter les abats de poisson.
5. Laisser infuser pendant environ 20 min.
6. Passer au tamis.

Court-bouillon : (environ 2,4 l)
- 2 l d'eau
- 400 ml de vin blanc (250 ml pour le poisson poché au bleu)
- 3 carottes (émincées)
- 1 oignon (émincé)
- 1 branche de céleri
- b.g.
- 1 c.à.c de mignonnette
- 4 c.à.c de sel

1. Porter l'eau à ébullition avec les légumes coupés en tranches et le b.g.
2. Après 10 minutes d'ébullition, ajouter le sel et la mignonnette. Laisser infuser encore 10 minutes.
3. Ajouter le vin blanc et le poisson.
4. Pocher le poisson jusqu'à ce qu'il soit tendre.

- Bouillon de crustacés :** (environ 2,5 l)
- 500 g de têtes et de coquilles
 - 70 g de concentré de tomates
 - 400 g de tomates à soupe (ou tomates pelées en conserve)
 - cognac
 - 200 ml de vin blanc
 - 1,5 l d'eau (ou de fumet de poisson)
 - huile d'olive
 - b.g.
 - mirepoix bordelaise

1. Faire revenir les coquilles et les têtes dans l'huile d'olive (à feu vif).
2. Faire cuire brièvement la mirepoix bordelaise.
3. Flamber au cognac.
4. Déglacer au vin blanc.
5. Mouiller avec de l'eau (ou du fumet de poisson).
6. Ajouter les tomates.
7. Laisser infuser pendant environ 20 minutes.
8. Passer au tamis fin.

- Fumet de poisson :** (environ 2 l)
- 1 kg de têtes et d'arêtes (de poissons plats : sole, turbot, plie...)
 - 1 céleri
 - 1 oignon (émincé)
 - 200 ml de vin blanc
 - b.g.
 - mignonnette
 - citron (pas si le fumet est destiné à la soupe)
 - huile (ou beurre)

1. Retirer les yeux, le sang, les branchies et les œufs. Rincer.
2. Laisser suer les déchets de poisson à couvert dans une marmite légèrement beurrée.
3. Ajouter des tranches d'oignon et de céleri et laisser suer encore un peu.
4. Ajouter le vin blanc et l'immerger à point.
5. Ajouter le b.g. , la mignonnette et le citron (pelé jusqu'à la pulpe).
6. Laisser infuser pendant environ 20 minutes. Filtrer.

Fonds blanc

Fond de volaille :

(environ 2 l)

- 1 kg de poulets de soupe (ou de chair) carcasses désossées abats (cou, estomac, cœur)
- b.g.
- b.m.
- ps

1. Laver les légumes et les couper en mirepoix.
2. Laver les poulets, les carcasses et/ou les abats.
3. Plonger le tout dans l'eau et porter à ébullition. Ajouter le ps.
4. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 1 heure).
5. Écumer de temps en temps.
6. Filtrer et laisser refroidir.
7. Dégraisser.

Fond de veau :

(environ 2 l)

- 1 kg de cuisses de veau désossées ou sciées
- b.m.
- b.g.
- ps

1. Couper les légumes en mirepoix.
2. Laver les os.
3. Plonger le tout dans l'eau et porter à ébullition. Ajouter le ps.
4. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le bouillon soit prêt (min. 6 h).
5. Écumer de temps en temps.
6. Filtrer et laisser refroidir.
7. Dégraisser.

Fonds brun

Fond de veau : (environ 2 l)

- 1 kg de cuisses de veau os de bœuf abats (si nécessaire)
- huile
- b.g.
- b.m. (coupé en mirepoix)

1. Faire revenir les cuisses de veau et les os de bœuf avec un peu d'huile sur une plaque à rôtir au four.
2. Ajouter la mirepoix. Laisser colorer davantage.
3. Ajouter la purée de tomates et laisser sécher un peu.
4. Sortir du four et mettre dans une marmite à l'aide d'une écumoire.
5. Ajouter le b.g. et immerger le tout.
6. Enlever la graisse de la rôtissoire et la déglacer avec de l'eau. Ajouter cette eau à la marmite et porter à ébullition.
7. Laisser infuser pendant 12 heures. Dégraisser de temps en temps.
8. Filtrer le bouillon.

Bouillon de gibier : (environ 2 l)

- 1 kg de déchets de gibier
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 céleri
- 250 g de déchets de champignons
- quelques baies de genièvre
- huile
- grains de poivre
- 250 ml de vin rouge (facultatif)

1. Faire dorer fermement les déchets de gibier dans un peu d'huile au four.
2. Ajouter la mirepoix d'oignons, de carottes et de céleri. Laisser revenir quelques instants.
3. Verser les solides dans une marmite.
4. Ajouter les déchets de champignons, les grains de poivre écrasés et les baies de genièvre.
5. Mouiller avec de l'eau et du vin rouge si nécessaire.
6. Laisser mijoter doucement pendant environ 3 heures, en dégraissant de temps en temps.
7. Passer le fond au tamis.

Bouillon de gibier

(recette rapide, env. 1 l)

- b.m.
- b.g.
- 250 g de déchets de champignons
- quelques baies de genièvre
- huile
- grains de poivre
- 750 ml d'eau
- 20 g de bouillon de bœuf clair (en poudre ou en pâte)
- 250 ml de vin rouge
- huile d'olive

1. Faire revenir le b.m. dans l'huile d'olive.
2. Ajouter l'eau, le vin, le b.g. , les déchets de champignons, les grains de poivre et les baies de genièvre.
3. Porter à ébullition.
4. Ajouter le bouillon de bœuf en poudre et laisser cuire quelques minutes.
5. Passer le bouillon au tamis.

Glace de viande

Si vous faites réduire un fond brun jusqu'à ce que pratiquement toute l'eau se soit évaporée, il reste une masse gélatineuse. C'est ce qu'on appelle la glace de viande. La glace est utilisée pour rehausser la saveur des soupes et des sauces.

Sauce demi-glace

On ajoute du fond brun clair à la sauce espagnole et on laisse réduire. On peut ajouter du vin blanc pendant l'ébullition. On peut terminer avec du madère. On obtient ainsi une sauce à la viande brune puissante.

Alternative à la demi-glace (environ 6 personnes)

- 60 g de sucre
- 300 ml d'eau (15 ml + 285 ml)
- 12 g de fond brun clair (en poudre ou en pâte selon le fabricant)
- 1 à 2 c.à.c de sauce soja (ou sauce soja pour champignons)
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique
- ps
- fécule de pomme de terre (dissoute dans un peu d'eau)

1. Faire caraméliser le sucre avec 15 ml d'eau.
2. Déglacer le caramel avec le reste de l'eau.
3. Ajouter la sauce soja.
4. Ajouter le bouillon en poudre et bien mélanger. Laisser mijoter quelques instants.
5. Ajouter le vinaigre balsamique et assaisonner avec le ps.
6. Lier légèrement avec de la fécule de pomme de terre (dissoute dans un peu d'eau froide).

Astuce :

- En ajoutant une garniture appropriée (par exemple de la confiture de myrtilles, du vin rouge, du bouillon brun, des baies de genièvre...), vous pouvez créer de nombreuses sauces différentes.

Pommes de terre

Pommes de terre à la vapeur :

- pommes de terre pelées
- eau

1. Remplir d'eau la partie inférieure de la casserole (un peu moins de la moitié).
2. Porter à ébullition avec le couvercle sur la casserole.
3. Remplir le fond (ou plusieurs) de pommes de terre (ne pas mettre une couche trop épaisse par fond) et placer le couvercle dessus.
4. À feu moyen, cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 25 minutes).

Cette méthode de préparation peut également être réalisée dans le four combiné.

Pommes de terre bouillies :

- pommes de terre pelées
- eau, sel

1. Remplir la casserole avec suffisamment d'eau et porter à ébullition.
2. Ajouter les pommes de terre et le sel.
3. Cuire à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 20 minutes).

Purée de pommes de terre :

- 1 kg de pommes de terre (épluchées)
- psm
- 20 g de matières grasses
- ¼ l de lait (chaud)
- 1 œuf

1. Faire bouillir ou cuire à la vapeur les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Les passer au tamis ou les écraser finement.
3. Submerger le lait chaud, la matière grasse et l'œuf.
4. Assaisonner avec le psm.

Pommes duchesse :

- 1 kg de pommes de terre (épluchées)
- psm
- 50 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf (ou 1 œuf entier)

1. Faire bouillir ou cuire à la vapeur les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Les passer au tamis ou les écraser finement.
3. Submerger le beurre et les jaunes d'œufs.
4. Assaisonner de psm.
5. Déposer la purée en rosettes sur une plaque à pâtisserie et laisser refroidir.
6. Colorer pendant environ 15 minutes dans le four préchauffé à environ 200° C.

Croquettes de pommes de terre : (environ 40 pièces)

- 1 kg de pommes de terre (épluchées)
- 20 g de matière grasse
- 2 jaunes d'œuf
- 2 blancs d'œuf (pour la chapelure)
- psm
- chapelure

1. Faire bouillir ou cuire à la vapeur les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Les passer au tamis ou les écraser finement.
3. Submerger la matière grasse et les jaunes d'œufs.
4. Assaisonner de psm.
5. Former des croquettes (environ 25 g chacune).
6. Dans une assiette, mettre du blanc d'œuf, y rouler les croquettes, puis les passer dans la chapelure.
7. Laisser reposer les croquettes (min. 1 heure).
8. Faire frire les croquettes dans de l'huile chaude (180 à 190° C).

Gratin dauphinois : (classique)

- 1 kg de pommes de terre (épluchées)
- 360 ml de lait
- 120 ml de crème
- beurre
- psm
- 1 gs d'ail (pressé)
- 100 g de fromage râpé

1. Cuire les pommes de terre al dente à la vapeur et les laisser refroidir.
2. Les couper en tranches de 3 mm d'épaisseur et les disposer, couche par couche en alternant avec le fromage râpé, dans un plat beurré allant au four.
3. Verser dessus un mélange de crème, de lait et d'ail pressé. Assaisonner de psm.
4. Cuire au four préchauffé à 180° C pendant 20 minutes.

Astuces :

- Si vous utilisez des tranches de pommes de terre crues, le temps de cuisson est d'environ 50 minutes.
- Dans la préparation classique, ajouter un œuf battu au mélange crème-lait.
- Parfois, on utilise une sauce béchamel fine, diluée avec de la crème.

Pommes de terre sautées : (à la poêle)

- 1 kg de pommes de terre
- matière grasse
- huile
- sel
- persil (haché grossièrement, si nécessaire)

1. Faire bouillir ou cuire à la vapeur les pommes de terre presque jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Les laisser refroidir et les couper en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur (ou en dés de 2 x 2 cm).
3. Faire chauffer un peu de matière grasse et d'huile dans une sauteuse.
4. Colorer uniformément les tranches de pommes de terre des deux côtés.
5. Saler et saupoudrer éventuellement de persil grossièrement haché.

Gratin dauphinois : (recette simplifiée)

- 600 g de pommes de terre (épluchées)
- 200 ml de lait
- 12 g de beurre
- 12 g de farine
- 1 cuillerée à soupe d'ail
- psm
- 40 g de fromage moulu

1. Cuire les pommes de terre al dente et les laisser refroidir.
2. Faire un roux avec le beurre et la farine. Ajouter le lait et faire une béchamel.
3. Assaisonner avec psm.
4. Dans un plat allant au four, déposer une couche de tranches de pommes de terre.
5. Verser un peu de sauce béchamel sur le dessus et saupoudrer d'une fine couche de fromage.
6. Continuer ainsi couche par couche jusqu'à ce que les pommes de terre, la sauce et le fromage soient terminés.
7. Placer le plat dans un four préchauffé à 180°C pendant 25 à 30 min.
8. Sortir le plat du four et découper des cubes à l'aide d'une palette.

Frites :

- 1 kg de pommes de terre (épluchées)

1. Couper les pommes de terre en frites.
2. Les rincer à l'eau courante et bien les sécher.
3. Les faire frire une 1ère fois jusqu'à ce qu'elles soient cuites dans de la graisse ou de l'huile de friture à 150° C.
4. Laisser refroidir complètement les chips.
5. Les frire une 2ème fois brièvement à 180° C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Pommes dauphine : (2 parties de pommes de terre duchesse + 1 partie de pâte à choux)

- 600 g de pommes de terre duchesse
- pâte à choux :
 - 125 ml d'eau
 - 50 g de beurre
 - 75 g de farine
 - 2 œufs

1. Porter l'eau à ébullition avec le beurre. Lorsque le beurre a fondu, ajouter en une fois toute la farine et faire cuire pendant environ 1 minute. Retirer du feu. Incorporer les œufs un par un à l'aide d'une spatule.
2. Mélanger les pommes de terre duchesse à la pâte à choux.
3. Remplir une poche à douille avec un embout lisse et déposer des monticules de pâte sur une surface beurrée (ou former des quenelles avec 2 cuillères).
4. Faire frire les quenelles dans de l'huile de friture chaude.

Galettes de pommes de terre :

- 1 kg de pommes de terre (pelées)
- 1 oignon (haché)
- 1 œuf
- 200 g de fromage râpé
- 1 c.à.s de persil haché
- 1 œuf + chapelure (pour la panure)
- psm

1. Faire une purée avec tous les ingrédients (sauf 1 œuf et la chapelure). Rouler la purée en un cylindre de 6 cm de diamètre. Laisser refroidir complètement au réfrigérateur.
2. Couper en tranches de 1,5 cm d'épaisseur et les paner dans 1 œuf battu et de la chapelure.
3. Faire frire dans du beurre.

Noix d'amande :

- 1 kg de pommes de terre (épluchées)
- 2 œufs (séparés en jaunes et blancs)
- 20 g de matière grasse
- psm
- flocons d'amande

1. Faire une purée de pommes de terre comme pour les croquettes.
2. Rouler des boules de la taille d'une noix et les passer dans les blancs d'œufs battus puis dans les amandes effilées. Laisser refroidir.
3. Frire dans la graisse de friture chaude à 180° C.

Quenelles de pommes de terre : (au four)

- 600 g de pommes de terre (pelées)
- 60 g de beurre
- 1 œuf
- 4 jaunes d'œuf
- 100 g de farine
- chapelure
- psm
- 1 jaune d'œuf

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Écraser les pommes de terre avec le beurre, l'œuf, les 4 jaunes d'œuf et la farine. Assaisonner avec le psm.
3. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Façonner la purée en quenelles.
5. Pocher les quenelles pendant 5 min et les laisser égoutter et refroidir.
6. Rouler les quenelles dans le jaune d'œuf battu puis dans la chapelure.
7. Faire frire les quenelles dans une poêle avec suffisamment de matière grasse pour qu'elles soient bien dorées de tous les côtés.

Rösti :

- 1 kg de pommes de terre (épluchées)
- 1 oignon (haché, si nécessaire)
- matière grasse (moitié huile d'olive, moitié beurre de cuisine)
- ps

1. Cuire les pommes de terre mi-cuites à la vapeur. Laisser refroidir.
2. Râper grossièrement les pommes de terre.
3. Faire fondre la matière grasse dans une poêle.
4. Répartir uniformément les pommes de terre râpées (et éventuellement l'oignon haché) au fond de la poêle (une couche de 2 cm d'épaisseur) et les faire frire d'un côté. Assaisonner de ps.
5. Retourner la galette et la faire dorer de l'autre côté également.

Les rösti peuvent également être préparés à partir de pommes de terre râpées crues. Éponger les pommes de terre crues râpées avec du papier absorbant et les faire frire dans une poêle à frire avec le couvercle incliné sur la poêle. Le temps de cuisson est plus long que pour des pommes de terre précuites.

- Salade de pommes de terre :** (environ 1300 g)
- 1 kg de pommes de terre (coupées en cubes d'environ 2 cm x 2 cm)
 - 1 tomate (coupée en dés)
 - 1 cornichon (brunoise)
 - 1 petit oignon (haché)
 - 2 œufs (durs et coupés en petits morceaux)
 - persil (haché)
 - ps
 - mayonnaise

1. Cuire les pommes de terre en dés à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec la tomate, les œufs, les cornichons, l'oignon, le persil et la mayonnaise.
3. Assaisonner avec du ps.

Purée d'ail

- 600 g de pommes de terre (pelées et coupées en dés)
- 2-3 gousses d'ail (entières, pelées)
- sel
- 50 g de beurre
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 50 ml de lait
- 2 c.à.s de persil haché

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres avec les gousses d'ail entières.
2. Écraser les pommes de terre avec l'ail et incorporer le beurre, l'huile d'olive, le lait, le sel et le persil.

Riz, pâtes et polenta

Riz cuit : (environ 800 g)

- 400 g de riz
- 600 ml de bouillon de poule
- 1 petit oignon (haché)
- 30 g de matières grasses

1. Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile.
2. Ajouter le riz et faire revenir brièvement.
3. Ajouter le bouillon et laisser mijoter (à couvert) pendant environ 10 min.
4. Eteindre le feu et laisser reposer encore 8 à 10 min.

Riz frit : (env. 2150 g)

- 400 g de riz
- 30 g de matière grasse
- 400 g de morceaux de viande cuite finement hachés (poulet, porc...)
- 1 oignon (haché)
- 300 g de brunoise de légumes (carottes, poireaux)
- 50 g de petits pois (éventuellement surgelés)
- 2 gs d'ail (pressé)
- 1 œuf (brouillé)
- ps

1. Cuire le riz al dente dans 600 ml d'eau.
2. Dans la matière grasse chaude, faire sauter l'oignon, les légumes et l'ail.
3. Ajouter les morceaux de viande puis le riz.
4. Bien faire sauter le tout.
5. Ajouter l'œuf battu et faire sauter.
6. Assaisonner avec du ps.

Salade de riz : (environ 1350 g)

- 500 g de riz
- 1 poivron rouge (coupé en dés)
- 50 g de petits pois (surgelés)
- 100 g de maïs doux
- 10 g de bouillon de légumes (extrait)
- huile de noix
- ps

1. Cuire le riz al dente dans 750 ml de bouillon de légumes (eau + bouillon de légumes).
2. Blanchir les petits pois dans de l'eau bouillante.
3. Mélanger le riz refroidi avec les petits pois, le maïs doux et les cubes de poivron. Assaisonner avec de l'huile (de noix) et du ps.

Pâtes cuites : (spaghettis, macaronis...)

- 500 g de pâtes
- 5 l d'eau
- filet d'huile
- sel

1. Porter l'eau à ébullition.
2. Ajouter les pâtes, le sel et l'huile. Remuer jusqu'à ce que l'eau revienne à ébullition.
3. Cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente (8 à 10 min).
4. Égoutter et rincer brièvement à l'eau froide ou ajouter un peu d'huile.

Astuce :

- Ajoutez un peu de pesto sous les pâtes cuites, c'est délicieux.

Pâtes cuites au four :

- pâtes cuites al dente froides
- huile d'olive
- ail (pressé)
- persil (haché)
- pesto

1. Dans l'huile chaude, faire frire (réchauffer) les pâtes avec l'ail.
2. Assaisonner avec le ps et terminer avec le persil haché.

Astuce :

- Au lieu de l'ail et du persil, ajoutez un peu de pesto sous les pâtes frites.

Polenta cuite (semoule de maïs) (4 personnes)

- 120 g de polenta instantanée (semoule de maïs précuite)
- 570 ml d'eau
- 6 g de sel

1. Mélanger la polenta et l'eau et faire cuire à feu doux pendant 7 min (à couvert).
2. Éteindre le feu et laisser gonfler encore 7 min.
3. Incorporer le sel.

Astuce :

- Vous pouvez donner plus de goût à la polenta en y incorporant du beurre, du parmesan ou des herbes fraîches juste après la cuisson.

Polenta frite

(6 personnes)

- 150 g de polenta instantanée (semoule de maïs précuite)
- 540 ml d'eau
- 3 g de sel
- 20 g de parmesan moulu (facultatif)

1. Mélanger la polenta et l'eau et faire cuire à feu doux pendant 7 min (à couvert).
2. Éteindre le feu et laisser gonfler encore 7 min.
3. Étaler sur une planche à découper et laisser refroidir.
4. Découper les formes souhaitées (ou les découper à l'emporte-pièce).
5. Cuire à la poêle ou au four. Panées comme des croquettes de pommes de terre, elles peuvent également être frites.

Astuce :

- Vous pouvez également mettre la polenta dans un verre cylindrique et la laisser refroidir. Retirez la barre de polenta du verre et coupez-la en tranches. De cette façon, vous n'aurez pas de pertes comme lorsque vous la découpez.
- Vous pouvez également mélanger du beurre et/ou des herbes fraîches sous la polenta juste après la cuisson.

Beurres composés

Beurre maître d'hôtel

- 100 g de beurre (à température ambiante)
- 15 ml de jus de citron
- 15 g de persil (haché)
- ps

1. Mélanger le beurre avec le jus de citron.
2. Incorporer le persil.
3. Assaisonner avec le ps.

Beurre à l'ail :

- 100 g de beurre (à température ambiante)
- 2 gs d'ail (blanchi)
- ps

1. Broyer les gousses d'ail blanchies dans un mortier.
2. Mélanger avec le beurre ramolli.
3. Assaisonner avec le ps.

Beurre d'escargot :

- 100 g de beurre (à température ambiante)
- 25 g d'échalote (finement hachée)
- 1 gs d'ail (pressé)
- 15 g de persil (haché)
- 10 ml de cognac
- ps

1. Mélanger le beurre ramolli avec le reste des ingrédients.
2. Assaisonner avec le ps.

Beurre d'anchois :

- 100 g de beurre (à température ambiante)
- 30 g de filets d'anchois (salés d'une boîte, poids égoutté)
- 15 ml de jus de citron
- poivre

1. Broyer finement les filets d'anchois égouttés dans un mortier.
2. Mélanger avec le beurre ramolli.
3. Incorporer le jus de citron et assaisonner de ps.

Sauces froides

Mayonnaise : (battue à la main)

- 1 jaune d'œuf
- 250 ml d'huile (huile de tournesol, de soja, de maïs ou d'arachide)
- 1 c.à.c de moutarde (pas nécessaire)
- 1 c.à.s de vinaigre (ou le jus d'un demi-citron)
- sel

1. Mettre le jaune d'œuf, la moutarde et le sel dans un plat creux. Mélanger à l'aide d'un fouet.
2. Verser l'huile en filet et continuer à bien mélanger. Ce n'est que lorsque l'huile est bien mélangée au reste que l'on peut ajouter à nouveau de l'huile, en un mince filet. Continuez à remuer jusqu'à ce que l'huile soit à nouveau absorbée. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de l'huile.
3. Ajouter du vinaigre ou du jus de citron et bien mélanger à la mayonnaise.

Mayonnaise : (tournée avec le mixeur)

- 2 œufs
- 500 ml d'huile (huile de tournesol, de soja, de maïs ou de colza)
- 1 c.à.s de moutarde (pas nécessaire)
- 2 c.à.c de sucre (facultatif)
- 6 g de sel
- 75 ml de vinaigre (5 cuillères à soupe, ou le jus d'un citron)

1. Mettre tous les ingrédients, sauf le vinaigre, dans un grand bocal.
2. Placer le mixeur (ne pas utiliser les fouets) au fond du bocal et faire tourner pendant quelques secondes (à la vitesse la plus basse). Une certaine quantité de mayonnaise se formera au fond du bocal.
3. Maintenant, déplacez très lentement la tige du batteur vers le haut de la tasse, de manière à ce que tout soit bien mélangé à la mayonnaise.
4. Ajouter le vinaigre et faire bouger le mixeur de haut en bas sans le faire tourner.
5. Faire tourner le mixeur lentement en le faisant bouger de haut en bas jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Vinaigrette pour salades (recette 1 : environ 450 ml)

- 300 g de mayonnaise
- 60 ml de jus de citron
- 1/2 c.à.s de sauce worcestershire
- 1 c.à.s d'eau (facultatif)
- ail en poudre

Sauce cocktail : (environ 1 l)

- 770 ml de mayonnaise
- 185 ml de ketchup
- 30 ml de cognac (whisky à la place du cognac = sauce whisky)
- 15 ml de sauce worcestershire

Sauce légère au curry : (environ 1 l)

- 800 ml de mayonnaise
- 200 ml de yaourt
- 2 c.à.s de curry
- 1 c.à.s de curcuma
- 20 g de sucre
- ps

Sauce tartare : (environ 1 l)

- 800 ml de mayonnaise
- 100 g de purée d'oignons
- persil

Sauce à l'ail : (environ 1 l) - 800 ml de mayonnaise - 100 g de purée d'oignons - persil 1 l)

- 800 ml de mayonnaise
- 150 ml de yaourt
- 3 gs d'ail (pressé)
- 2 œufs (durs et battus finement)
- 15 g de sucre
- ps
- persil (haché)

Sauce moules :

- 200 g de mayonnaise
- 3 c.à.c de moutarde
- 2 c.à.s de vin blanc
- thym et laurier (moulus)
- ps

Sauce au raifort :

- 100 g de yaourt
- 100 g de mayonnaise
- 50 ml de crème
- 25 ml d'eau
- 35 g de pâte de raifort (ou raifort fraîchement râpé)
- 1 c.à.c de moutarde
- 2 c.à.c de calvados
- 1 c.à.c de sucre
- sel

Rouille :

- 1 piment espagnol (finement haché)
- 2 gs d'ail (finement haché)
- sel
- 1 jaune d'œuf
- 100 ml d'huile d'olive
- purée de tomates (si nécessaire)

1. Dans un mortier, écraser l'ail avec le piment et un peu de sel.
2. Incorporer le jaune d'œuf.
3. Incorporer progressivement l'huile d'olive.
4. Assaisonner de sel.
5. Terminer avec un peu de purée de tomates, si nécessaire.

Cette sauce peut également être diluée avec un peu de liquide (par exemple du fumet de poisson). Badigeonner le pain français avec la rouille et le faire dorer sous le gril.

Aïoli :

Même préparation que la mayonnaise mais avec l'ajout d'ail pressé. Comme huile, on utilise généralement une moitié d'huile d'olive et une moitié d'huile de tournesol.

Pesto :

(environ 200 g)

- 60 g de feuilles de basilic frais
- 40 g de fromage râpé (parmesan ou pecorino)
- 1 c.à.s d'ail
- 20 g de pignons de pin (légèrement grillés, éventuellement d'autres pignons grillés)
- 120 ml d'huile d'olive
- 3 g de sel

1. Dans un mortier, piler l'ail, les pignons et les feuilles de basilic avec le sel.
2. Mettre la purée dans un bol et incorporer le fromage et l'huile.

Tapenade :

(env. 240 g)

- 2 c.à.s de câpres
- 35 g de filets d'anchois (1 boîte de 50 g égouttés)
- 100 g d'olives noires (dénoyautées)
- 1 cuiller à soupe d'ail (finement haché)
- 75 ml d'huile d'olive
- du jus de citron (quelques gouttes)
- 1 c.à.c de cognac
- du poivre (facultatif)

1. Désaler les filets d'anchois dans du lait ou de l'eau pendant quelques heures.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un mortier (ou un petit cutter) et broyer.
3. Assaisonner avec du poivre fraîchement moulu.

Sauce vinaigrette nature :

- 3 volumes d'huile
- 1 volume de vinaigre (peut être remplacé par du jus de citron)
- ps

1. Mélanger l'huile et le vinaigre en remuant.
2. Assaisonner avec ps.

Sauce vinaigrette française :

- vinaigrette
- échalote hachée
- persil haché
- moutarde

Mélanger l'échalote, le persil et la moutarde à la sauce vinaigrette.

Vinaigrette gourmande :

- 2 volumes d'huile de tournesol
- 2 volumes d'huile d'olive
- 1 volume de jus de citron
- 1 volume de vinaigre de Xérès
- ps

Vinaigrette au miel : (environ 100 g)

- 20 g de miel (liquide)
- 10 g de moutarde
- 15 ml de vinaigre (peut être remplacé par du jus de citron)
- 70 ml d'huile
- ps

1. Mélanger le miel avec la moutarde et l'huile.
2. Submerger le vinaigre.
3. Assaisonner avec le ps.

- Sauce barbecue :** (environ 400 ml)
- 1 petit oignon (haché)
 - 1 gs d'ail (pressé)
 - 1 c.à.c de paprika
 - 300 g de tomates tamisées (ou tomates en boîte)
 - 30 g de moutarde
 - piment de Cayenne (ou Tabasco ou sauce chili)
 - 15 ml de vinaigre (ou jus de citron)
 - 30 g de sucre en poudre
 - 1 c.à.s d'huile d'olive
 - sel

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive (ne pas colorer).
2. Ajouter le paprika et faire revenir brièvement.
3. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter à couvert (environ 10 min).
4. Retirer le couvercle et réduire à l'épaisseur désirée.
5. Mixer. Laisser refroidir.

- Sauce diabolique :** (environ 200 ml)
- 150 ml de ketchup
 - 1 c.à.c d'oignon en poudre
 - 1 c.à.c de curry en poudre
 - 1 c.à.c d'assaisonnement pour barbecue (ou paprika)
 - 1/2 c.à.c d'ail en poudre
 - 10 g de moutarde
 - 20 ml de jus de citron
 - 15 g de sucre roux
 - 1 c.à.s d'huile d'olive
 - 1 à 2 c.à.c de sauce chili (ou quelques gouttes de Tabasco) Mélangez bien tous les ingrédients (à froid).

- Sauce aux cerises :**
- 4 c.à.s de confiture de cerises
 - 4 c.à.s de vin rouge
 - 1 c.à.s de moutarde
 - 1 kilo d'oignon (haché)
 - poivre de Cayenne

1. Mélanger tous les ingrédients et faire chauffer dans une casserole à feu doux.
2. Servir froid ou chaud.

Sauce Cumberland : (environ 350 ml)

- 150 g de gelée de groseilles
- 1 c.à.s d'échalote hachée (blanchie et écrasée dans un mortier)
- le jus d'une orange
- le jus d'un ½ citron
- 100 ml de porto blanc
- 1 c.à.s de gingembre en poudre
- 1 c.à.s de poivre de Cayenne
- 1 c.à.s de moutarde
- 1 à 2 c.à.s de fécule de pomme de terre
- le zeste d'une ½ orange (blanchi)

1. Faire fondre la gelée de baies à feu doux.
2. Ajouter le jus d'orange et le jus de citron.
3. Lier avec de la fécule de pomme de terre dissoute dans 50 ml de porto blanc.
4. Laisser refroidir.
5. Ajouter la moutarde, l'échalote, le gingembre et le poivre de Cayenne.
6. Ajouter le porto blanc jusqu'à ce que la sauce ait l'épaisseur souhaitée.

Astuce :

- Le zeste de l'orange peut également être cuit dans du sirop de Baumé à 8° pendant environ 15 min.

Salsa verde

- 1 tranche de pain casino (sans croûte)
- vinaigre
- 2 cornichons (80 g)
- 25 g de persil
- 1 gousse d'ail (pressée)
- 3-4 c.à.s d'huile d'olive
- sel

1. Tremper le pain dans le vinaigre (ne pas le presser).
2. Réduire tous les ingrédients en purée avec une pincée de sel pour obtenir une sauce.

Astuce :

- De nombreuses variations sont possibles en utilisant d'autres ingrédients tels que :
 - Basilic, menthe, cerfeuil, échalote, câpres, anchois, jus de citron, œuf, poivre, sucre, eau...

Sauce tomate froide

- 180 g de tomates mûres (sans peau, sans pépins)
- 30 g d'oignon (en rondelles)
- 40 g de poivron rouge (cuit à la vapeur pendant 9 min, refroidi et pelé)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- sel

Réduire tous les ingrédients en purée dans un mixeur pour obtenir une sauce.

Astuce :

- De nombreuses variations sont possibles en utilisant les ingrédients suivants :
 - Anchois, sauce chili...

Sauce poivron

- 1 poivron rouge (cuit à la vapeur pendant 8 min, refroidi et pelé)
- 3 filets d'anchois
- 3 feuilles de céleri
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique

Réduisez tous les ingrédients en purée dans le mixeur pour obtenir une sauce.

Sauce andalouse

(environ 500 ml)

- 400 g de mayonnaise
- 1 c.à.c de curry
- 1 c.à.c de paprika
- 1 c.à.c d'assaisonnement pour poulet
- ½ c.à.c de cumin en poudre
- 1 c.à.c de sucre
- 1 c.à.c de moutarde
- 1 c.à.s de ketchup
- 1 c.à.s de purée de tomates
- ¼ c.à.c de piment en poudre

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une sauce homogène.

Marinades et mélanges d'épices pour viandes et poissons

Les marinades sont des liquides aromatiques dans lesquelles la viande, le poisson ou les légumes sont immergés ou infusés. Elles se composent généralement d'huile, d'un liquide acide (vinaigre, jus de citron, jus de fruits et/ou de légumes), d'herbes fraîches ou séchées, d'épices et de sel. Les marinades ont une double fonction. D'une part, en raison de la présence d'acides et/ou d'enzymes, elles rendent la viande plus tendre et le poisson plus ferme. D'autre part, elles donnent à la viande ou au poisson une saveur supplémentaire grâce aux herbes, aux légumes et/ou aux épices utilisés.

En variant les huiles, les vinaigres, les herbes, les épices, les jus de fruits et/ou de légumes, le nombre de marinades est pratiquement infini.

Les mélanges d'assaisonnements sont pratiques et rapides à préparer. Il s'agit en fait de marinades sèches. Les différentes poudres d'épices sont bien mélangées ou réduites en poudre ou en pâte dans un mortier. On en frotte ensuite la viande ou le poisson. Les incisions pratiquées dans les morceaux de viande ou de poisson permettent à la saveur du mélange d'épices d'être absorbée plus rapidement. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu d'huile au mélange d'épices pour créer une sorte de pâte plus facile à appliquer. Il suffit de badigeonner la viande ou le poisson avec le mélange d'épices environ 1 heure à l'avance.

Mariner le bœuf et le porc :

Les marinades pour viandes contiennent généralement de l'huile en plus d'acides (vinaigre, vin, jus de tomate, yaourt ou jus d'agrumes). L'huile donne à la viande une belle couleur pendant le rôtissage et la viande se dessèche moins vite. En même temps, les herbes et les épices adhèrent mieux à la viande. Faites toujours mariner le bœuf ou le porc longtemps à l'avance. C'est-à-dire au moins plusieurs heures (environ 4 à 6 heures). Tamponnez l'excédent de marinade avant de faire rôtir la viande.

Faites mariner la volaille :

La volaille est plus tendre que le bœuf ou le porc et doit donc être marinée moins longtemps (environ 2 à 3 heures). Les gros morceaux de viande peuvent être marinés un peu plus longtemps.

Mariner le gibier :

Les marinades pour le gibier sont généralement à base de vin et/ou d'eau. Selon l'âge du gibier, la marinade est plus ou moins longue. Le jeune gibier est mariné pendant environ 6 heures et le vieux gibier est laissé à mariner pendant 1 à 2 jours.

Mariner le poisson :

Les marinades pour le poisson sont généralement moins grasses et contiennent plus de vin blanc, d'eau ou de jus de fruits que d'huile. Le poisson a une texture naturellement douce et a besoin de beaucoup moins de temps pour mariner que la viande. En général, une demi-heure à une heure de marinade suffit. Les morceaux de poisson épais nécessitent plusieurs heures de marinade.

Astuces :

- Faites toujours mariner dans un bol en verre ou en terre cuite. Le plastique ou l'acier inoxydable peuvent également faire l'affaire, mais n'utilisez surtout pas de récipients en aluminium ou en argent.
- Pour éviter de devoir préparer des quantités excessives de marinade, mettez la viande ou le poisson dans un sac en plastique avec la marinade. Expulsez tout l'air du sac et fermez-le. De cette façon, la

viande ou le poisson reste bien en contact avec la marinade, ce qui réduit la quantité de marinade nécessaire.

- Laissez toujours le poisson ou la viande mariner au réfrigérateur.
- Tamponnez l'excédent de marinade avant de faire rôtir les morceaux de poisson ou de viande.
- Certains restes de marinade, dans lesquels la viande ou le poisson ont été marinés, peuvent être utilisés comme base pour une sauce. Dans ce cas, faites chauffer la marinade jusqu'au bout (faites bouillir pendant environ 5 minutes) afin de tuer toutes les bactéries présentes.
- Voici quelques attendrisseurs de viande savoureux qui peuvent être utilisés dans les marinades : ananas, mangue, papaye, kiwi, citron, tomates, vin, vinaigre, bière et yaourt.
- Les grosses pièces de viande telles que le gigot d'agneau, le rôti de porc... sont généralement frottées avec de l'huile aromatisée au lieu d'être marinées (voir la recette). Assaisonnement après le rôti.

Huile aromatisée (pour badigeonner la viande et/ou le poisson, principalement les grosses pièces)

- 1/2 l d'huile d'olive
- 2 échalotes (finement hachées)
- 2 gs d'ail (pressé)
- 2 branches de thym frais
- 2 feuilles de laurier
- une branche de marjolaine
- quelques grains de poivre concassés

Ajouter tous les ingrédients à l'huile et laisser infuser pendant 1 à 2 semaines dans un endroit pas trop frais. Versez ensuite l'huile dans une bouteille propre et conservez-la dans un endroit frais.

D'autres compositions d'herbes peuvent bien sûr être utilisées.

Mélanges d'épices

(pour environ 500 g de viande ou de poisson)

Mélange d'épices marocain : (délicieux avec l'agneau, le poulet, le canard, la dinde ou le poisson)

- 1 gs d'ail
- 1 c.à.c de coriandre fraîche
- ½ zeste de citron râpé
- ½ c.à.c de cumin moulu
- ½ c.à.c de safran en poudre
- ½ c.à.c de coriandre moulue
- ½ c.à.c de poivre de Cayenne
- 1 c.à.c de sel

Frotter tous les ingrédients dans un mortier pour en faire une pâte. Ajouter un peu d'huile d'olive si nécessaire

Mélange d'épices cajun :

(pour tous les types de viande ou de poisson)

- 1 c.à.c paprika
- ½ c.à.c cumin
- ½ c.à.c thym séché
- ½ c.à.c origan séché
- ½ c.à.c poivre noir
- ½ c.à.c poivre blanc
- ½ c.à.c oignon en poudre
- ½ c.à.c ail en poudre
- 1 c.à.c sel

Frotter tous les ingrédients dans un mortier pour en faire une pâte. Ajouter un peu d'huile d'olive si nécessaire

Mélange bbq épicé :

(pour tous les types de viande)

- ½ c.à.c de poivre de Cayenne
- 1 c.à.c de paprika
- 1 c.à.c de sucre en poudre brun
- ½ c.à.c de cumin moulu
- ½ c.à.c de moutarde en poudre

Mélanger tous les ingrédients dans un bol

Mélange d'herbes fraîches :

(délicieux avec le porc, le poulet, la dinde ou le poisson)

- 2 c.à.s d'ail pressé
- 1 c.à.c de basilic fraîchement haché
- ½ zeste de citron râpé
- 1 c.à.c de romarin haché
- ½ c.à.c de feuilles de thym
- ¼ c.à.c de poivre noir
- 1 c.à.c de sel

Mélangez bien tous les ingrédients dans un bol

Marinades pour poissons (pour environ 500 g de poisson)

Marinade provençale pour poissons :

- 1 échalote (finement hachée)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 4 c.à.s de vin blanc
- ½ c.à.c de jus de citron
- ½ c.à.c d'herbes de Provence
- 5 g de sel
- poivre (fraîchement moulu)

Sauce marinade provençale pour poissons (sauce pour environ 6 boîtes de 250 ml)

- 2 échalotes (finement hachées)
- 6 c.à.s d'huile d'olive
- 12 c.à.s de vin blanc
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- ½ c.à.c de thym
- 5 g de sel
- poivre (fraîchement moulu)

Sauce marinade à la noix de coco et à la coriandre (sauce pour environ 8 boîtes de 250 ml)

- 2 c.à.s d'huile d'arachide
- 1/2 c.à.c d'huile de sésame
- 2 c.à.s de sauce de poisson thaïlandaise
- 1 c.à.c de jus de citron
- 400 ml de lait de coco
- 2 c.à.s de coriandre fraîche (grossièrement hachée)
- ¼ c.à.c de cumin
- ½ c.à.c de graines de coriandre
- 1 c.à.c de paprika
- 1 c.à.c de sauce pimentée et ajouter au reste des ingrédients
- 1 c.à.s d'ail

} Frotter tous les ingrédients dans un mortier et ajouter aux autres ingrédients

Marinade au raifort :

- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 3 c.à.s de vin blanc
- 1 c.à.s de jus de citron
- 2 c.à.s d'aneth frais (haché)
- 1 c.à.c de raifort (haché)
- 5 g de sel
- poivre blanc (fraîchement moulu)

Marinade pour canard de Pékin (pour 1 canard)

- 125 ml d'eau
- 6 c.à.s de miel liquide (éventuellement du maltose)
- 4 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s d'huile de sésame (foncée)
- 3 c.à.s de saké (vin de riz ou xérès sec)
- 2 c.à.s de vinaigre de riz noir (ou de vinaigre balsamique)

Marinades pour volaille (pour environ 500 g de volaille)

Marinade classique pour volaille bbq :

- 2 c.à.s de vin blanc sec
- 4 c.à.s d'huile d'arachide
- 1 c.à.c d'herbes bbq
- 1 c.à.c d'herbes provençales
- 5 g de sel

Marinade au curry :

- 4 c.à.s de vin blanc sec
- 1/2 c.à.c de sucre
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de curry en poudre
- 5 g de sel
- poivre (fraîchement moulu)

Marinade au cognac :

- 4 c.à.s de vin blanc sec
- 1 c.à.s de cognac
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c de thym
- 5 g de sel
- poivre (fraîchement moulu)

Marinade à l'orange :

- 2 c.à.s de vin blanc sec
- 3 c.à.s de jus de pomme et d'orange
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s d'herbes bbq mélangées
- 4 g de sel
- poivre (fraîchement moulu)

Marinade exotique à la noix de coco :

- 2 c.à.s de vin blanc sec
- 2 c.à.s de liqueur de noix de coco
- 2 c.à.s d'huile d'arachide
- 1 c.à.c d'épices tandoori
- 1 gs d'ail (pressé)
- 5 g de sel

Marinade épicée au yaourt :

- 125 ml de yaourt nature
- 1 c.à.c de jus de citron
- ¼ c.à.c de cumin
- ¼ c.à.c de graines de coriandre
- ¼ c.à.c de graines de cardamome
- 1 c.à.s de poivre de Cayenne
- 1 c.à.s d'ail
- 5 g de sel

} Frotter le tout dans un mortier pour
obtenir une pâte et l'ajouter au yaourt
et au jus de citron

Marinades pour le porc (pour environ 500 g de viande)

Marinade au romarin :

- 1 échalote (hachée)
- 2 gs d'ail (pressé)
- 1 c.à.s de ml d'armagnac
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s d'eau
- 1 branche de romarin
- 5 g de sel
- du poivre (fraîchement moulu)

Marinade pour côtes de porc 1 :

- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de ketchup
- ½ c.à.c de jus de citron
- 1 c.à.c de thym frais
- 1 gs d'ail (pressé)
- ½ c.à.c de sauce Worcestershire
- 5 g de sel
- poivre du moulin

Marinade pour travers de porc 2 :

- 2 c.à.s de miel
- 1 c.à.s de moutarde
- 1 c.à.s de ketchup (ou de purée de tomates)
- 1 c.à.s de ketjap
- 1 c.à.s de sauce chili
- 1 c.à.s d'herbes de Provence
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.s de sel

Marinade orientale pour les côtes de porc :

- 2 c.à.c d'huile d'olive
- 1 c.à.c de sauce soja
- 1 c.à.c de ketchup de tomates
- ½ c.à.c de miel liquide
- ½ c.à.c de sauce de poisson orientale (éventuellement sauce Worcestershire)
- ½ c.à.c de moutarde
- ½ c.à.c de jus de citron
- ¼ c.à.c de poudre de cinq épices
- 1 gs d'ail (pressé)
- 3 g de sel
- du poivre du moulin

Marinade chinoise classique :

- 1 c.à.c de vinaigre de riz (ou de vinaigre de pomme)
- 4 c.à.c de sauce soja légère
- ½ c.à.c d'huile de sésame
- ½ c.à.c de miel liquide
- ½ c.à.c de racine de gingembre râpée
- 1 gs d'ail (pressé)
- ½ c.à.c de poudre de cinq épices

Marinades pour le bœuf (pour env. 500 g de viande)

Marinade de bœuf :

- 4 c.à.s de vin rouge
- 1 c.à.s de vinaigre
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- ½ c.à.s de cognac
- ½ c.à.c de graines de coriandre (écrasées)
- 1 clou de girofle
- 1 c.à.s de cannelle
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- 5 g de sel
- du poivre (fraîchement moulu)

Marinade de bœuf épicée :

- 5 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de vinaigre de cidre de pomme (ou de vinaigre balsamique)
- 1 c.à.s d'herbes de Provence
- 1 c.à.s de sauce chili
- 5 g de sel

Marinades pour l'agneau

(pour environ 500 g de viande)

Marinade classique pour l'agneau :

- 2 c.à.c de vinaigre d'estragon
- 3 c.à.c d'huile d'olive
- 3 gs d'ail (pressé)
- 1 c.à.c de jus de citron
- 1 c.à.s d'herbes de Provence
- 1 c.à.s de romarin
- 5 g de sel
- poivre (fraîchement moulu)

Marinade au yaourt :

- 125 ml de yaourt nature
- 1 c.à.c de jus de citron
- ¼ c.à.c de cumin
- 1 c.à.c de romarin
- 1 pc de poivre de Cayenne
- 2 c.à.s d'ail
- 5 g de sel

} Frotter le tout dans un mortier pour
obtenir une pâte et ajouter au yaourt et
au jus de citron

Sauces chaudes

Beurre clarifié :

- beurre

Faire fondre le beurre à feu doux et laisser les impuretés se déposer. Écumer le beurre clair.

Sauce béchamel :

- roux blanc
- psm

Mélanger le roux avec le lait (roux froid mélanger avec du lait chaud, roux chaud mélanger avec du lait froid). Laisser cuire un moment. Assaisonner avec du psm.

Sauce au fromage :

- 1/2 l de lait
- 30 g de matière grasse
- 30 g de farine
- psm
- 100 g de fromage moulu

(sauce Mornay, environ 600 ml)

(gruyère)

1. Faire un roux avec la farine et la matière grasse. Ajouter le lait petit à petit. Porter à nouveau à ébullition.
2. Retirer du feu et incorporer délicatement (sans remuer) le fromage à la sauce.
3. Assaisonner avec du psm.

Sauce veloutée :

- roux blanc
- ps
- fond de veau, fond de volaille ou fumet de poisson.

Même méthode de préparation que la sauce béchamel.

Sauce hollandaise :

- 20 ml de jus de citron
- 60 ml d'eau
- 200 à 240 g de beurre
- 4 jaunes d'œufs
- sel
- poivre de Cayenne

(sauce hollandaise, 4 personnes)

(haché ou fondu)

1. Fouetter les jaunes d'œufs avec l'eau et le jus de citron à feu très modéré.
2. Incorporer progressivement le beurre.
3. Assaisonner de sel et de poivre de Cayenne.

Sauce brune : (environ 1250 ml, variante de la sauce espagnole)

- 60 g de farine
- 60 g de matière grasse
- 70 g de purée de tomates
- 350 g de matière grasse mirepoix
- 1,5 l de fond brun
- mignonnette
- b.g.
- 1 gs d'ail (pressé)
- sel

1. Saisir la mirepoix.
2. Ajouter la purée de tomates.
3. Ajouter la farine et préparer un roux. Laisser refroidir.
4. Chauffer le bouillon brun et incorporer le roux froid.
5. Ajouter le b.g. et la mignonnette.
6. Laisser mijoter doucement pendant environ 30 min.
7. Remuer de temps en temps.
8. Passer et assaisonner au goût.

Sauce mousseline :

Identique à la sauce hollandaise avec l'ajout de crème à moitié fouettée.

Sauce béarnaise : (classique : pour 4 personnes)

- 80 ml de gastrique (voir Astuce)
- 200 g de beurre (coupé en morceaux)
- 4 jaunes d'œufs
- 1 c.à.s d'estragon frais (haché)
- sel
- poivre de Cayenne

1. Fouetter les jaunes d'œufs avec le gastrique à feu très modéré (pas plus de 70° C).
2. Incorporer progressivement le beurre.
3. Ajouter l'estragon.
4. Assaisonner de sel et de poivre de Cayenne....

Astuce :

- Faire réduire 2 volumes de vin blanc, 1 volume de vinaigre d'estragon et les échalotes hachées jusqu'à 2/3. Filtrer et laisser refroidir. Cette réduction est appelée gastrique. Elle se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur. Cette gastrique peut éventuellement être remplacée par 1 volume de vinaigre d'estragon et 2 volumes de vin blanc (ou d'eau).

Sauce béarnaise légère (version plus légère que la béarnaise classique : pour 4 personnes)

- 3 c.à.s de vin blanc
- 2 c.à.s de vinaigre d'estragon
- 5 c.à.s d'eau
- 120 g de beurre (coupé en morceaux)
- 4 jaunes d'œufs
- 1 c.à.s d'estragon frais (haché)
- sel
- poivre de Cayenne

1. Dans une casserole, fouetter les jaunes d'œufs avec le vin blanc, le vinaigre d'estragon et l'eau. Assaisonner le mélange de sel et de poivre.
2. Placer la casserole sur feu moyen et fouetter légèrement jusqu'à ce que le mélange ait une bonne consistance (max 82°C), jusqu'à ce qu'il se solidifie presque.
3. Retirer la casserole du feu. Incorporer les morceaux de beurre froid dans la sauce jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus.
4. Ajouter l'estragon et mélanger.

Sauce Choron :

Identique à la sauce béarnaise mais avec l'ajout d'un peu de purée de tomates.

Sauce au vin blanc :

- 2 échalotes (émincées)
- un peu de matière grasse (beurre ou huile d'olive)
- 400 ml de fumet de poisson
- 200 ml de vin blanc
- 200 ml de crème
- psc
- beurre manié

1. Faire revenir légèrement les échalotes dans un peu de matière grasse.
2. Ajouter le fumet de poisson, le vin blanc et la crème. Laisser réduire. Epaissir la sauce avec le beurre manié. Assaisonner avec le psc. Ajouter éventuellement un peu de jus de citron. Passer la sauce au chinois à sauce.

Beurre blanc : (environ 700 ml)

- 100 ml de jus de citron
- 100 ml de vinaigre de vin
- 400 ml de vin blanc
- 4 échalotes (hachées)
- b.g.
- mignonnette
- 150 ml de crème
- 250 g de beurre (froid et coupé en dés)
- psc

1. Réduire le vinaigre de vin, le jus de citron, le vin blanc et les échalotes avec la mignonnette et le b.g. à 2/3 de la quantité (soit environ 400 ml).
2. Ajouter la crème et faire réduire jusqu'à obtention d'une sauce.
3. Monter avec des morceaux de beurre glacé à feu doux.
4. Passer au tamis fin.
5. Assaisonner avec du psc.

Sauce à la bière de cerises : (environ 1500 ml)

- 500 ml de sauce espagnole
- 250 ml de bouillon de poulet
- 500 ml de bière de cerises
- 250 ml de crème
- roux
- ps

1. Chauffer la sauce espagnole avec le bouillon de poule.
2. Épaissir avec le roux.
3. Ajouter la crème et chauffer à nouveau.
4. Ajouter la bière de cerises et chauffer brièvement.
5. Assaisonner avec le ps.

Sauce à l'orange : (environ 1350 ml)

- 600 ml de sauce espagnole
- 250 ml de jus d'orange
- 200 ml de bouillon de poule
- 80 ml de sauce caramel
- 250 ml de crème
- roux
- c.à.c
- quartiers d'orange (épluchés jusqu'à la pulpe)

1. Chauffer la sauce espagnole avec le jus d'orange et le bouillon de poulet.
2. Ajouter le caramel
3. Lier avec le roux.
4. Ajouter la crème.
5. Assaisonner avec le c.à.c .
6. Au dernier moment, ajouter les quartiers d'orange.

Sauce au madère (recette rapide, environ 1 litre)

- 800 ml d'eau
- 25 g de bouillon de bœuf clair (en poudre ou en pâte)
- 35 g de fond brun (en poudre ou en pâte)
- 30 g de bouillon clair (en poudre ou en pâte)
- 15 g de purée de tomates
- 5 ml de sauce chili
- 15 ml de madère
- 70 ml de crème
- 6 g de sel

1. Porter l'eau à ébullition.
2. Ajouter le fond (poudre et pâtes) et cuire pendant 3 minutes.
3. Ajouter la purée de tomates et la sauce chili. Bien mélanger.
4. Epaissir avec du beurre manié si nécessaire (selon les fonds utilisés).
5. Ajouter le madère, la crème et le sel et maintenir au chaud à feu doux.

Sauce Poivrade

(environ 500 ml)

- 200 ml de sauce espagnole
- 300 ml de fond de gibier
- 50 ml de vin rouge (ou de marinade de gibier)
- 1 cuillerée à soupe d'ail (pressé)
- boules de poivre concassées
- baies de genièvre
- b.g.
- roux
- sel

1. Mélanger la sauce espagnole, le fond de gibier, le vin rouge, l'ail, les boules de poivre, les baies de genièvre et porter à ébullition. Laisser mijoter doucement pendant 15 minutes et lier avec le roux.
2. Passer la sauce et assaisonner de sel.

Sauce Poivrade

(recette rapide)

- b.m. (poireau, céleri, carotte et oignon)
- b.g. (laurier, thym et persil)
- 1 c.à.c de poivrons verts (écrasés)
- 100 g de champignons (en tranches)
- 10 baies de genièvre
- 2 gs d'ail (en tranches)
- 250 ml de vin rouge
- 1000 ml d'eau
- 50 g de purée de tomates
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- 50 g de fond brun (en poudre)
- roux (éventuellement ou liant pour les sauces brunes)
- c.à.c

1. Mettre tous les ingrédients, sauf le fond brun en poudre, dans une casserole avec 1 litre d'eau froide.
2. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant 20 minutes.
3. Ajouter le bouillon brun en poudre et laisser mijoter un moment.
4. Passer au tamis fin.
5. Si nécessaire, porter à nouveau à ébullition et lier avec un roux ou un liant pour sauces brunes.
6. Ajouter du sel et du poivre si nécessaire.

Sauce au curry

- 1 oignon (finement haché)
- 2 cuillères à soupe d'ail (pressé)
- 1 à 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 500 ml de bouillon de poulet
- 1 pomme (pelée et râpée)
- c.à.c
- huile d'olive (ou autre matière grasse)
- fécule de pomme de terre

1. Faire revenir l'oignon avec l'ail et le curry dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition.
3. Ajouter la pomme.
4. Lier avec de la fécule de pomme de terre.
5. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Astuces :

- Pour obtenir une sauce au curry plus exotique (comme celles fabriquées en Thaïlande), vous pouvez remplacer la moitié du bouillon de poulet par du lait de coco. Dans ce cas, vous pouvez lier la sauce avec de la fécule de maïs au lieu de la fécule de pomme de terre.
- La pomme râpée peut être remplacée par du jus de pomme (réduire la quantité de bouillon de poulet dans ce cas).
- Pour obtenir une sauce légèrement plus épicée, vous pouvez ajouter un peu de sauce chili.

Sauce aux cacahuètes

- 70 g de cacahuètes (salées)
- 2 c.à.c d'oignons en poudre
- ½ c.à.c de laos
- 1 c.à.c d'ail en poudre
- 1 c.à.c de liqueur de coco
- 1 c.à.c de jus de citron
- 1 c.à.c de ketjap manis (sauce soja douce et foncée)
- 1 c.à.c d'huile d'arachide
- 250 ml de bouillon de poule
- amidon de maïs
- sucre
- sel

1. Frotter les cacahuètes dans un mortier pour les réduire en pâte.
2. Ajouter le laos, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et l'huile. Bien mélanger dans le mortier.
3. Porter le bouillon de poule à ébullition.
4. Ajouter la pâte d'arachide, le jus de citron et la sauce soja manis et bien mélanger à l'aide du fouet.
5. Porter à ébullition douce.
6. Si nécessaire, lier avec un peu d'amidon de maïs dissous dans un peu d'eau.
7. Assaisonner avec du sucre et du sel si nécessaire.

Sauces sucrées

Crème fouettée :

- 1 l de crème (min. 40% de matière grasse et bien froide)
- 120 g de sucre cristallisé

Mélanger la crème avec le sucre et fouetter jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée.

Sirop de sucre 1:

(sirop no-saturé, 28° Baumé, utilisation immédiate)

- 300 g de sucre
- 300 ml d'eau

1. Faire bouillir le sucre avec l'eau (à froid) à couvert.
2. Laisser bouillir pendant environ 1 minute.
3. Laisser refroidir.

Sirop de sucre 2:

(sirop saturé, 29° B, se conserve longtemps au frigo)

- 375 g de sucre
- 250 ml d'eau

1. Faire bouillir le sucre avec l'eau (à froid) à couvert.
2. Laisser bouillir pendant environ 1 minute.
3. Laisser refroidir.

Sauce caramel :

(fine)

- 500 g de sucre
- 400 ml d'eau

1. Mélanger le sucre avec 100 ml d'eau et laisser caraméliser sur le feu.
2. Déglacer avec le reste de l'eau (attention : → formation de vapeur !!).

Sauce caramel :

(épaisse)

- 500 g de sucre Même préparation que la sauce caramel fine.
- 300 ml d'eau

Sauce caramel à la crème :

- 200 g de sucre (éventuellement remplacer 80 g de sucre par 40 g de miel)
- 40 ml d'eau
- 300 ml de crème

1. Mélanger le sucre avec l'eau et laisser caraméliser.
2. Déglacer avec la crème et laisser le caramel s'y dissoudre.

Sirop de café

(environ 200 ml)

- 250 g de sucre
- 150 ml d'eau (100 + 50 ml)
- 8 cuillères à café de café instantané (environ 15 g)

1. Mettez le sucre dans une petite casserole avec 100 ml d'eau.
2. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sirop commence à bouillir.
3. Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'eau jusqu'à ébullition.
4. Dissoudre le café instantané dans l'eau chaude.
5. Retirez le sirop de sucre du feu, après 1 minute d'ébullition, et ajoutez délicatement le café chaud dissous.
6. Remuez brièvement.
7. Laissez refroidir et conservez dans une bouteille fermée au réfrigérateur.

Astuce:

- Peut être conservé longtemps au réfrigérateur.

Sauces aux fruits :

(à base de caramel, environ 600 ml)

- 200 g de sucre
- 450 ml de jus ou de pulpe de fruits
- jus de citron (éventuellement)
- 30 ml d'eau-de-vie (éventuellement pour parfumer)
- 1 c.à.c de fécule de pomme de terre (délayée dans 50 ml d'eau, éventuellement pour lier)

1. Faire caraméliser le sucre dans une casserole (ajouter très peu d'eau).
2. Déglacer le caramel avec le jus et laisser le caramel se dissoudre à feu doux.
3. Si nécessaire, épaissir la sauce avec un peu de fécule de pomme de terre et laisser mijoter quelques instants.
4. Retirer du feu et, éventuellement, parfumer avec la liqueur.

Coulis de fruits :

- 250 g de pulpe de fruits Mélanger la pulpe avec le sirop et aromatiser
- 75 ml de sirop de sucre 28° Baumé avec du jus de citron et/ou de la liqueur.

Peut être servi chaud ou froid.

Crème anglaise :

(sauce vanille, environ 1 l)

- 800 ml de lait
- 8 à 10 jaunes d'œufs
- 125 g de sucre
- vanille

1. Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille ouverte.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
3. Retirer la gousse de vanille et verser le lait sur la masse d'œufs en remuant.
4. Remuer à feu doux à la nappe (ne pas faire bouillir ! Max. 85° C.)
5. Retirer du feu et passer au tamis fin et pointu.

Sabayon au chocolat : (4 personnes)

- 3 jaunes d'œufs
- 160 ml de lait
- 80 g de sucre
- 1 c.à.s de cacao en poudre

1. Mélanger le sucre et le cacao en poudre.
2. Incorporer progressivement le lait.
3. Ajouter les jaunes d'œufs et battre le tout à feu doux jusqu'à obtention d'un sabayon.

Sauce au chocolat :

- 400 ml de lait
- 100 ml de crème
- 50 g de sucre cristallisé
- 500 g de chocolat (en morceaux)
- vanille (quelques gouttes)

1. Faire bouillir le lait, la crème, le sucre cristallisé et la vanille.
2. Verser sur les morceaux de chocolat et mélanger hors du feu.
3. Terminer avec la crème.

Sauce au Grand Marnier :

- 100 ml de glace à la vanille
- 100 ml de crème
- 30 ml de Grand Marnier
- 50 ml de crème semi fouettée

1. Mélanger la glace à la vanille avec la crème et le Grand Marnier.
2. Incorporer la crème à moitié fouettée.

Pâtes

Pain blanc :

(pour 2 pains d'environ 800 g)

- 1 kg de farine
- environ 550 ml d'eau tiède (environ 35° C)
- 20 g de levure sèche (ou 30 g de levure fraîche)
- 1 c.à.c de sucre
- 15 g de sel
- 20 g de beurre (ou d'huile d'olive)

1. Mettre la farine dans un grand bol. Faire un puits au centre et ajouter la levure ainsi qu'un peu d'eau tiède et une cuillère à café de sucre.
2. Faire une pâte épaisse avec la levure et l'eau et saupoudrer de farine. Laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Saupoudrer le sel sur la farine au bord du bol.
4. Verser la plus grande partie de l'eau (pas la totalité).
5. Mélanger le tout et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Ajouter de l'eau si nécessaire. La pâte ne doit plus coller aux mains. Pétrir la pâte intensivement jusqu'à ce qu'elle ait une structure élastique.
6. Rouler la pâte et la laisser lever à couvert (avec un film plastique ou dans un sac plastique) pendant 20 min. dans un endroit chaud.
7. Retourner la pâte et l'enrouler. Laisser lever encore 20 min.
8. Former 2 pains avec la pâte et laisser lever une troisième fois (dans le moule) pendant environ 30 min.
9. Enfourner dans le four préchauffé et cuire à 220° C pendant environ 50 min.

Astuce :

- La réussite d'un bon pain ou de pistolets dépend essentiellement du bon pétrissage de la pâte. À la main, c'est un travail difficile (environ 15-20 min). Dans une bonne machine à pétrir, cela se fait en 8 à 10 minutes.

Pain gris :

(même méthode que pour le pain blanc)

- 600 g de farine de blé dur
- 400 g de farine
- environ 550 ml d'eau tiède (35° C)
- 20 g de levure sèche (ou 30 g de levure fraîche)
- 12 g de sel
- 25 g de beurre (ou d'huile d'olive)

Pâte à pizza : (environ 12 pizzas de 20 cm de diamètre)

- 850 g de farine
- environ 480 ml d'eau
- 1 jaune d'œuf (si nécessaire)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 17 g de levure sèche
- 10 g de sel

1. Préparer une pâte lisse avec les ingrédients.
2. Laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 30 min).
3. Pétrir à nouveau la pâte et la peser.

Pistolets : (24 à 28 pièces)

- 1050 g de farine (farine de blé hyperprotéinée)
- 575 ml d'eau (froide)
- 24 g de levure sèche
- 10 g de sucre
- 14 g de sel de mer

1. Saupoudrer la farine dans un bol, faire un puits au centre.
2. Ajouter la levure, le sucre et une partie de l'eau dans le puits et mélanger pour obtenir une bouillie.
3. Verser un peu de farine sur la bouillie. Laisser reposer pendant 5 minutes.
4. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte élastique (environ 20 minutes à la main ou environ 8 minutes dans une machine à pétrir). La pâte sera légèrement collante.
5. Rouler la pâte et la laisser lever sous plastique (ou dans un sac plastique) pendant environ 40 min.
6. Aplatir la pâte (la pétrir) et l'enrouler à nouveau. Laisser lever à nouveau pendant 10 min. sous plastique.
7. Rouler la pâte en un long boudin et couper des morceaux d'environ 65 g. Rouler les morceaux, les tremper dans un bol avec de la farine.
8. Placer les boules de pâte sur une plaque beurrée et les laisser lever sous film plastique jusqu'à ce qu'elles doublent de volume (environ 40 min).
9. Cuire les boules de pâte à 220° C pendant environ 20 min.
10. Laisser refroidir sur une grille.

Astuces :

- Si vous voulez faire un stock de petits pains pour les congeler, ne les faites pas cuire jusqu'au bout. Faites cuire les petits pains à 160° C pendant 10 minutes en ajoutant de la vapeur. On arrête ensuite la vapeur et on poursuit la cuisson à 160°C pendant 10 minutes supplémentaires. Laisser refroidir et congeler. Pour terminer la cuisson, laisser décongeler ou non et cuire à 220° C pendant 8-10 min.
- Vous pouvez modifier la composition de la farine pour obtenir des pistolets bruns.
- Pour faire des petits pains aux raisins et aux noix, incorporer 15 g de noix et 30 g de raisins secs pour 100 g de pâte.

Pain multicéréales : (à partir d'environ 1 kg)
- 500 g de farine multicéréales (farine 6 ou 9 céréales)
- 200 g de farine (ou 700 g de farine multicéréales)
- 14 g de levure sèche
- 320 ml d'eau (tiède en hiver, froide en été)
- 40 g de matière grasse
- 12 g de sel de mer

1. Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte élastique (environ 20 minutes à la main ou environ 8 minutes dans une machine à pétrir).
2. Former une boule sur la table.
3. Première levée pendant environ 25 min (sous plastique) jusqu'à ce que le volume ait doublé.
4. Pétrir jusqu'à ce que l'air soit éliminé et façonner la pâte comme souhaité.
5. Sur une plaque graissée (ou un tapis en silicone), faire lever à nouveau pendant 30 min (sous plastique).
6. Préchauffer le four à environ 220° C vers la fin de la deuxième levée.
7. Cuire au four préchauffé à 220° C pendant 45 min.
8. Éteindre le four et laisser reposer pendant 5 minutes dans la chaleur résiduelle du four.
9. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Focaccia :

(pour 3 pains d'environ 360 g)

- 1000 g de farine
- 12 g de sel
- 25 g de sucre
- 30 g de levure sèche
- 500 ml d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

L'huile d'herbes

(pour frotter le pain) :

- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c.à.s de romarin (juste les aiguilles)
- ½ c.à.c de feuilles de thym (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'ail
- 1 c.à.c de gros sel de mer

1. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte élastique (environ 20 min à la main ou environ 8 min dans un pétrin).
2. Former une boule sur la table.
3. Faire lever une première fois pendant environ 25 min (sous plastique) jusqu'à ce que le volume ait doublé.

L'huile d'herbes

4. Dans un mortier, écraser l'ail avec le gros sel marin.
5. Verser le tout dans un petit bol et verser l'huile d'olive par-dessus.
6. Ajouter le romarin et le thym et laisser infuser l'huile.
7. Aplatir la pâte et y incorporer les herbes fraîches du jardin (basilic ou sauge) si nécessaire.
8. Saupoudrer de farine le plan de travail et diviser la pâte en trois morceaux égaux. Les étaler au rouleau à pâtisserie pour obtenir des pains rectangulaires de 1,5 à 2 cm d'épaisseur. Les placer sur une plaque de cuisson graissée.
9. Badigeonner les pains avec l'huile d'olive.
10. Avec les doigts (ou une baguette chinoise), enfoncer les noyaux dans les pains presque jusqu'au fond.
11. Laisser les pains lever à nouveau pendant environ 30 min (il n'est pas nécessaire de les couvrir en raison du badigeonnage d'huile). L'huile sera absorbée pendant la levée.
12. Cuire les focaccia pendant environ 20 min au milieu du four à 220° C (ou 25 min à 150° C si vous voulez les congeler).
13. Servir tiède ou froid.

Astuces :

- En option, vous pouvez incorporer à la pâte du basilic ou de la sauge fraîchement hachés (1 c.à.s chacun). Pétrissez-les sous la pâte seulement après la première levée.
- Vous pouvez garnir la focaccia de tomates séchées au soleil (hachées et trempées dans de l'huile ou de l'eau) et/ou d'olives noires hachées avant de l'enfourner.

Cramique :

(pour 1 pain d'environ 650 g)

- 380 g de farine
- 100 ml de lait (tiède)
- 12 g de levure sèche
- 1 c.à.s de sucre
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- 150 g de raisins secs
- 100 g de fruits confits (cubes, mélange)
- 4 g de sel de mer

1. Verser la farine dans un saladier, faire un puits et y ajouter la levure, un peu de lait tiède et le sucre. Mélanger pour obtenir une bouillie et recouvrir d'un peu de farine. Laisser reposer quelques minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception des raisins secs, et pétrir en une pâte élastique (environ 20 min à la main ou environ 8 min dans un pétrin).
3. Former une boule sur la table.
4. Donner à la boule de pâte un temps de levée initiale d'environ 40 min (sous plastique).
5. Pétrir et retirer un morceau de pâte (pour envelopper le pain afin d'éviter que les raisins secs ne brûlent à l'extérieur).
6. Pétrir les raisins secs sous la grosse boule de pâte.
7. Abaisser le petit morceau de pâte en une fine feuille suffisamment grande pour envelopper le pain.
8. Remettre dans un moule à pain pour une levée d'environ 50 min (sous plastique).
9. Cuire au four préchauffé à 200° C pendant 40 min.
10. Eteindre le four et laisser reposer pendant 5 min.
11. Sortir du four, démouler le pain et le laisser refroidir sur une grille.

Pain aux sultanes :

(pour 1 pain d'environ 650 g)

- 350 g de farine
- 180 ml de lait
- 12 g de levure sèche
- 1 c.à.s de sucre
- 35 g de beurre
- 200 g de raisins secs
- 4 g de sel de mer
- 1 jaune d'œuf

(tiède)

1. Verser la farine dans un bol, faire un puits et y ajouter la levure ainsi qu'un peu de lait tiède et le sucre. Mélanger pour obtenir une bouillie et recouvrir d'un peu de farine. Laisser reposer quelques minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception des raisins secs, et pétrir en une pâte élastique (environ 20 min à la main ou environ 8 min dans un pétrin).
3. Former une boule sur la table.
4. Donner à la boule de pâte un temps de levée initiale d'environ 30 min (sous plastique).
5. Pétrir et retirer un morceau de pâte (pour envelopper le pain afin d'éviter que les raisins secs ne brûlent à l'extérieur).
6. Pétrir les raisins secs sous la grosse boule de pâte.
7. Abaisser le petit morceau de pâte en une fine feuille suffisamment grande pour envelopper le pain.
8. Remettre dans un moule à pain pour une levée d'environ 40 min (sous plastique).
9. Cuire au four préchauffé à 200° C pendant 40 min.
10. Eteindre le four et laisser reposer pendant 5 min.
11. Sortir du four, démouler le pain et le laisser refroidir sur une grille.

Sandwichs : (environ 20 pièces)

- 700 g de farine
- 390 ml de lait
- 20 g de levure sèche
- 8 g de sel marin
- 30 g de beurre
- 2 œufs (brouillés)
- 30 g de sucre

1. Pétrir tous les ingrédients, mais seulement la moitié des œufs battus, en une pâte élastique (environ 20 min à la main ou environ 8 min dans une machine à pétrir).
2. Former une boule sur la table.
3. Laisser la pâte lever sous plastique (ou dans un sac plastique) pour doubler son volume.
4. Aplatir la pâte (la pétrir), l'enrouler et la laisser reposer à nouveau pendant 10 min.
5. Rouler la pâte en un long boudin et couper des morceaux de 50-60 g. Rouler les morceaux et les étaler à la main pour obtenir la forme désirée.
6. Placer sur la plaque à pâtisserie graissée et laisser lever sous plastique jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (30-40 min).
7. Badigeonner les sandwichs avec le reste de l'œuf battu.
8. Cuire au four à 210° C pendant 10 à 15 min.
9. Laisser refroidir sur une grille.

Pain au levain

Le pain au levain présente de nombreux avantages par rapport au pain à la levure. Le pain au levain se conserve plus longtemps, sa mie est plus tendre, il a plus de goût et il est fabriqué uniquement à partir d'ingrédients naturels. Le levain décompose les céréales de sorte que tous les nutriments, vitamines et minéraux sont assimilés par l'organisme. Le pain au levain est donc plus digeste que le pain à la levure et le pain au levain est généralement bien toléré par les personnes souffrant d'une intolérance au gluten. Ce n'est pas le cas du pain fabriqué avec de la levure ordinaire. Le levain est créé par un processus entièrement naturel. Ce sont des bactéries lactiques et des levures sauvages, naturellement présentes dans la farine et dans l'atmosphère, qui font lever la pâte. Comme le pain au levain contient plus d'acides que le pain à la levure, il s'abîme moins vite et se conserve donc nettement plus longtemps. La pâte fabriquée au levain mûrit au lieu de lever. Ce processus de maturation est toutefois plus long que celui d'une pâte à base de levure. La mise en place du levain initial dissuade également les gens de faire eux-mêmes du pain au levain. Les gens pensent que c'est difficile et que les chances de réussite sont faibles. Or, cela n'est pas justifié. Nous vous donnons ici une méthode simple de préparation du levain et de nombreux conseils pour devenir un amateur convaincu de pain au levain. Une fois que vous avez fabriqué votre premier levain, la cuisson du pain au levain va de soi. Cependant, cela demande un peu plus de temps d'attente (le pain doit lever beaucoup plus longtemps), mais cela vaut vraiment la peine d'essayer.

La méthode suivante garantit le plus grand succès et vise à réduire au minimum les temps de levage.

Préparation du premier levain complet

Jour 1 :

Le matin : Dans un gobelet (pot de stérilisation de 1 l), mélangez 25 g de farine complète (de préférence de seigle) avec environ 35 ml d'eau pour obtenir une bouillie. Couvrir d'un torchon ou d'une feuille de papier absorbant et d'un élastique. Placer dans un endroit à une température comprise entre 22 et 25°C.

Le soir : remuer la bouillie et la recouvrir à nouveau d'un essuie-tout ou d'une feuille de papier absorbant.

Jour 2 :

Le matin : remuer la bouillie et la recouvrir à nouveau d'un essuie-tout ou d'une feuille de papier.

Le soir : la bouillie est peut-être déjà vivante et des bulles apparaissent. Remuez le porridge et couvrez-le à nouveau avec un essuie-tout ou du papier.

Jour 3 :

le matin : normalement, il y a maintenant des bulles d'air dans la bouillie et elle a déjà un peu monté. Le porridge a également une légère odeur aigre (comme le yaourt ou la choucroute).

Ajoutez 25 g de farine complète et environ la même quantité d'eau. Remuez la bouillie et couvrez-la d'un couvercle ou d'une soucoupe. Laisser lever jusqu'au soir.

Remarque : s'il n'y a pas beaucoup de bulles dans la bouillie le matin, continuer un autre jour comme le jour 2.

Le soir : ajouter 25 g de farine complète et environ la même quantité d'eau. Remuez la bouillie et couvrez-la d'un couvercle ou d'une soucoupe. Laissez lever pendant la nuit.

Jour 4 :

Matin : Le levain est maintenant très vivant. Ajoutez 50 g de farine complète et environ la même quantité d'eau. Remuer la bouillie et la recouvrir d'un couvercle ou d'une soucoupe. Laisser lever jusqu'à midi.

Après-midi : Le levain de base est normalement prêt.

Pesez 120 g de levain et jetez le reste (ou donnez-le à un proche). Ajoutez environ 60 g de farine complète et formez une boule de pâte ferme. Conservez cette boule de pâte au réfrigérateur dans un bocal hermétique.

Notes :

Le levain est un organisme vivant. Le nombre de jours nécessaires à la fabrication d'un premier levain peut varier.

Les principaux éléments qui déterminent la fabrication du levain sont :

- La température ambiante (entre 22 et 25°C)
- La qualité de la farine. La farine de seigle est la meilleure farine pour faire le levain de base. Une fois que le levain de base est prêt, vous pouvez nourrir le levain avec de la farine blanche pour obtenir un levain blanc si vous souhaitez faire du pain au levain blanc.
- Qualité de l'eau. Il est préférable d'utiliser de l'eau de source.
- Travailler de manière hygiénique. Ne pas toucher le levain à mains nues.
- Le levain n'aime pas le métal. Utilisez une spatule en plastique pour manipuler votre levain.

Le premier pain au levain (2 pains d'environ 800 g)

La veille au soir :

1. Sortez votre levain du réfrigérateur (environ 180 g).
2. Mettre la boule de levain dans un bol et ajouter environ 150 g de farine et environ 200 ml d'eau froide. Bien mélanger. L'objectif est d'obtenir une bouillie de l'épaisseur d'une pâte à gâteau. Elle ne doit pas être aussi épaisse qu'une pâte à pain ni trop liquide.
3. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer à température ambiante pendant la nuit.

Le matin :

- 1000 g de farine complète (blé, épeautre, farine 9 céréales, seigle, farine...)
- 400 g de levain (voir ci-dessus)
- environ 450 ml d'eau (ne pas ajouter toute l'eau d'un coup pour pouvoir corriger)
- 30 g de matière grasse (beurre, margarine ou huile)
- 12 g de sel marin

1. Dans un grand saladier, mettre 1000 g de farine complète.
2. Prélever 400 g du levain que vous avez préparé la veille et l'ajouter à la farine dans le saladier. Ajouter un peu de farine au reste du levain et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte relativement molle.
3. Mélanger le levain, la farine, l'eau, la matière grasse et le sel et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Le pétrissage à la main prend 15 à 20 minutes. Si vous disposez d'un pétrin, le temps de pétrissage est d'environ 8 minutes.
4. Former une boule avec la pâte, la placer dans un bol et la recouvrir d'un film plastique. Laisser la pâte lever pendant 3 heures (= 1er temps de levée).

5. Pétrir la boule jusqu'à ce qu'elle atteigne son volume initial, la diviser en deux morceaux et former deux pains.
6. Placer les pains sur une plaque à pâtisserie graissée, couvrir d'un film plastique et laisser lever à nouveau jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (= 2e temps de levée). Cela prend de 3 à 6 heures, en fonction de la température ambiante (environ 7 heures à une température de 21°C).
7. Préchauffer le four entre 180 et 200°C et cuire les pains pendant 50 min.
8. Eteindre le four et laisser reposer les pains pendant 5 minutes dans la chaleur résiduelle du four.
9. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Les pains au levain suivants :

A 20h00 : Sortir le bol de levain du réfrigérateur. Ajouter environ 150 g de farine complète et environ 200 ml d'eau et bien mélanger. Laisser mûrir dans un récipient recouvert d'un film plastique jusqu'au lendemain matin.

À 8h00 : le levain est prêt. Prélevez 400 g de levain pour faire votre pain. Ajoutez à la quantité restante de levain environ 65 g de farine complète et mélangez bien pour former une boule de pâte ferme (n'ajoutez pas d'eau) et mettez-la dans un gobelet propre que vous placerez bien fermé, et seulement à moitié plein, dans le réfrigérateur. C'est le levain qui servira à fabriquer votre prochain pain au levain.

Ajoutez les 400 g de levain aux autres ingrédients (eau, farine, matières grasses et sel, voir "Le premier pain au levain") et pétrissez pour obtenir une pâte lisse.

Rafrâichir la pâte :

Le levain doit être rafrâichi au moins une fois par semaine. Si vous ne pouvez pas cuire votre pain dans les sept jours, vous devez quand même rafrâichir le levain. Rafrâichissez le levain comme suit :

- 40 g de levain (provenant de la boule du réfrigérateur)
- 40 g de farine complète
- 50 ml d'eau froide
 - Mélangez le tout, couvrez d'un plastique et laissez reposer toute la nuit.
 - Le matin, ajouter 50 g de farine complète. Mélangez avec une spatule.
 - Vous avez maintenant environ 180 g de pâte aigre rafrâichie.
 - Dans un bocal propre (bien fermé), conservez-la au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Cuisson du pain :

Vous pouvez également envisager de laisser la pâte lever pendant la nuit afin de pouvoir cuire le pain tôt le matin. Dans ce cas, la pâte ne doit pas être trop chaude.

Conseils pour la fabrication du levain :

- La mise en place du levain et la levée de la pâte se font de préférence à une température comprise entre 22°C et 26°C. À une température inférieure à 22°C, le processus a du mal à démarrer. À des températures supérieures à 26°C, les bactéries indésirables peuvent prendre le dessus.
- À partir du deuxième jour, la vie s'installe généralement dans la bouillie. La vitesse de démarrage du levain dépend de la température ambiante, de la qualité de la farine et de l'eau. Des bulles d'air apparaissent dans la bouillie et le volume augmente. La bouillie devient plus aérée et commence à sentir l'aigre. À la fin du cinquième jour, le levain est généralement prêt. Le levain est alors actif et l'odeur légèrement aigre rappelle celle du yaourt, de la bière ou du cidre. Le levain peut apparaître plus tôt ou plus tard (normalement vers la fin du 2e jour). Dans tous les cas, commencez à donner du levain lorsque la bouillie a doublé de volume.
- Utilisez de préférence de la farine de seigle complète pour préparer le levain (si possible, de la farine de seigle issue de l'agriculture biologique). La farine de seigle contient plus de micro-organismes que la farine de blé complète, de sorte que votre levain démarrera plus facilement avec la farine de seigle. Dans la farine (farine blanche), il n'y a pas de levures et/ou de bactéries lactiques pour démarrer le processus. Pour obtenir un levain blanc, il faut commencer par un levain complet et le nourrir systématiquement avec de la farine jusqu'à l'obtention d'un levain quasi-blanc (voir ci-dessous).
- Utilisez une cruche ou un bol en verre pour préparer le levain.
- Pour faire votre premier levain, couvrez la bouillie avec un essuie-tout ou du papier de cuisine et un élastique. La première fois, cela est nécessaire pour attraper les levures libres et les bactéries d'acide lactique supplémentaires. Pour les cuissons suivantes, il est préférable de recouvrir le levain d'un couvercle en verre ou d'un film plastique pendant la multiplication.
- Utilisez une cuillère en bois ou en plastique pour remuer, nourrir et pétrir le levain.
La pâte ne supporte pas bien le métal.
- Si le levain sent mauvais, s'il est trop actif (pétillant) ou s'il n'est pas actif du tout, vous devez le jeter et recommencer. Vous n'avez donc pas eu de chance. La farine n'est peut-être pas assez fraîche. Mais en général, tout se passe bien. Si vous ne parvenez toujours pas à obtenir un bon levain, il ne vous reste plus qu'à vous procurer un levain auprès de quelqu'un qui a réussi à le faire. Le caractère et la saveur du pain au levain dépendent également de l'endroit où le levain est mis en place et de l'origine des céréales.
- Lors de la mise en place ou de la multiplication d'un levain, n'ajoutez jamais de sel.
- En ajoutant uniquement de la farine au reste du levain, vous obtenez une boule de pâte rigide que vous pouvez conserver dans un bocal bien fermé (seulement à moitié rempli) au réfrigérateur pendant une semaine. C'est ce levain qui servira à la fabrication des prochains pains.
- Vous pouvez également conserver le levain plus longtemps au congélateur (pratique pour les vacances).
Laissez le levain décongeler dans le réfrigérateur et ramenez-le lentement à la vie en le nourrissant avec un peu de farine et d'eau pendant quelques jours jusqu'à ce qu'il soit à nouveau actif et que vous ayez suffisamment de levain.
- Plus vous traitez le levain de manière hygiénique, plus il durera longtemps (il est généralement possible de préparer un nouveau levain une fois par an, mais certains boulangers conservent le même levain pendant des années).
Si le pain devient trop acide au bout d'un certain temps, il est préférable de recommencer un nouveau levain.

- L'eau du robinet contient des désinfectants (chlore, etc.) qui ont un effet négatif sur le développement des levures et des bactéries et donc sur la levée de la pâte. Utilisez de préférence de l'eau en bouteille ou de l'eau provenant d'un filtre à eau à température ambiante.
- La durée totale de levée (prélevée + fermentation) de la pâte à pain est de 9 à 10 heures à 21°C. À 26°C, elle est d'environ 6 heures. À 26°C, elle est d'environ 6 heures. La quantité et la qualité du levain ainsi que la composition de la farine influencent également le temps de levée. Il est donc difficile d'indiquer des durées de levée exactes. Toutefois, si le levain est rafraîchi entre-temps, par exemple tous les 3 jours, le temps de levée total de votre pâte à pain est considérablement réduit (environ 3 heures de moins).
- Il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau tiède pour préparer la pâte à pain. La pâte lèvera un peu plus lentement avec de l'eau froide, mais la structure du pain s'en trouvera améliorée.
- Le goût du pain et les temps de levée de la pâte peuvent varier en raison de nombreux facteurs variables tels que : la quantité de levain, la température ambiante, les levures locales, le type de farine, etc. Dans tous les cas, faites cuire le pain lorsque la pâte a à peu près doublé de volume.
- Plus vous utilisez de levain, plus le pain aura un goût aigre. Une plus grande quantité de levain permet également au pain de lever plus rapidement. La quantité de levain dépend de vos goûts personnels. En général, 100 g de levain pour environ 250 g de farine (40 % de levain) est un bon ratio pour obtenir un pain savoureux qui lève bien.
- Vous pouvez expérimenter en mélangeant le levain et la levure. Le temps de levée sera alors plus court et le pain aura une structure et un goût légèrement différents.
- Le pain au levain est particulièrement savoureux lorsqu'il est fabriqué à partir de farine complète de blé ou d'épeautre. La farine de seigle se prête également très bien à la fabrication d'un pain au levain, mais elle lève un peu plus lentement.
- Le pain au levain se congèle facilement.
- Toutes sortes d'ingrédients peuvent également être utilisés dans le pain : noix, herbes, raisins secs, saucisses sèches...
- Si vous souhaitez cuire un pain au levain avec de la farine (farine blanche), il existe plusieurs méthodes pour le faire :

- 1) Vous pouvez alimenter le levain complet avec de la farine (blanche). La procédure et les temps de levée sont alors les mêmes que pour le pain au levain complet. Vous obtiendrez ainsi un pain gris clair.
- 2) On peut aussi utiliser de la farine pour faire du pain au levain. Il faut commencer par de la farine de seigle complète comme pour un levain complet normal. Tout en alimentant le levain, on ajuste systématiquement le rapport farine de seigle/farine en réduisant la quantité de farine de seigle et en augmentant la quantité de farine. On finit par obtenir un levain quasi-blanc (voir ci-dessous). Ce levain est utilisé pour la fabrication des ciabatta italiennes et des vraies baguettes françaises, entre autres.

Kletzenbrot :

- 945 g de pâte aigre foncée (2 pains d'env. 800 g)
- 150 g de poires (éventuellement pâte à levure foncée)
- 100 g de prunes (séchées, ou des abricots)
- 100 g de raisins secs (séchées)
- 100 g de figues (séchées)
- 60 g de zeste d'orange (confit, éventuellement mélangé à du zeste de citron)
- 75 g de noix
- 50 g de noisettes
- 3 cuillères à soupe de spéculoos
- 5 cuillères à soupe de rhum (ou d'eau, éventuellement mélangées à du kirsch)

1. Hacher grossièrement tous les fruits et les verser sur le rhum. Bien mélanger le tout. Laisser infuser jusqu'à ce que le rhum soit absorbé par les fruits (de préférence pendant une nuit).
2. Hacher grossièrement les noix ou les laisser entières.
3. Étaler 560 g de pâte et répartir les fruits, les noix et les zestes d'orange confits. Plier et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien mélangée. Diviser la pâte en deux parties égales et former deux petits pains.
4. Étaler le reste de la pâte et le diviser en deux morceaux suffisamment grands pour envelopper les pains (cela empêchera les fruits de brûler à l'extérieur du pain pendant la cuisson).
5. Laisser lever le pain de masse, comme un pain au levain ordinaire (entre 6 et 9 heures au total).
6. Cuire dans un four préchauffé entre 180 et 200° C pendant environ 50 minutes.
7. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Astuces :

- Si vous n'avez pas l'habitude de faire du pain au levain, il est préférable de préparer une pâte à levure ordinaire avec de la farine foncée.
- Les poires (kletzen) sont un ingrédient essentiel du pain autrichien original. Elles peuvent être remplacées par des abricots secs.

Pâte à pâtes :

- 150 g de semola rimacinate (semoule fine de blé dur)
- 50 g de farine
- 2 œufs
- 3 g de sel
- 1 c.à.s d'huile d'olive

1. Mixer les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse (à la main).
2. Laisser reposer la boule de pâte pendant environ 20 min.

Pâte brisée : (pour tartes, quiches, etc.)

- 500 g de farine
- 250 g de beurre (en morceaux)
- 1 œuf
- environ 90 ml d'eau
- 8 g de sel

1. Émietter la farine avec le beurre (du bout des doigts).
2. Ajouter l'œuf et le sel et travailler en dessous.
3. Incorporer progressivement l'eau jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
4. Façonner le mélange en boule et le laisser prendre au réfrigérateur.
5. Abaisser la pâte à l'épaisseur souhaitée.

Pâte à la levure pour les flans : (pour un moule de 28 cm de diamètre)

- 225 g de farine
- 4 cuillères à soupe de lait
- 1 œuf
- 10 g de sucre
- 1 c.à.s de sel
- 5 g de levure déshydratée
- 45 g de beurre

1. Faire une pâte lisse et la travailler brièvement. Laisser reposer pendant 15 minutes.
2. L'abaisser à 2,5-3 mm d'épaisseur et en garnir des moules légèrement graissés.

Pâte brisée : (pour les bases des gâteaux sucrés)

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 70 g de sucre glace
- 1 jaune d'œuf
- 15 ml de lait (si nécessaire)
- 1 c. à s. de sel

1. Mélanger le beurre, le sucre et le sel sans grumeaux.
2. Incorporer le jaune d'œuf et le lait.
3. Former une boule avec la farine et la travailler brièvement sur le plan de travail.
4. Laisser prendre au réfrigérateur.
5. Abaisser à l'épaisseur souhaitée.

Pâte grasse :

(pâte pour les fonds de gâteaux, petits fours, etc.)

- 400 g de farine
- 200 g de beurre
- 200 g de sucre
- 2 œufs
- 5 g de sel

1. Mélanger le beurre avec le sucre sans grumeaux.
2. Incorporer les œufs un par un.
3. Ajouter le sel et la farine tamisée. Pétrir brièvement.
4. Laisser prendre au réfrigérateur.
5. Abaisser à l'épaisseur souhaitée.

Pâte à choux :

- 200 ml d'eau
- 100 g de matière grasse
- 160 g de farine
- 6 œufs
- une pincée de sel

1. Porter l'eau à ébullition avec la matière grasse. Ajouter toute la farine en une seule fois et faire cuire pendant environ 1 minute. Retirer du feu. Incorporer les œufs un par un à l'aide d'un fouet et d'une spatule.
2. Verser la pâte sur une plaque légèrement graissée et farinée et cuire pendant environ 25 minutes à 230° C dans un four préchauffé.

Pâte à frire :

Recette 1 :

(convient aux préparations sucrées ; friture de fruits)

- 125 g de farine
- 100 ml de bière
- 25 ml d'huile
- 1 jaune d'œuf
- 2 blancs d'œuf
- 30 g de sucre cristallisé
- 5 g de sel

(blonde)

1. Préparer une pâte lisse avec la farine, le jaune d'œuf, l'huile et la bière.
2. Laisser reposer la pâte pendant environ 30 minutes.
3. Assaisonner avec du sel.
4. Battre les blancs en neige avec le sucre et les incorporer à la pâte juste avant utilisation.
5. Tremper les ingrédients dans la pâte et les frire à 170° C.

Recette 2 : (convient aux préparations sucrées ; friture de fruits)

- 100 g de farine (tamisée)
- 30 g de fécule de pomme de terre
- 100 ml d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile
- ½ œuf
- 6 g de levure chimique
- 30 g de sucre cristallisé
- 1 c.à.s de sel

Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.

Recette 3 : (convient pour frire du poisson ou de la viande)

- 150 g de farine
- 180 ml d'eau
- ps

Préparer une pâte lisse à partir des ingrédients et laisser reposer pendant 30 minutes.

Recette 4 : (convient pour les petites préparations salées, par exemple les scampis, les calamars, les morceaux de poulet)

- 100 g de farine
- 30 g de fécule de pomme de terre
- 100 ml d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile
- ½ œuf
- 6 g de levure chimique
- 1 c.à.s de sel

Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse et laissez reposer pendant 30 minutes.

Pâte à oublie : (environ 16 petites tulipes de 12 cm de diamètre)

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre glace
- 2 blancs d'œufs
- 125 g de farine
- sel
- vanille

1. Crémier le beurre.
2. Fouetter la farine, le sucre, la vanille et le sel sous le beurre.
3. Incorporer progressivement les blancs d'œufs.
4. Incorporer la farine en dessous.
5. Déposer le pochoir sur une plaque à four beurrée.
6. Cuire au four préchauffé à 180° C pendant environ 4 minutes.

Crêpes : (environ 20 pièces de 20 cm de diamètre)

- 500 g de farine
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs (si nécessaire)
- 500 ml de lait
- 500 ml d'eau
- 5 g de sel

1. Mettre la farine dans un saladier, faire un puits au milieu de la farine et y casser les œufs.
2. Ajouter progressivement le lait et l'eau, tout en incorporant la farine à l'aide d'un fouet. Travailler progressivement du centre vers l'extérieur du bol jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée à la pâte.
3. Incorporer le sel.
4. Faire chauffer la poêle à feu vif et y faire fondre un peu de matière grasse (beurre de cuisine).
5. Ajouter environ 80 g de pâte dans la poêle et faire frire de fines crêpes.
6. Lorsque la face inférieure de la crêpe est bien dorée, faire frire l'autre face pendant quelques minutes supplémentaires (si nécessaire, baisser un peu le feu pour faire frire la deuxième face de la crêpe).

Blinis : (environ 16 pièces de 9 cm de diamètre)

- 120 g de farine de blé
- 100 g de farine de sarrasin (peut également être une farine multigrains)
- 6 g de levure (sèche)
- 1 c.à.c de sucre
- 350 ml de lait (tiède)
- 2 œufs (cassés)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel

1. Mettre les deux farines dans un bol, faire un puits et y ajouter la levure sèche.
2. Ajouter une cuillère à café de sucre à la levure.
3. Ajouter un peu de lait tiède et mélanger la levure, le sucre et un peu de farine à l'aide d'une cuillère à café jusqu'à ce qu'une bouillie se forme dans le puits. Recouvrir la bouillie de farine et laisser reposer pendant 10 minutes.
4. Ajouter le reste du lait petit à petit et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
5. Battre les jaunes d'œufs avec l'huile et les incorporer à la pâte.
6. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer à la pâte.
7. Laisser la pâte lever pendant environ 30 minutes.
8. Faire frire les blinis dans de petites poêles (environ 9 cm de diamètre) et les garder au chaud.
9. Garnir et servir.

Astuces :

- La garniture classique des blinis est la crème aigre avec du saumon fumé et du caviar. Éventuellement, une petite salade de crudités en guise de garniture supplémentaire. D'autres garnitures sont également possibles : anguille fumée, crevettes, champignons frits... le tout combiné à une sauce (crème légèrement fouettée avec un peu de fromage plat mélangé et assaisonné de ps).

- Les blinis peuvent également être servis en dessert avec du sucre ou garnis de fruits et terminés par de la crème fouettée. Il faut alors préparer la pâte exclusivement à partir de farine blanche et ajouter 50 g de sucre.

Biscuit : (méthode chaude)

- 10 œufs
- 250 g de sucre
- 250 g de farine
- 10 g de zeste de citron (facultatif)

1. Battre les œufs, le sucre et le zeste de citron à chaud (32° C) et à froid.
2. Incorporer la farine à la cuillère.
3. Étaler sur une plaque de 40 x 60 cm (sur du papier sulfurisé).
4. Cuire au four à 230° C (réglage 6) pendant environ 8 min.

Biscuit au chocolat : (méthode chaude)

- 10 œufs
 - 200 g de sucre.
 - 200 g de farine
 - 40 g de cacao
- Même procédure que pour le biscuit. Tamiser le cacao avec la farine.

Biscuit roulé : (méthode froide)

- 10 blancs d'œufs
- 10 jaunes d'œufs
- 225 g de sucre cristallisé
- 150 g de farine

1. Monter les blancs en neige avec le sucre.
2. Battre les jaunes d'œufs et les incorporer.
3. Incorporer la farine.
4. Étaler sur une plaque à pâtisserie de 40 x 60 cm (sur du papier sulfurisé).
5. Cuire au four de 200° à 220° C (réglage 6) pendant environ 8 min.

Biscuit roulé : (méthode chaude)

- 10 œufs
- 160 g de sucre cristallisé
- 120 g de farine
- 80 g de fécule de pomme de terre
- 10 g de zeste de citron (facultatif)

1. Battre les œufs, le sucre et le zeste de citron à chaud (37° C), puis à froid pendant environ 8 min jusqu'à ce que la pâte soit ferme.
2. Tamiser la farine et la fécule et les tapoter.
3. Étaler sur une plaque de 40 x 60 cm (sur du papier sulfurisé).
4. Cuire au four à 200° C pendant environ 8 min.

Biscuit roulé au chocolat : (méthode à froid)

- 10 blancs d'œufs
- 10 jaunes d'œufs.
- 225 g de sucre cristallisé
- 80 g de farine
- 20 g de cacao en poudre

Même procédure que pour le biscuit roulé. Tamiser le cacao avec la farine

Génoise :

- 8 œufs
- 250 g de sucre
- 250 g de farine (200 g farine + 50 g cacao → génoise au chocolat)
- 50 g de beurre (fondu)

1. Fouetter les œufs et le sucre à chaud (directement à feu doux, max. 37° C).
2. Retirer du feu et battre à froid (éventuellement dans un bain d'eau froide).
3. Tamiser la farine et l'incorporer à l'aide d'un spatule.
4. Incorporer le beurre fondu.
5. Étaler sur une plaque à pâtisserie de 40 x 60 cm (6 mm d'épaisseur).
6. Cuire au four à 230° (réglage 6) pendant 7 à 8 min.

Biscuit pour gâteau: (diamètre de 24 cm)

- 3 œufs (séparés)
- 150 g de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau (de préférence chaude)
- 90 g de farine avec levure incorporée (ou farine ordinaire + 1 c.à.c de
- 60 g de fécule de maïs levure chimique)

1. Tapisser le moule à gâteau (moule à charnière) de papier sulfurisé.
2. Battre les blancs d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Battez les jaunes d'œufs avec l'eau et mélangez-les aux blancs d'œufs montés en neige.
4. Tamisez la farine et la fécule de maïs et incorporez-les délicatement au mélange d'œufs.
5. Versez la pâte dans le moule.
6. Cuire au four à 180° pendant environ 35 min.
7. Desserrez les bords et retirez du moule.
8. Terminez comme vous le souhaitez avec des fruits, de la crème fouettée, de la confiture, de la crème au beurre, etc.

Astuces:

- Ce biscuit peut également être utilisé pour des gâteaux renversés tels que : tarte Tatin, gâteau renversé à la banane...
- Lorsque les œufs sortent du réfrigérateur, placez-les dans de l'eau tiède pendant un moment avant de les séparer.
- La base du gâteau peut également être coupée en deux dans le sens de la longueur.

Biscuit aux amandes :

- 380 g de broyage (190 g d'amandes moulues + 190 g de sucre)
- 3 œufs
- 5 jaunes d'œufs
- 115 g de farine
- 330 g de blancs d'œufs
- 120 g de sucre

1. Battre le broyage avec les œufs et les jaunes d'œufs jusqu'à consistance lisse.
2. Battre les blancs d'œufs avec le sucre et mélanger délicatement avec 1.
3. Incorporer la farine.
4. Étaler sur une plaque de cuisson de 40 x 60 cm (6 mm d'épaisseur).
5. Cuire au four à 190° C (position 5) pendant 7 à 8 min.

Biscuit à la cuillère :

- 10 jaunes d'œufs
- 7 blancs d'œufs
- 215 g de sucre
- 210 g de farine

1. Battez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Battre les blancs d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
3. Mélanger les 2 masses.
4. Incorporez délicatement la farine tamisée au mélange d'œufs.
5. Dressez le biscuit sur des assiettes farinées et beurrées.
6. Saupoudrez légèrement le biscuit de sucre glace.
7. Cuire au four à 180°C, porte du four entrouverte.

Pâte feuilletée :

(croûte française)

- 1 kg de farine
- 200 g de beurre mou (fondu si nécessaire)
- 500 ml d'eau froide
- 20 g de sucre
- 20 g de sel
- 800 g de beurre de tourage

1. Pétrir tous les ingrédients, sauf le beurre, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Laisser reposer 15 min. emballé dans du plastique.
3. Étalez la pâte et étalez le beurre dessus. Plier en deux.
4. Donner à la pâte 6 tours de 3 (6 fois en 3 tours) avec les intervalles suivants : 2 x 3 tours → 15 min. repos (au réfrigérateur)
- 2 x 3 tours → 20 min. repos (au réfrigérateur) 2 x 3 tours → 1 nuit repos (au réfrigérateur)

Pâte feuilletée : (croûte rapide)

- 400 g de beurre de tourage
- 100 g de farine

- 400 g de farine
- 225 ml d'eau froide
- 15 g de sel
- 50 g de beurre mou

1. Mélangez 400 g de beurre avec 100 g de farine jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Pétrissez les ingrédients restants jusqu'à obtenir une pâte lisse et laissez reposer un moment.
3. Étalez la pâte en un carré.
4. Étalez le beurre (mélangé à la farine) en un carré légèrement plus petit et placez-le sur la pâte.
5. Pliez le tissu en trois comme une enveloppe.
6. Donnez à la pâte 5 tours de 3 (5 fois en 3 plis).

Pâte à strudel : (environ 250 g)

- 150 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 4 g de sel
- 20 ml d'huile
- environ 50 ml d'eau

1. Faire une pâte lisse avec les ingrédients et bien pétrir. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer 30 minutes.
2. Étalez la pâte très finement.

Pâte feuilletée levée :

Recette 1 :

- 500 g de farine
- 200 ml d'eau
- 40 g de levure fraîche
- 20 g de sucre
- 1 œuf
- 8 g de sel
- 300 g de beurre

Recette 2 :

- 500 g de farine
- 250 ml de lait
- 20 g de levure
- 2 œufs
- 6 g de sel
- 200 g de beurre

Recette 3 :

- 500 g de farine
- 250 ml de lait
- 25 g de levure
- 20 g de sucre
- 6 g de sel
- 85 g de beurre
- 175 g de beurre

Recette 4 :

- 500 g de farine
- 300 ml d'eau
- 25 g de levure
- 8 g de sel
- 5 g de beurre
- 150 g de beurre

1. Préparez une pâte levée à partir des ingrédients de la manière habituelle (sans le beurre). Bien pétrir.
2. Étalez la pâte en carré et étalez le beurre sur les 2/3 de la feuille.
3. Pliez le tissu en trois comme une enveloppe à lettre (d'abord la partie non beurrée vers le centre puis l'autre tiers par-dessus).
4. Donnez à la pâte 3 tours de 3 (3 fois en 3 plis). Si nécessaire, laissez la pâte durcir au réfrigérateur entre chaque tour.
5. Découpez la pâte selon vos envies (ex. viennoiseries, croissants, etc.) et laissez-la lever.
6. Cuire au four à 220° C.

- Muffins :** (environ 24 pièces de 25 g)
- 230 g de farine auto-levante
 - 1 cuillère à soupe de levure chimique (rasée)
 - 1 cuillère à soupe de sucre en poudre (2 cuillères à soupe pour les muffins sucrés)
 - 80 g de beurre (ou d'huile de maïs ou d'olive)
 - 2 œufs
 - 150 ml de lait
 - ½ c.à.c de sel (uniquement pour les muffins salés)

1. Mélanger la farine avec le sucre et la levure chimique. Selon le type de muffins que vous préparez, mélangez les autres ingrédients secs.
2. Faites fondre le beurre et mélangez-le bien avec les œufs et le lait dans un autre bol.
3. Combinez les deux mélanges et mélangez brièvement à la fourchette.
4. Remplissez les moules aux 3/4.
5. Cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés à 200° C pendant environ 15 minutes. 25 minutes.
6. Servir chaud ou froid.

Astuces:

- Garnitures salées :
 - Avec du fromage et du bacon : ajoutez 70 g de bacon finement haché et 120 g de fromage râpé.
 - Avec de l'ail et des herbes : ajoutez une gousse d'ail pressée et un mélange d'herbes séchées.
- Garnitures sucrées :
 - Avec pomme et cannelle (environ 250 g de pomme coupée en dés).
 - Avec toutes sortes de baies (environ 250 g de baies).
- Les muffins peuvent être congelés pendant environ 3 mois. Réchauffez-les dans un four chaud pendant 12 minutes avant de servir.

Panettone :

- 375 g de farine
- 60 ml de lait (tiède)
- 5 g de sel
- 15 g de levure (sèche)
- 30 g de sucre
- 10 g de sucre vanillé
- 3 œufs (battus, ou 8 jaunes d'œufs)
- 95 g de beurre
- 200 g de raisins secs (trempés dans l'eau, séchés et farinés)
- 25 g d'écorces d'orange confites (trempées dans l'eau, séchées et farinées)

1. Faites un puits dans la farine et ajoutez la levure sèche. Ajoutez quelques cuillères à soupe de lait tiède et une c.à.c de sucre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte et recouvrir d'un peu de farine. Laissez reposer quelques minutes jusqu'à ce que la levure commence à devenir active.
2. Ajoutez tous les ingrédients restants, sauf les raisins secs, et pétrissez la pâte (environ 8 minutes au pétrin) jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Laissez lever la pâte sous film plastique jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 1h30).
4. Pétrissez à nouveau la pâte et incorporez en même temps les raisins secs.
5. Déposez la pâte dans un moule beurré recouvert de papier sulfurisé et laissez-la lever jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1h30).
6. Cuire le panettone dans un four préchauffé à 200° C pendant environ 45 minutes.

Astuces:

- Avant la cuisson, la pâte peut être badigeonnée de beurre, de sucre perlé ou de jaune d'œuf battu.
- En plus des raisins secs, vous pouvez également utiliser les ingrédients suivants dans le pain : fruits confits, noix, zeste de citron.

Épices pour spéculoos :

- 30 g de cannelle en poudre
- 10 g de poudre de cardamome (facultatif)
- 10 g de poudre d'anis
- 5 g de poivre blanc
- 5 g de poudre de coriandre
- 5 g de poudre de gingembre (facultatif)
- 3 g de poudre de clou de girofle
- 3 g de macis (ou de noix de muscade)

Bien mélanger toutes les épices.

Viennoiseries aux raisins : (16 pièces)

Pâte feuilletée levée :

- 500 g de farine
- 150 ml de lait (tiède)
- 12 g de levure (sèche)
- 1 œuf (moyen)

– 1 jaune d'œuf

– 6 g de sel

– 30 g de matières grasses

– 75 g de beurre de tourage

Farce:

– 320 g de raisins secs

– 500 ml de crème jaune

– 400 ml de lait

– 1 œuf

– 30 g de fécule de maïs

– 75 g de sucre

– 1 cuillère à soupe de kirsch

1. Réalisez une pâte lisse à partir des ingrédients de la pâte feuilletée levée (sans le beurre).
2. Étalez la pâte en une feuille rectangulaire et répartissez le beurre, coupé en fines tranches, sur les 2/3 de la pâte.
3. Pliez la feuille en trois (d'abord la partie non beurrée vers le milieu puis l'autre tiers par-dessus).
4. Donnez à la pâte 3 tours de 3 (3 fois en 3 plis). Si nécessaire, laissez la pâte durcir au réfrigérateur entre chaque tour.
5. Étalez la pâte en une feuille et recouvrez-la de crème jaune. Saupoudrez les raisins secs dessus.
6. Pliez (ou enroulez) la pâte et coupez-la en 16 morceaux égaux.
7. Cuire à 220° C dans un four préchauffé.

Astuce:

- Les biscuits peuvent être précuits à 200° C pendant 20 minutes, laissez refroidir puis congelez. Pour la cuisson, laissez les biscuits décongeler et enfournez à 220°C pendant 8 à 10 minutes.

Pâtisserie

Crème jaune : (crème pâtissière)

- 1 l de lait
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 60 g de fécule de maïs
- vanille

1. Faites bouillir le lait avec la vanille et la moitié du sucre.
2. Batre ensemble la fécule de maïs, les jaunes d'œufs, les œufs et le reste du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le lait bouillant. Remuez et laissez bouillir brièvement. Laissez refroidir.

Crème au beurre :

Recette 1 : (crème au beurre dure)

- 350 g de crème jaune (froide)
- 600 g de beurre
- 120 g de sucre glace
- arôme (café instantané, liqueur, chocolat fondu, etc.)

1. Batre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux.
2. Incorporer le sucre.
3. Incorporer progressivement la crème jaune.
4. Ajoutez l'arôme.

Recette 2 :

- 250 g de beurre (coupé en cubes)
- 250 g de crème jaune (tiède)
- 60 g de sucre

1. Battez le beurre, cube par cube, dans la crème jaune tiède.
2. Ajoutez le sucre et battez-le dans la crème.
3. Placez le bol dans un bain d'eau froide et fouettez jusqu'à ce que la crème au beurre ait refroidi.

Recette 3 : (crème au beurre molle)

- 250 g de beurre
- 500 ml de lait
- 60 g de fécule de maïs
- 150 g de sucre
- 2 jaunes d’œufs
- vanille
- arôme (café instantané, liqueur, chocolat fondu, etc.)

1. Mélangez le sucre, la fécule de maïs, les jaunes d’œufs et un peu de lait froid jusqu’à obtenir une pâte.
2. Faites bouillir le lait et ajoutez la bouillie en remuant. Parfumé à la vanille. Laissez mijoter un moment.
3. Laisser refroidir la masse dans un bain d’eau froide tout en remuant.
4. Batre le beurre jusqu’à ce qu’il soit crémeux et incorporer progressivement le pudding.
5. Ajoutez de l’arôme

Crème au beurre au chocolat :

- 500 g de beurre (ou de margarine)
- 150 g de sucre semoule
- 800 g de crème jaune (très froide)
- 150 g de chocolat

1. Batre le beurre et le sucre jusqu’à obtenir une consistance mousseuse.
2. Ajoutez la crème jaune et battez jusqu’à ce que le mélange soit mousseux.
3. Ajoutez le chocolat tiède fondu et battez le tout jusqu’à obtenir une consistance mousseuse.
4. Ajoutez un peu de rhum si vous le souhaitez.

Ganache :

Recette 1 :

- 500 ml de lait
- 300 g de beurre
- 1 kg de chocolat (en morceaux)

1. Faites bouillir le lait avec le beurre.
2. Retirer du feu et incorporer le chocolat.

Recette 2 :

- 420 g de lait concentré
- 1 kg de chocolat (en morceaux)

Glaçage : (pour finir les petits fours, les éclairs, etc.)

Recette 1 :

– fondant

Mélangez délicatement le fondant avec un peu d'eau

– chauffer l'eau (max. 32° C) et mélanger.

Recette 2 :

– sucre glace

Mélanger le sucre glace à froid avec très peu d'eau

Le glaçage peut être parfumé et coloré à volonté avec du café instantané (glaçage moka), du chocolat fondu (glaçage chocolat) ou coloré avec du colorant alimentaire.

Crumble : (pâte brisée pour la finition des pâtisseries)

– 100 g de farine

– 100 g de beurre

– 100 g de sucre

– 1 c.à.c de sel

Mixez brièvement les ingrédients jusqu'à obtenir une texture friable.

Frangipane :

– 250 g de poudre d'amandes

– 250 g de sucre

– 250 g de beurre

– 5 œufs

– 150 g de farine

- sel

– vanille et/ou kirsch

Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux, puis ajouter le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Praliné :

– 300 g de sucre semoule

– 300 g d'amandes pelées (tranchées ou hachées grossièrement)

– 4 cuillères à soupe d'eau

1. Laissez légèrement dorer les amandes sur une plaque de cuisson au four (ou dans une poêle sèche).
2. Faites bouillir le sucre et l'eau dans une casserole jusqu'à ce qu'un caramel léger se forme.
3. Ajoutez les amandes, mélangez et faites chauffer brièvement (ne les laissez pas brûler).
4. Verser sur une assiette légèrement huilée (ou du papier aluminium) et laisser refroidir complètement.
5. Broyer finement avec un rouleau à pâtisserie.

Les amandes effilées peuvent être remplacées par des noisettes si vous le souhaitez.

Nougatine:

- 300 sucre cristallisé
- 200 g d'amandes (grossièrement hachées, non pelées)
- 4 cuillères à soupe d'eau
- jus de citron (quelques gouttes)

1. Faites bouillir le sucre et l'eau dans une casserole jusqu'à ce qu'un caramel léger se forme.
2. Ajoutez les amandes et le jus de citron et mélangez bien le tout.
3. Déposez la nougatine sur une plaque de cuisson légèrement huilée (ou une plaque de marbre) et étalez-la avec un rouleau à pâtisserie en acier graissé jusqu'à l'épaisseur souhaitée.
4. Coupez la nougatine en morceaux avant qu'elle ne soit complètement refroidie.

La nougatine réalisée à partir d'un mélange de fruits à coque (amandes, pignons de pin, noisettes) est également très savoureuse.

Gelée de couverture : (pour 300 ml de gelée)

- 330 g de pulpe de fruits (framboises, fraises, jus de citron, ...)
- 70 ml de sirop de sucre (50 g de sucre + 50 ml d'eau, faire bouillir 1 min)
- 6 g de gélatine

1. Faites bouillir la pulpe du fruit avec le sirop.
2. Passage.
3. Dissoudre la gélatine trempée dans le sirop.

Lorsque vous utilisez du jus de fruits à la place de la pulpe de fruits, utilisez 8 g de gélatine.

Meringue

(pour environ 12 pièces)

- 100 g de blancs d'œufs (environ 4 blancs d'œufs)
- 1 c.à.c de sel
- 200 g de sucre en poudre ultra fin
- 1 c.à.c de fécule de maïs
- 1 c.à.c de vinaigre

1. Battre les blancs d'œufs avec une pincée de sel et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient fermes (la mousse doit être brillante et former des pics qui restent debout).
2. Incorporez ou fouettez (doucement, à basse vitesse) la fécule de maïs et le vinaigre dans la mousse.
3. Placer la mousse dans une poche à douille munie d'une douille crantée. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, vaporisez la mousse selon les formes souhaitées.
4. Cuire les meringues 1 heure à 80°C à 100° C au milieu du four.

Astuces:

- Il est important que la température du four ne dépasse pas 100° C. Si la température du four est trop élevée, les meringues bruniront. Si nécessaire, vous pouvez ouvrir légèrement la porte du four pendant la cuisson si la température du four est trop élevée.
- Après 1 heure, les meringues sont généralement prêtes. À l'extérieur, elles sont blanches et sèches et à l'intérieur, elles sont encore un peu molles. Si vous souhaitez que les meringues soient complètement

sèches, faites-les cuire au moins 2 heures à 60-80° C et laissez-les refroidir au four pendant une heure supplémentaire.

- Pour une tarte à la meringue (Pavlova), déposez la meringue sur du papier sulfurisé et façonnez-la en une base de tarte. Repassez les côtés pour créer un bord. Pendant ce temps, préchauffez le four à 175° puis réduisez la température à 140° C. Faites cuire pendant environ 75 minutes à 140° puis éteignez le four. Laissez la meringue avec la porte du four fermée jusqu'à ce qu'elle ait refroidi (cela peut également être fait toute la nuit). Retirez le papier sulfurisé et garnissez le gâteau de crème fouettée (sans sucre ajouté) et de petits fruits rouges.

Meringue italienne :

- 700 g de sucre (600 g + 100 g)
- 250 ml d'eau
- 10 blancs d'œufs (environ 300 g)

1. Faites bouillir le sirop de sucre à partir de 600 g de sucre et de l'eau.
2. Lorsque le sirop a atteint une température de 115° C, battez les blancs d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Lorsque le sirop a atteint une température de 121° C, on l'incorpore à la mousse de blanc d'œuf en fouettant en un mince filet.
4. Continuez à battre jusqu'à ce que la meringue soit froide.

Écorces d'orange confites

- 2 oranges bio
- 400 g de sucre
- 200 ml d'eau
- 2 cuillères à café de sel
- eau supplémentaire

1. Coupez les oranges en 8 quartiers et retirez la pulpe (faites une salade d'oranges). Coupez également une fine couche de la partie blanche de l'intérieur de la peau.
2. Coupez les segments en bandes d'environ 5 mm de large.
3. Placez les bandes d'écorces d'orange dans une casserole et couvrez d'eau froide.
4. Ajoutez les 2 cuillères à café de sel et portez à ébullition.
5. Laissez bouillir 1 minute puis égouttez les zestes. Rincez-les sous l'eau froide courante.
6. Mettez les 400 g de sucre et 200 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Laissez bouillir le sirop de sucre pendant 1 minute puis retirez du feu.
7. Ajoutez maintenant les zestes d'orange au sirop, couvrez avec un couvercle et laissez reposer 24 heures.
8. Le lendemain, retirez les écorces du sirop et faites bouillir à nouveau le sirop pendant 1 minute. Retirez le sirop du feu et ajoutez à nouveau les zestes.
9. Laissez reposer encore 24 heures.
10. Le troisième jour, retirez à nouveau les écorces du sirop et faites bouillir le sirop pendant une minute supplémentaire.
11. Retirez le sirop du feu et ajoutez à nouveau les zestes. Laissez reposer encore 24 heures.
12. Les écorces d'orange sont maintenant confites.
13. Placez-les sur une grille et laissez-les sécher quelques heures.

14. Maintenant, les zestes peuvent être transformés en orangettes (voir recette) ou vous pouvez les passer dans du sucre fin et les laisser sécher à nouveau pendant quelques heures sur du papier sulfurisé, puis les utiliser dans des pâtisseries et/ou des desserts.

Amuse-gueule

Demi-sandwichs

(20 personnes → 4 moitiés par personne)

- 40 sandwichs
- 50 g de beurre

Garniture:

Poulet Hawaï 800 g	→ 15 pièces - décoration : ananas
Poulet au curry 800 g	→ 15 pièces - décoration : persil (ou julienne de carottes)
Salade de saumon 450 g	→ 8 pièces - décoration : œuf dur (ou feuille de céleri)
Salade de crabe 450 g	→ 8 pièces - décoration : concombre (ou mâche)
Fromage 300 g	→ 10 pièces - décoration : tomate
Jambon de Cobourg 150 g	→ 10 pièces - décoration : ciboulette
Filet Américain 600 g	→ 14 pièces - décoration : cornichon

80 pièces

Céleri au fromage frais (120 pièces)

- 3 gros céleris blancs
- 300 g de fromage frais (ou Bleu danois, ou Roquefort)
- 300 ml de crème

1. Mélangez le fromage avec la crème jusqu'à obtenir un mélange facile à dresser.
2. Lavez le céleri et coupez les tiges en morceaux d'environ 5 cm de longueur.
3. Versez le mélange de fromage dans les morceaux de céleri et servez frais.

Mini rouleaux de jambon (environ 35 pièces)

- 5 tranches de jambon (environ 50 g chacune)
- 250 g de fromage frais (aux herbes)

1. Tartiner les tranches de jambon avec le fromage frais et les rouler brièvement.
2. Enveloppez les rouleaux dans une pellicule plastique et serrez les extrémités.
3. Placez-les au réfrigérateur pendant au moins 1 nuit.
4. Insérez 7 bâtonnets à cocktail à intervalles réguliers dans les rouleaux et coupez entre les bâtonnets à cocktail avec un couteau bien aiguisé jusqu'à obtenir 7 rouleaux par tranche de jambon.

Dattes avec feta et bacon (12 pièces)

- 12 dattes séchées (environ 200 g)
- 40 g de feta
- 75 g de bacon

1. Dénoyautez les dattes et retirez la tige.
2. Remplissez les dattes avec une bande de feta.
3. Coupez la couenne du bacon et coupez les tranches en deux.
4. Enveloppez chaque datte avec une demi-tranche de bacon.
5. Faites chauffer les dattes dans un four préchauffé pendant 10 minutes.

Mousse de thon sur concombre (75 pièces)

- 3 boîtes de thon à l'huile (environ 450 g égoutté)
- 9 g de gélatine
- 50 ml de jus de citron
- 50 ml d'eau
- 300 ml de crème fouettée
- 1,5 c.à.c de poudre de curry
- 100 ml de bouillon de poisson
- psc
- 3 concombres

1. Faites tremper la gélatine dans beaucoup d'eau froide.
2. Bien égoutter le thon.
3. Battre les 2/3 de la crème fouettée jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
4. Portez le fumet de poisson à ébullition, retirez du feu et dissolvez-y la gélatine.
5. Mélangez le thon avec le curry, l'eau, le jus de citron et le reste de la crème.
6. Ajoutez la gélatine dissoute à la mousse. Bien mélanger.
7. Incorporez la crème fouettée au mélange de thon. Assaisonnez avec du ps et laissez durcir au réfrigérateur pendant 2 heures.
8. Lavez les concombres et coupez-les en tranches d'environ 7 mm d'épaisseur.
9. Dressez la mousse de thon sur les tranches de concombre.
10. Garnir de persil ou d'un morceau de cerise à cocktail.

Paupiette de carottes et filet de Saxe (environ 24 pièces)

- 120 g de filet de Saxe
- 200 g de carottes
- tomate, concombre ou mini maïs

1. Épluchez les carottes, coupez-les à la longueur souhaitée (4 cm) et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2. Refroidissez les bâtonnets sous l'eau froide, séchez-les et roulez-les dans le filet de Saxe. Fixez avec un cure-dent et terminez par une jolie garniture (tomate, cornichon ou mini maïs).

Canapés au beurre d'anchois (environ 24 pièces)

- pain grillé
- 100 g de beurre
- 20 g d'anchois
- 1 cuillère à soupe d'ail (pressé)
- cerfeuil, tomate, anchois

1. Coupez le pain en formes (carré, rond, triangulaire) et faites-les griller légèrement ou frire dans l'huile d'olive. Laissez refroidir.
2. Mélangez le beurre avec les anchois et l'ail.
3. Tartiner les canapés avec le beurre d'anchois.
4. Terminer par une fine garniture (cerfeuil, tomate, anchois).

Canapés avec toutes sortes de garnitures salées

- pain grillé
- beurre

1. Coupez le pain en formes (carré, rond, triangulaire) et faites-les griller légèrement ou frire dans l'huile d'olive. Laissez refroidir.
2. Beurrez les canapés et garnissez-les de toutes sortes d'ingrédients fins. Idées :
 - laitue, saumon fumé ou cru, sauce moutarde douce, œuf, persil
 - laitue, pâté de foie, orange, confiture de groseilles rouges
 - œufs brouillés, ciboulette, olives noires tranchées
 - laitue, cornichon, fromage, tomate
 - laitue, hareng, pomme
 - laitue, fromage bleu, morceaux de poire, cresson de jardin
 - laitue, hareng, oignon haché, tomate
 - laitue, œuf dur, crème légèrement fouettée, caviar
 - concombre, scampis, sauce à l'ail, aneth ou chorizo, cornichon, olives...

Scampis frits (50 pièces)

- 50 scampis (= 1 kg de scampis #26)
- 100 g de farine
- 1 c.à.c de levure chimique
- 100 ml d'eau
- psc
- sucre
- ve-tsin

1. Décortiquez les scampis en laissant la queue.
2. Mélangez la farine, la levure chimique et l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Assaisonnez la pâte avec du psc, du ve-tsin et du sucre.
4. Assaisonnez les scampis avec un peu de sel.

Bouchées au jambon et au fromage (30 pièces)

- 30 mini bouchées
- 30 g de matières grasses
- 30 g de farine
- 250 ml de lait
- 50 g de jambon
- 25 g de fromage râpé
- psm

1. Hachez le jambon très finement.
2. Préparez un roux avec la matière grasse et la farine. Ajoutez le lait.
3. Assaisonnez le roux avec du psm. Laissez bouillir à nouveau pendant un moment.
4. Retirez du feu. Ajoutez le jambon et le fromage. Bien mélanger.
5. Remplissez les tartes.
6. Cuire au four pendant environ 10 minutes à 200° C dans un four préchauffé.

Dentelles au fromage (environ 8 pièces)

- 80 g de vieux fromage râpé (éventuellement un mélange de 3 types)
- poudre de paprika (facultatif)
- romarin (facultatif)

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Déposez des monticules de fromage sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier. Saupoudrer d'herbes au goût si désiré. Laissez suffisamment d'espace entre les tas (3 à 4 cm).
3. Faites cuire les biscuits pendant environ 15 minutes. Ils sont cuits lorsqu'il n'y a plus de bulles de graisse au centre des biscuits et qu'ils commencent à dorer. Mais ne les laissez pas brûler.
4. Retirez les dentelles du four et placez-les sur du papier absorbant pour absorber l'excès de graisse.
5. Ce n'est que lorsqu'ils ont complètement refroidi qu'ils sont prêts (et cassants).

Rillettes de maquereau (environ 20 pièces)

- 90 g de filet de maquereau (cuit et fumé)
- 60 g de beurre

1. Débarrasser le maquereau de ses arêtes.
2. Mélanger le beurre et le maquereau pour obtenir une pâte crémeuse et l'étaler sur le pain grillé.

Mini rouleaux de saucisses (60 pièces)

- 1 paquet de pâte feuilletée (10 feuilles)
- 350 g de viande hachée
- 1 petit oignon (haché)
- 1 œuf (battu)

1. Laissez décongeler les feuilles et divisez chaque feuille en 6.
2. Mélangez la viande hachée avec l'oignon.
3. À l'aide d'une poche à douille, vaporisez la viande hachée sur les feuilles de pâte.
4. Disposez les rouleaux de saucisse sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les d'œuf battu.
5. Cuire au four pendant environ 15 min. à 200° C.

Bouchées de crevettes (environ 60 pièces)

- 60 mini-bouchées
- 200 g de crevettes grises
- 360 ml de bouillon de poisson
- 40 ml de crème
- 50 g de farine
- 50 g de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- psc

1. Préparez un roux avec la matière grasse et la farine. Ajoutez le bouillon de poisson et laissez mijoter un moment.
2. Ajoutez les crevettes et un peu de jus de citron.
3. Ajoutez la crème.
4. Assaisonnez avec du psc et ajoutez le persil.
5. Remplissez les tartelettes et placez-les dans un four préchauffé (200° C) pendant 10 à 15 minutes.

Mini croque-monsieur de Herve (environ 36 pièces)

- 18 tranches de pain blanc (pain de casino)
- 200 g de fromage de Herve
- 3 tranches de jambon fumé (environ 100 g)
- 2 c.à.s de moutarde / 2 c.à.s de beurre

1. Couper la croûte du pain.
2. Mélanger la moutarde avec la matière grasse jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Tartiner 1 tranche de pain avec le mélange et recouvrir de fromage de Herve et de jambon.
4. Placer une deuxième tranche de pain sur le dessus et couper en 4 carrés.
5. Beurrer une plaque de four et placer les sandwiches au fromage de Herve sous le gril jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
6. Retourner les pains de Herve et les faire dorer de l'autre côté.

Mini-croquettes aux crevettes (environ 24 pièces)

- 100 g de crevettes grises décortiquées
- 150 ml de fumet de poisson (de préférence avec les têtes et les queues des crevettes)
- 150 ml de lait
- 75 g de matière grasse
- 75 g de farine
- le jus d'un citron
- 1 œuf
- du persil haché, du poivre, du sel et de la noix de muscade
- de la chapelure

1. Faire un roux avec la matière grasse et la farine.
2. Diluer le roux avec le fumet et le lait. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
3. Retirer du feu et incorporer le jaune d'œuf. Porter à nouveau à ébullition.
4. Ajouter les crevettes, le persil et le jus du citron.
5. Verser le mélange sur une assiette et l'étaler en un morceau de 24 x 13,5 cm. Laisser refroidir pendant 2 heures.
6. Former des croquettes de 4,5 x 3 x 1,2 cm et les passer dans un blanc d'œuf battu, puis les rouler dans la chapelure.
7. Les laisser reposer toute la nuit dans un endroit frais.
8. Faire frire les croquettes dans de l'huile de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (à 180° C).

Beignets de scampis

(environ 50 pièces)

- 50 scampis (ou 1 kg de scampis taille 26)
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 50 ml de bière (blonde)
- sel

1. Éplucher les scampis crus.
2. Fendre les œufs et mélanger les jaunes avec la farine tamisée.
3. Ajouter la bière et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
4. Assaisonner de sel.
5. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la pâte.
6. Tremper les scampis dans la pâte et les faire frire dans de l'huile de friture (190° C) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Croquettes de poisson (environ 500 g ou 20 entrées)

- 400 g de filet de poisson (colin, cabillaud,...)
- 1 œuf
- 1 c.à.s de jus de citron
- ½ c.à.s de sucre
- 6 g de sel
- 40 g de chapelure (ou chapelure blanche)
- persil haché (ou coriandre)
- farine

1. Couper le poisson en morceaux et le passer au robot avec l'œuf, le jus de citron, le sucre et le sel.
2. Mettre dans un bol, incorporer la chapelure et le persil.
3. Laisser prendre au réfrigérateur pendant une demi-heure.
4. Former des biscuits plats d'environ 25 g et les rouler dans la farine.
5. Faire frire les galettes de poisson dans une poêle avec une bonne quantité d'huile.
6. Egoutter et servir.

Astuces :

- Les biscuits peuvent être consommés chauds ou froids. Les biscuits froids peuvent être facilement réchauffés au micro-ondes.
- Vous pouvez conserver les biscuits au congélateur.
- Si nécessaire, servir les biscuits avec une sauce (sauce rémoulade, sauce béarnaise, sauce tartare...).

Choux de saumon (environ 70 pièces -> moitié)

- 400 g de saumon fumé
- 150 ml de crème demi-battue
- laitue frisée
- oignon (rouge) finement haché

Pour les choux :

- 150 ml d'eau
- 75 g de matière grasse
- 120 g de farine
- 4-5 œufs
- sel

1. Faire 35 petits choux (avec des buses de 12 et 6 cm de long). Les couper dans le sens de la longueur lorsqu'ils ont refroidi.
2. Laver la laitue frisée et la couper en morceaux.
3. Couper le saumon fumé en lanières d'environ 2 cm de large.
4. Placer un morceau de laitue dans chaque demi-chou.
5. Plier les bandes de saumon et les placer sur la laitue.
6. Terminer avec de la crème battue et de l'oignon haché.

Mini-croquettes au fromage (environ 50 pièces)

- 270 g de fromage haché
- 600 ml de lait
- 120 g de matière grasse
- 120 g de farine
- 2 œufs (divisés en blancs et jaunes d'œufs)
- 50 ml de crème
- chapelure
- persil haché (facultatif)
- psm
- farine

1. Faire un roux avec la matière grasse et la farine.
2. Préparer la sauce béchamel en ajoutant le lait au roux (bien assaisonner avec le psm).
3. Retirer du feu et incorporer le fromage moulu.
4. Ajouter les jaunes d'œufs mélangés à la crème. Bien mélanger (réchauffer si nécessaire).
5. Fariner une planche à découper et y verser la préparation. L'étaler à l'aide d'une palette en une tranche rectangulaire d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
6. Laisser refroidir pendant plusieurs heures.
7. Diviser en 50 morceaux environ (rouler en boules si nécessaire).
8. Passer les croquettes dans la farine puis dans le blanc d'œuf battu. Les rouler ensuite dans la chapelure.
9. Faire frire les croquettes dans de la graisse de friture (à 180° C).

Feuilleté aux anchois (environ 100 pièces)

- pâte feuilletée (2 mm d'épaisseur)
- 35 g de filets d'anchois à l'huile (1 boîte de 50 g)
- 30 g de farine
- 30 g de matière grasse
- 200 ml de lait
- 50 ml de crème
- 2 c. à soupe d'ail (écrasé)
- poivre

1. Réalisez un roux avec la matière grasse et la farine (si nécessaire, utilisez également l'huile des filets d'anchois).
2. Diluer le roux avec le lait et la crème.
3. Ajoutez les filets d'anchois hachés et l'ail.
4. Bien mélanger. Assaisonner au ps.
5. Remplissez une poche à douille avec un embout lisse.
6. Étalez la pâte feuilletée sur une épaisseur de 2 mm et divisez-la en carrés de 6 x 6 cm.
7. Déposez un petit monticule de garniture sur chaque morceau de pâte et pliez-le en un rabat (scellez les bords du rabat avec de l'œuf battu ou de l'eau).
8. Cuire au four à 200° C.

Mini pizzas

(environ 90 pièces)

- 500 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- environ 200 ml d'eau tiède
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 10 g de levure sèche
- 200 g de salami (finement haché)
- 200 g de fromage râpé
- 6 g de sel

Pizzaiola :

- 2 oignons (hachés)
- 1 l de tomates pelées (2 boîtes)
- origan, thym, basilic
- 2 c. à s. d'ail (écrasé dans 1 c.à.c d'huile d'olive)
- ps

1. Dissoudre la levure dans un peu d'eau tiède (max 40° C).
2. Faire une pâte avec la farine, la levure, 1 c.à.s d'huile, le jaune d'œuf et l'eau. Incorporer le sel à la pâte. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
3. Laisser reposer la pâte pendant 20 min, à couvert, dans un endroit chaud.
4. Pendant ce temps, préparer la pizzaiola. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates pelées et les herbes. Laisser réduire. Assaisonner avec le ps.
5. Étaler la pâte et découper des ronds de 6,5 cm de diamètre.
6. Beurrer une plaque à pâtisserie et y déposer les ronds de pâte.
7. Enduire les ronds de pizzaiola.
8. Déposer le salami haché sur le dessus.
9. Saupoudrer de fromage râpé.
10. Arroser chaque pizza d'un peu d'huile d'ail (huile d'olive, ail, origan, thym, basilic, ps).
11. Cuire pendant 10 min dans un four préchauffé à 220° C.

Mini pâté de viande (environ 30 pièces)

- 250 g de farine
- 45 ml de lait
- 40 g de beurre
- 1 petit œuf
- 6 g de levure (sèche)
- 4 g de sel
- 1 œuf supplémentaire (brouillé pour enrober la pâte)

Garniture : environ 200 g

- viande (ou poisson) hachée
- œuf
- crème
- fines herbes
- oignon haché (ou autre légume finement haché)
- ps

1. Mettre la farine dans un bol, faire un puits et y ajouter la levure sèche.
2. Ajouter le lait et, à l'aide d'une c.à.c, mélanger la levure et un peu de farine jusqu'à ce qu'une bouillie se forme dans le puits. Recouvrir la bouillie de farine et laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Ajouter l'œuf battu et le beurre.
4. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
5. Ajouter le sel et l'incorporer à la pâte.
6. Laisser reposer la pâte pendant 20 min dans un endroit chaud (dans un sac en plastique).
7. Pendant ce temps, préparer la garniture (mélanger tous les ingrédients).
8. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte en une feuille de 2 mm d'épaisseur. Découper des ronds de 8 cm de diamètre dans la pâte et les placer sur une plaque à pâtisserie graissée.
9. À l'aide de deux cuillères à café, déposer des monticules de farce sur les ronds découpés.
10. Badigeonner les bords des ronds de pâte avec de l'œuf battu.
11. Plier les ronds de pâte en croissants et presser les bords ensemble à l'aide d'une fourchette.
12. Piquer quelques trous dans les demi-lunes à l'aide d'un cure-dent.
13. Badigeonner les galettes d'œuf battu.
14. Cuire les galettes au four à 200° C pendant 10 min, puis à 175° C pendant 10 min supplémentaires.
15. Servir chaud ou froid.

Couscous apéritif

(verrine - 10 personnes)

- 100 g de couscous
- 150 ml d'eau
- 40 g de légumes (crudités et/ou herbes finement hachées)
- 160 g de poisson (ou viande cuite, coupée en petits morceaux)
- huile d'olive
- ps

1. Mélanger le couscous sec avec un filet d'huile d'olive.
2. Porter l'eau à ébullition et la verser sur le couscous. Laisser reposer environ 5 min à couvert.
3. Transférer le couscous dans un autre bocal et laisser refroidir.
4. Mélanger les légumes et/ou herbes hachés sous le couscous ainsi que le poisson ou la viande.
5. Assaisonner de ps. Si nécessaire, ajouter un peu d'huile d'olive.
6. Mettre le couscous dans des verres et terminer par une garniture appropriée.

Astuce :

- Peut également être servi en plus grande quantité comme entrée ou comme accompagnement.

Dattes Medjoul au fromage frais

- dattes Medjoul
- fromage frais

1. Couper les dattes en deux dans le sens de la longueur et les dénoyauter.
2. Tartiner de fromage frais.

Astuce :

- Pour cet en-cas, n'utilisez que de véritables dattes Medjoul. Ces dattes ne sont disponibles en Belgique qu'en décembre et janvier. Leur goût et leur qualité ne peuvent être comparés à ceux des dattes ordinaires, que l'on trouve presque toute l'année.

Jambon fumé avec sauce à la moutarde (12 pièces)

- 1 jambon fumé d'environ 200 g
- 50 g de mayonnaise
- 2 à 3 c.à.c de moutarde en grain
- jus de citron

1. Réchauffer le jambon (dans l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes).
2. Couper le jambon en morceaux et en remplir les petits verres.
3. Mélanger la mayonnaise avec la moutarde en grain et quelques gouttes de jus de citron. Ajouter éventuellement un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.
4. Verser une c.à.c de sauce dans les verres.

Scampis en coquille de pâtes (6 pièces)

- 6 scampis (taille 26/30)
- 6 coquilles de pâtes (grande taille)
- matière grasse
- 1 gs d'ail (écrasé)
- ps
- lait
- mayonnaise

1. Cuire les coquilles de pâtes al dente dans de l'eau et les laisser refroidir.
2. Éplucher les scampis crues et retirer le canal intestinal.
3. Faire revenir les scampis dans un peu de matière grasse. Assaisonner de ps.
4. Les retourner à mi-cuisson et les saupoudrer d'ail écrasé.
5. Assaisonner de ps.
6. Verser un peu de lait dans la poêle.
7. Retirer du feu et laisser refroidir les scampis.
8. Mélanger un peu de mayonnaise sous les scampis.
9. Remplir les coquilles de pâtes avec les scampis et un peu de sauce.

Filet de cabillaud à la sauce au curry (environ 10 pièces)

- 1 filet de cabillaud (150 à 200 g, ou autre poisson blanc ferme)
- farine
- ps
- matière grasse
- crème
- curry en poudre

1. Couper le filet en une dizaine de cubes égaux.
2. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Enrober les morceaux de poisson de farine.
4. Faire chauffer la matière grasse dans une poêle à frire et y faire dorer les morceaux de poisson de tous les côtés.
5. Déglacer avec un peu de crème et ajouter un peu de curry.
6. Servir dans une cuillère.

Mini galettes de chorizo (pour 25 à 30 pièces)

- 250 g de farine (auto-levante)
- 120 ml d'huile (olive, arachide ou tournesol)
- 6 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 200 g de chorizo (coupé en fines tranches)
- 15 g de feuilles de basilic (finement hachées)

1. Dans un grand bol, mélanger la farine avec les œufs et l'huile.
2. Incorporer ensuite le chorizo, le fromage râpé et le basilic haché à la pâte.
3. À l'aide de deux cuillères, former des monticules de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Laisser suffisamment d'espace entre les monticules pour qu'ils puissent lever.
4. Cuire les gâteaux pendant environ 15 min dans un four préchauffé à 180°C.

Biscuits épicés au fromage (pour environ 40 pièces)

- 185 g de farine
- 70 g de beurre (à température ambiante)
- 60 ml d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 cuillerée à soupe de thym
- 1 cuillerée à soupe de romarin

1. Dans un grand bol, mélanger le beurre avec l'huile, le parmesan et l'œuf jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Incorporer la farine ainsi que le thym et le romarin.
3. Rouler la pâte en un boudin d'environ 4 cm de diamètre et l'envelopper d'un film alimentaire.
4. Laisser reposer le rouleau au réfrigérateur pendant environ 2 heures.
5. Retirer le film alimentaire et couper le rouleau en environ 40 tranches de 5 à 6 mm d'épaisseur.
6. Placer les tranches sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et cuire les biscuits au fromage pendant environ 15 min dans un four préchauffé à 180°C.

Cake salé

(pour un moule de 1,5 l)

- 250 g de farine
- 80 ml d'huile (ou 100 g de beurre à température ambiante)
- 3 œufs
- 150 ml de lait (ou de crème)
- 1 c.à.c de levure chimique (ou 1/2 c.à.c de bicarbonate de soude)
- 2 c.à.c de sucre
- 1 c.à.s de jus de citron
- 2 c.à.c de paprika
- 400 g de farce :
 - courgette 150 g
 - olives 50 g
 - fromage 100 g
 - chorizo 100 g
 - thym
 - pèzo

1. Mélanger la farine avec la levure, le sucre, le paprika et le sel.
2. Mettre l'huile dans un bol à bulbe et y incorporer les œufs un par un en fouettant.
3. Ajouter progressivement la farine et le lait et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Incorporer le fromage à la pâte. Assaisonner de poivre.
6. Ajouter la farce hachée et la mélanger à la pâte.
7. Mettre la pâte dans un moule à cake et faire cuire le gâteau dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 50 min.

Astuces :

- La farce peut être variée à l'infini. Essayez aussi :

- Oignon frit
- Poivre
- Champignons
- Tomates séchées au soleil
- Morceaux de bacon frits
- ...

Wraps

(peuvent également être servis comme entrée)

Quantités pour 2 wraps végétariens :

- 2 wraps
- 200 g de fromage (fromage frais, fromage de chèvre frais, feta...)
- 75 g de légumes (laitue, roquette, tomates séchées, betterave...)
- herbes aromatiques (menthe, ciboulette, persil...)
- ps

1. Mélanger le fromage avec les légumes et les herbes aromatiques.
2. Si nécessaire, assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Tartiner les wraps avec la farce.
4. Rouler et envelopper dans un film plastique.
5. Laisser prendre au réfrigérateur.
6. Couper en tranches et garnir d'une brochette.

Conseils :

- Les courgettes grillées sont également un must.
- Les wraps découpés peuvent être décorés d'une olive, d'un morceau de tomate...
- Les possibilités de garniture sont presque infinies.

Quantités pour 2 wraps non végétariens :

- 2 wraps
- 100 g de fromage (fromage frais, fromage de chèvre frais, feta...)
- 50 g de viande ou de poisson (finement haché)
- légumes (laitue, roquette, tomates séchées...)
- herbes aromatiques (éventuellement)
- ps

1. Tartiner les wraps avec le fromage.
2. Répartir la viande ou le poisson sur le fromage.
3. Répartir les légumes et/ou les herbes du jardin sur la garniture.
4. Rouler et envelopper dans un film plastique.
5. Laisser prendre au réfrigérateur.
6. Couper en tranches et garnir d'une brochette.

Astuces :

- Les courgettes grillées sont également un must.
- Les wraps découpés peuvent être décorés d'une olive, d'un morceau de tomate, d'un fruit mariné (bon en combinaison avec du jambon)...
- Les possibilités de garniture sont presque infinies.

Wraps à la feta et aux courgettes grillées

- wraps
- courgettes (coupées en fines tranches et grillées)
- feta
- menthe
- ps

Wraps au fromage d'herbes et courgettes grillées

- wraps
- fromage d'herbes
- courgettes (en fines tranches et grillées)
- tomates séchées
- ps

Wraps au fromage de chèvre et à la betterave

- wraps
- betterave marinée (cubes dans un bocal)
- fromage de chèvre frais
- moutarde (facultatif)
- persil
- ciboulette
- ps

Wraps au jambon et au fromage

- wraps
- fromage jeune
- jambon
- tomates
- laitue
- mayo (ou vinaigrette César)

Wraps au fromage frais, jambon et pêche

- wraps
- fromage frais
- jambon
- pêche (fines tranches)

Wraps au fromage de chèvre et au paprika grillé

- wraps
- pesto
- fromage de chèvre frais
- paprika grillé
- germes de poireaux

Wraps au rôti de bœuf

- wraps
- pesto
- rôti de bœuf (en fines tranches)
- fromage jeune
- tomates séchées
- roquette

Wraps vitello tonnato

- wraps
- rôti de veau
- sauce tonnato (thon en conserve, mayo, anchois, huile d'olive, câpres)
- laitue (roquette)

Wraps au fromage frais et au chorizo

- wraps
- fromage frais
- chorizo (fines tranches)

Wraps avec omelette et jambon

- wraps
- omelette
- jambon (ou bacon)
- ciboulette
- vinaigrette

Snacks et entrées

Dagobert « fromage / jambon »

Par baguette :

- 1 baguette précuite de 150 g
- 1/2 œuf (dur et tranché)
- 1/3 de tomate (couronne enlevée et tranchée)
- laitue
- 60 g de fromage
- 40 g de jambon
- mayonnaise

1. Cuire les baguettes brièvement à 220-230° C pendant environ 8 min.
2. Laisser refroidir les baguettes et les ouvrir.
3. A l'aide d'une poche à douille, répartir la mayonnaise sur les deux moitiés.
4. Garnir les baguettes de fromage et de jambon (ou selon le type de dagobert : salade de thon, salade de poulet
...) puis de 3 tranches d'œuf et de 2 tranches de tomate. Recouvrir de quelques morceaux de laitue.
5. Envelopper et étiqueter les baguettes.

Croque-monsieur

- 2 tranches de pain blanc
- 1 tranche de jambon
- 1 tranche de fromage

Garniture:

- laitue, tomates, concombre, carottes, cornichons, champignons, céleri-rave, asperges, radis, mayonnaise...

1. Disposer la garniture sur le côté de l'assiette.
2. Coupez le jambon et le fromage à la taille du pain.
3. Garnissez le pain avec le jambon et le fromage et placez la deuxième tranche dessus.
4. Placer le croque dans des pinces et placer dans l'appareil à croque-monsieur à chaleur haut et bas pendant environ 10 minutes. 4 minutes.
5. Disposez le croque à côté de la garniture et servez immédiatement.

Astuces:

- Si vous le souhaitez, le croque peut être préparé dans une poêle à griller ou à la poêle. Pour ce faire, il faut tartiner l'extérieur du pain d'un peu de matière grasse (margarine de boulangerie).
- Variantes du croque-monsieur :
 - Croque madame : Croque-monsieur classique avec un œuf au plat dessus.
 - Croque Hawaii : Croque-monsieur classique mais ajoutez une tranche d'ananas entre et sur le dessus (laissez-le griller avec le reste).
 - Toast cannibale : Faire griller 2 tranches de pain. Tartiner de filet américain. Assaisonner avec psc . Garnir de tranches de concombre.
 - Hollandais : Garnir 1 tranche (d'un gros pain rond) de jambon et de deux œufs au plat. Si vous le souhaitez, terminez l'assiette avec de la laitue et des tomates.

Tarte au saumon et aux œufs

- 4 œufs
- 120 g de saumon fumé (en lanières)
- environ 10 feuilles d'estragon (finement hachées)
- 50 ml de lait
- 75 ml de crème
- psc
- endive frisée
- 1 tomate (concassée)
- persil (en bouquets)

1. Battez les œufs et assaisonnez avec du psc .
2. Ajoutez le lait et la crème. Bien mélanger.
3. Incorporez les lanières de saumon fumé et l'estragon finement haché.
4. Beurrer les timbales.
5. Faites revenir le mélange d'œufs dans une poêle jusqu'à ce qu'il commence à prendre.
6. Répartissez le mélange d'œufs sur les timbales et poursuivez la cuisson au cuiseur vapeur (environ 10 min, recouvrez les timbales de papier aluminium).
7. Versez la timbale au centre d'une assiette et terminez par des feuilles d'endives frisées, des tomates concassées et un brin de persil.

Cocktail de crevettes (1 personne)

- 75 g de crevettes décortiquées
- laitue mélangée (coupée en morceaux)
- ½ chicon
- ¼ tomate (en quartiers)
- ½ œuf (dur, coupé en quartiers)
- 45 g de sauce cocktail
- persil (haché ou ciboulette)

1. Nettoyez le chicon et retirez les feuilles.
2. Disposez quelques laitues mélangées dans un bol et collez 3 feuilles de chicon verticalement dans le bol (contre le mur).
3. Placez les tranches d'œufs et les tranches de tomates dans le bol.
4. Ajoutez les crevettes décortiquées (gardez quelques crevettes de côté).
5. Déposez une cuillerée de sauce cocktail sur les crevettes et saupoudrez les crevettes réservées sur la sauce cocktail.
6. Terminez avec du persil ou de la ciboulette hachés.

Cocktail hawaïen au poulet

- 400 g de filet de poulet
- laitue (coupée en morceaux)
- 2 chicons
- 2 tomates
- 2 œufs (durs)
- ananas frais (pelé et coupé en petits cubes)
- 120 g de mayonnaise
- 30 g de ketchup
- 1 c.à.c de cognac
- quelques brins de persil

1. Cuire les filets de poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits (25 à 30 min) et les laisser refroidir.
2. Préparez une sauce cocktail en mélangeant la mayonnaise avec le ketchup et le cognac.
3. Coupez les œufs durs en quartiers (12 quartiers au total).
4. Coupez également les tomates en quartiers (12 quartiers au total).
5. Nettoyez les chicons et retirez les feuilles extérieures. Réservez 12 belles feuilles et coupez le reste en fines lanières.
6. Découpez les filets de poulet en morceaux, assaisonnez avec du ps et mélangez avec la sauce cocktail et les cubes d'ananas.
7. Placez une petite quantité de laitue dans les bols, puis un peu de chicon haché dessus.
8. Répartissez la salade de poulet dans les 4 bols.
9. Terminez chaque bol avec les feuilles de chicon, les tranches d'œufs et les tranches de tomates.
10. Placez un brin de persil au centre de la salade de poulet.

Tomates farcies aux crevettes (entrée pour 8 personnes)

- 8 tomates (taille moyenne)
- 600 g de crevettes grises
- 1 tête de laitue (coupée en chiffonnade)
- 2 carottes (râpées)
- 8 œufs (durs)
- mayonnaise

1. Lavez les tomates, retirez la couronne et évidez-les.
2. Mélangez 300 g de crevettes grises avec un peu de mayonnaise (les 300 g restants servent à la finition de l'assiette).
3. Remplissez les tomates avec les crevettes grises (que vous mélangerez avec de la mayonnaise).
4. Parsemez l'assiette de laitue coupée en chiffonnade.
5. Placez la tomate farcie au milieu de l'assiette.
6. Saupoudrez quelques carottes râpées sur la laitue.
7. Disposez les tranches d'œufs autour de la tomate.
8. Déposez 3 petites cuillerées de mayonnaise entre les tranches d'œufs.
9. Répartir le reste des crevettes sur les assiettes.

Croquettes au fromage (8 à 10 pièces)

- 135 g de gruyère (ou ½ parmesan et ½ gruyère)
- 60 g de matières grasses
- 60 g de farine
- 300 ml de lait
- 1 jaune d'œuf
- 30 ml de crème
- psm
- chapelure
- persil

1. Préparez un roux avec la matière grasse et la farine. Diluer avec le lait (sauce béchamel). Assaisonner avec psm . Laisser mijoter doucement pendant 2 minutes.
2. Retirez du feu, ajoutez le fromage et mélangez bien.
3. Incorporer le jaune d'œuf mélangé à la crème (si nécessaire, réchauffer brièvement).
4. Saupoudrez une planche à découper de farine et versez le mélange dessus. Étaler à l'aide d'une spatule sur une feuille rectangulaire d'environ 1 cm. 2 cm d'épaisseur.
5. Laisser reposer quelques heures.
6. Divisez en rectangles et façonnez en croquettes.
7. Enrobez les croquettes d'un peu de farine, de blanc d'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure.
8. Faites frire les croquettes dans la graisse de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (à 180° C).
9. Décorez avec du persil et du citron.

Croquettes de poisson (environ 10 pièces)

- 300 g de poisson
- 90 g de matières grasses
- 90 g de farine
- 300 ml de liquide (½ lait, ½ fumet de poisson)
- 1 œuf (séparé en blanc et jaune)
- 1 c.à.c de persil (haché)
- 1 c.à.s d'aneth (hachée)
- citron
- chapelure
- poisson

1. Pochez le poisson au court-bouillon ou faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit cuit. Laissez refroidir.
2. Préparez un roux avec la matière grasse et la farine. Ajoutez le liquide. Assaisonner au ps.
3. Retirer du feu et incorporer l'œuf.
4. Ajoutez le poisson, l'aneth et le persil et mélangez bien.
5. Saupoudrez une planche à découper de farine et versez le mélange dessus. Étaler à l'aide d'une spatule sur une feuille rectangulaire d'environ 1 cm. 1,5 cm d'épaisseur.
6. Laisser refroidir environ 2 heures.
7. Diviser en 10 rectangles et façonner en croquettes (rectangulaires).

8. Trempez les croquettes dans un peu de blanc d'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure. Laissez-les reposer une autre nuit.
9. Faites frire les croquettes dans la graisse de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (à 180° C).
10. Décorez avec du persil et du citron.

Croquettes de macaronis (environ 12 pièces)

- 75 g de macaronis (petits coudes)
- 250 ml de lait
- 70 g de matières grasses
- 75 g de farine
- 50 g de Gruyère rapé
- 100 g de jambon
- psm
- 1 œuf (battu)

1. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente et laissez-les refroidir.
2. Coupez le jambon en petits morceaux.
3. Préparez un roux avec la farine et la matière grasse. Diluer avec le lait (sauce béchamel).
Assaisonner avec psm .
4. Ajoutez le fromage, le jambon et les pâtes. Bien mélanger (si nécessaire, réchauffer brièvement à feu doux).
5. Saupoudrez une planche à découper de farine et versez le mélange dessus. Étaler à l'aide d'une spatule sur une feuille rectangulaire d'environ 1 cm. 1,5 cm d'épaisseur.
6. Laissez refroidir pendant au moins 2 heures.
7. Diviser en 12 morceaux et façonner en croquettes (disques).
8. Trempez les croquettes dans un peu d'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure.
9. Faites frire les croquettes dans la graisse de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (à 180° C).

Croquettes de riz

(environ 12 pièces)

- 75 g de riz
- 75 g de matières grasses
- 75 g de farine
- 250 ml de lait
- 1 œuf
- 75 g de Gruyère rapé
- 100 g de jambon
- ps
- chapelure

1. Faites cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit al dente.
2. Coupez le jambon en petits morceaux.
3. Réalisez la sauce béchamel à base de roux (bien assaisonner avec du ps).
4. Ajoutez le fromage, le jambon et le riz. Bien mélanger.
5. Retirer du feu et incorporer l'œuf.
6. Saupoudrez une planche à découper de farine et versez le mélange dessus (étalez-le).
7. Laisser refroidir environ 2 heures.
8. Divisez en 12 morceaux et formez des croquettes (boules).
9. Trempez les croquettes dans un peu de blanc d'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure. Laissez-les reposer une autre nuit.
10. Faites frire les croquettes dans la graisse de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (à 180° C).

Blinis aux Saint-Jacques et mousseline de petits pois (entrée)

- 4 blinis (voir recette)
- 12 coquilles Saint-Jacques (sans corail)
- 160 g de petits pois (surgelés)
- bouillon de poisson (cube)
- 1 gros poivron rouge (coupé en deux, pelé et épépiné)
- 1 petit oignon (haché)
- quelques gouttes d'huile de truffe
- matière grasse
- ps
- pousses de betterave (quelques brins pour la garniture)

1. Faites cuire les petits pois dans un peu de bouillon de poisson. Retirez-les du bouillon et mixez-les finement avec un peu de bouillon si le mélange est trop sec. Mélangez quelques gouttes d'huile de truffe et assaisonnez avec du ps. Placer dans un endroit frais.
2. Coupez le poivron pelé en cubes. Laissez mijoter le tout avec l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réduire en purée au mixeur et assaisonner au goût. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau si le coulis est trop épais.
3. Réchauffer les blinis (au four ou au micro-ondes).
4. Assaisonnez les pétoncles avec du poivre et faites-les griller dans une poêle à griller ou au gril de contact pendant quelques minutes seulement.
5. Disposez les blinis au centre de l'assiette et garnissez d'une quenelle de mousseline de petits pois.
6. Ajoutez 3 pétoncles grillés. Terminez avec quelques pousses de betterave.
7. Versez un peu de coulis de paprika tiède autour.

Coquilles Saint-Jacques en mousseline de paprika

- 12 coquilles Saint-Jacques (sans corail)
- 1 poivron rouge
- 150 ml de bouillon de poisson
- 60 ml de crème (légèrement fouettée)
- psc
- 4 biscuits au fromage
- céleri-rave

1. Coupez une tranche de céleri-rave de 18 mm d'épaisseur et découpez des tranches de 28 mm de diamètre. Faites cuire les tranches à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient al dente et laissez-les refroidir.
2. Coupez le poivron en deux et retirez la tige et les graines.
3. Faites cuire les moitiés de poivron à la vapeur pendant 9 minutes. Laissez-les refroidir et retirez la peau.
4. Faites chauffer le bouillon de poisson.
5. Coupez le poivron en petits morceaux et mixez-les en coulis avec le fumet de poisson chaud.
6. Assaisonner avec psc .
7. Faites frire les pétoncles dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés. Assaisonner au ps.
8. Réchauffez le coulis de paprika et ajoutez la crème légèrement fouettée.
9. Réchauffez les tranches de céleri-rave au micro-ondes et faites-y une rainure pour fixer les têtes de biscuits au fromage.
10. Répartissez le coulis de paprika sur les assiettes ainsi que sur les noix de Saint-Jacques.
11. Disposez la tranche de céleri-rave avec le biscuit au fromage au milieu de l'assiette.

Croquettes de crevettes (environ 8 pièces)

- 200 g de crevettes grises décortiquées
- 100 ml de bouillon de poisson (de préférence à partir des têtes et des queues de crevettes)
- 100 ml de lait
- 30 g de matières grasses
- 30 g de farine
- 4 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- 10 ml de jus de citron
- 4 g de sel
- poivre de Cayenne
- 1 œuf
- farine
- chapelure
- persil (en garniture)

1. Préparez un roux avec la matière grasse et la farine.
2. Diluer le roux avec le fumet et le lait. Laissez mijoter un moment.
3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade.
4. Ajoutez les crevettes et le jus de citron et portez à nouveau à ébullition.
5. Retirez du feu et ajoutez la gélatine trempée et mélangez bien.
6. Versez la préparation sur une plaque et étalez-la sur une épaisseur d'environ 2 cm. Laissez refroidir quelques heures.
7. Former des croquettes d'environ 60 g chacune. Roulez-les dans la farine et un peu d'œuf battu, puis roulez-les dans la chapelure.
8. Laissez-les reposer dans un endroit frais pendant une autre nuit.
9. Faites frire les croquettes dans de l'huile de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes et dorées (à 170° C).

Toast aux crevettes grises (6 personnes)

- 200 g de crevettes grises (décortiquées)
- 265 ml de lait
- 19 g de beurre
- 19 g de farine
- jus de citron
- persil (haché)
- psc
- pain à griller

1. Préparez un roux avec le beurre et la farine.
2. Ajoutez le lait pour faire une sauce béchamel. Épices avec noix de muscade et psc .
3. Ajoutez les crevettes et le persil. Réchauffez à nouveau et ajoutez un filet de jus de citron.
4. Laissez refroidir.
5. Faites griller le pain d'un côté.
6. Étalez la sauce aux crevettes sur le côté non grillé du pain.
7. Placer sous le gril du four jusqu'à ce que la sauce aux crevettes soit bien chaude et commence à colorer.
8. Servir avec une garniture telle que des tomates en dés et éventuellement des crevettes et du persil.

Champignons farcis (recette de base)

- 8 gros champignons (brossés)
- 1 petit oignon (finement haché)
- 2 cuillères à soupe d'ail (finement haché)
- beurre et huile d'olive
- 100 g de fromage frais
- ps

1. Retirez les tiges des champignons et hachez-les finement.
2. Faites revenir l'oignon avec l'ail et les tiges finement hachées.

Vol-au-vent

(pour 6 personnes)

- 400 g de filet de poulet (coupé en dés)
- 250 g de champignons (brossés et les gros coupés en quartiers)
- 250 g de boulettes de viande (cuites)
- psm
- jus de citron
- persil
- 6 grandes bouchées (à la pâte feuilletée)

Sauce:

- 600 ml de bouillon de poulet
- 50 g de farine
- 50 g de matières grasses
- 60 ml de crème

1. Dans une casserole suffisamment grande, préparez un roux avec la matière grasse et la farine. Laissez refroidir.
2. Faites chauffer le bouillon de poulet et faites-y pocher les cubes de poulet pendant environ 10 minutes.
3. Ajoutez le bouillon de poulet chaud (sans le poulet) au roux froid et faites une sauce onctueuse.
4. Ajoutez les champignons et faites bien chauffer.
5. Ajoutez maintenant les boulettes de viande et faites bien chauffer.
6. Ajoutez ensuite les cubes de poulet et réchauffez le tout.
7. Ajoutez la crème.
8. Assaisonner avec psm. Ajoutez un filet de jus de citron si vous le souhaitez.
9. Chauffer les bouchées au four (200° C) pendant environ 10 minutes. Retirez-les du four et remplissez-les de la garniture chaude.
10. Décorez d'un brin de persil et servez immédiatement.

Astuce:

- Vous pouvez également garnir les bouchées avec la garniture froide puis réchauffer les bouchées garnies au four à 180° C pendant environ 25 minutes.
- Une bouchée contient environ 100 g de garniture. Environ 170 g de garniture supplémentaire sont servis dans l'assiette.
- Si seul le ragoût doit être servi, il peut être légèrement moins épais. Dans ce cas, réalisez le roux avec 40 g de beurre et 40 g de farine.

Quiche Lorraine

(8 personnes)

– pâte brisée (à partir de 250 g de farine)

Appareil:

– 200 g de lard fumé (coupé en morceaux)

– 2 tranches de jambon (coupées en morceaux)

– 100 g de Gruyère moulu

– 4 œufs (battus)

– 150 ml de crème

– 150 ml de lait

– ps

1. Versez la crème, le lait et les œufs dans un bol et mélangez bien. Assaisonner au ps.
2. Ajoutez le bacon, le jambon et le fromage. Mélanger ensemble.
3. Étalez la pâte en une fine feuille et tapissez-en un moule à charnière. Le bord du gâteau doit mesurer environ 3 cm de haut. Percez des trous dans la pâte avec une fourchette (également sur le bord).
4. Versez la garniture dans le moule.
5. Placer au milieu du four préchauffé et cuire à 200° C pendant environ 15 minutes. 45 min.

Astuce:

- Si vous préférez la quiche un peu plus sèche, vous pouvez ajouter 50 g de farine à la garniture.
- En ajoutant d'autres ingrédients (par exemple poireau, brocoli, poisson, etc.), le nombre de variations devient infini.

Quiche aux poivrons et salami

(8 personnes)

– pâte brisée (à partir de 400 g de farine)

Appareil:

– 100 g de salami (en julienne)

– 1 poivron rouge (brunoise)

– 1 tomate (brunoise)

– 100 g de Gruyère moulu

– 3 œufs (battus)

– 100 ml de lait

– 100 ml de crème

– origan

– ps

1. Déposez des anneaux en inox de 8,5 cm de diamètre sur la plaque de cuisson, beurrez-les et chemisez-les de pâte brisée de 3 mm d'épaisseur.
2. Piquer les gâteaux et les faire cuire à blanc pendant environ 15 minutes. 12 minutes à 200° C. Laisser refroidir.
3. Versez la crème, le lait et les œufs dans un bol et mélangez bien. Assaisonner à l'origan et au poivre.
4. Répartissez le salami, le poivron, la tomate et le fromage sur les tartelettes vides.
5. Versez la garniture dans les moules.
6. Placer au milieu du four préchauffé et cuire à 200° C pendant environ 15 minutes. 25 min.

Coquillage de poisson

- 120 ml de bouillon de poisson
- 100 ml de vin blanc (sec)
- 100 ml de crème
- 20 g de farine
- 20 g de matières grasses
- ketchup
- psc
- 1 petit oignon (haché)
- 8 champignons (en julienne)
- 4 morceaux de filet de poisson blanc (cabillaud, églefin, poisson-chat, etc.)
- 8 moules (cuites)
- 8 scampis (décortiquées, salées)
- 40 g de fromage râpé

1. Faites revenir l'oignon et les champignons dans un peu de matière grasse. Mettre de côté.
2. Préparez un roux avec la farine et la matière grasse. Diluer le roux avec le fumet de poisson, le vin blanc et la crème. Ajoutez un peu de ketchup et assaisonnez avec du psc.
3. Déposez une c.à.s du mélange oignon-champignons dans les coquilles.
4. Répartissez tout le poisson sur les coquilles. Assaisonner au ps.
5. Versez la sauce de poisson sur le poisson.
6. Laissez refroidir et saupoudrez de fromage râpé.
7. Placer au four chaud pendant environ 15 min. ou gratiner sous le gril.

Cocktail de crabe

- 300 g de crabe cuit (frais ou en conserve)
- 4 scampis (taille 21/25, décortiquées et cuites à la vapeur)
- laitue (coupée en morceaux)
- 2 chicons
- 2 tomates (coupées en 12 quartiers)
- 4 œufs (durs, 2 œufs coupés en 12 quartiers)
- mayonnaise
- ketchup
- Cognac
- persil (haché)

1. Préparez une sauce cocktail en mélangeant la mayonnaise avec le ketchup et le cognac.
2. Nettoyez les chicons et retirez les feuilles extérieures. Réservez 12 belles feuilles et coupez le reste en fines lanières.
3. Mélangez la chair de crabe avec 2 œufs durs et de la mayonnaise. Assaisonner au ps.
4. Placez une petite quantité de laitue dans les bols, puis un peu de chicon haché dessus.
5. Répartissez la salade de crabe dans les 4 bols.
6. Terminez chaque bol avec les feuilles de chicon, les tranches d'œufs et les tranches de tomates.
7. Déposez une cuillerée de sauce cocktail sur la salade de crabe.
8. Déposez un scampi au milieu de la salade de crabe et saupoudrez de persil.

Saumon mariné « Gravad laks » (8 personnes)

- 1 kg de filet de saumon (avec peau)
- 8 tranches de pain de casino

Pour mariner :

- 30 g de sucre
- 50 g de sel (gros)
- poivre blanc (fraîchement moulu)
- 30 g d'aneth (= 1 sachet)

Sauce douce à la moutarde et à l'aneth :

- 50 g de moutarde
- 25 g de sucre (ou de miel)
- 25 ml de vinaigre de vin (ou de cidre)
- 100 ml d'huile
- brins d'aneth

1. Coupez le filet en 2 morceaux (à peu près de la même taille).
2. Mélangez le sucre et le sel pour la marinade et saupoudrez-en une couche dans un plat creux.
3. Placez-y 1 morceau de saumon, côté peau vers le bas. Saupoudrez généreusement d'un peu du mélange sucre-sel et broyez du poivre blanc dessus. Saupoudrer d'aneth haché. Placez l'autre morceau de saumon dessus, peau vers le haut, et saupoudrez du reste du mélange sucre-sel.
4. Couvrir le saumon de papier d'aluminium. Placez une planche dessus et appliquez une pression sur le saumon en plaçant un poids (une boîte lourde) sur la planche.
5. Laissez mariner le saumon dans un endroit frais pendant 1 à 2 jours. Retournez le saumon de temps en temps pendant la marinade.
6. Retirez le saumon de la marinade et laissez-le égoutter. Placez le saumon sur une planche à découper, côté peau vers le bas. Coupez le filet en tranches en diagonale.

La sauce :

7. Mélanger tous les ingrédients de la sauce (méthode comme pour la mayonnaise).
8. Servir le saumon avec la sauce et du pain grillé chaud. Terminez avec quelques garnitures de votre choix.

Soufflé au fromage et au jambon

- 250 ml de lait
- 60 g de matières grasses
- 60 g de farine
- 3 œufs (séparés en blancs et jaunes)
- 75 g de Gruyère rapé
- 50 g de jambon (brunoise)
- psm

1. Préparez un roux avec la matière grasse et la farine.
2. Diluer le roux avec le lait. Assaisonner avec psm.
3. Retirez du feu et incorporez le fromage, le jambon puis les jaunes d'œufs.
4. Laissez refroidir la masse.
5. Battez les blancs d'œufs en neige fermes avec une pincée de sel dans un bol sans matière grasse.
6. Incorporez délicatement la mousse à la pâte.
7. Remplir les pots en grès beurrés au maximum. Rempli aux $\frac{3}{4}$ avec la pâte.
8. Cuire les soufflés au four à 150° C pendant environ 10 minutes. 15 min.
9. Retirer du four et servir dès que possible (pour éviter qu'il ne s'effondre).

Astuce:

- En remplaçant le jambon par un autre ingrédient (par exemple des champignons, des crevettes, du saumon, etc.), vous obtenez un type de soufflé différent à chaque fois.

Cocktail de saumon

- 400 g de saumon
- 50 g de crevettes décortiquées
- laitue mélangée (coupée en morceaux)
- 2 chicons
- 2 tomates (coupées en 12 quartiers)
- 2 œufs (durs, coupés en 12 quartiers)
- mayonnaise
- ketchup
- Cognac
- persil (haché ou ciboulette)

1. Cuire le saumon à la vapeur ou poché jusqu'à ce qu'il soit cuit. Laissez refroidir et retirez toute couche de graisse.
2. Préparez une sauce cocktail en mélangeant la mayonnaise avec le ketchup et le cognac.
3. Nettoyez les chicons et retirez les feuilles.
4. Placez un peu de salade composée dans une assiette. Disposez quelques feuilles de chicon, les tranches d'œuf et les tranches de tomates dans l'assiette.
5. Cassez le saumon en beaux morceaux et répartissez-le dans les assiettes.
6. Déposez une c.à.s de sauce cocktail sur le saumon et terminez avec du persil ou de la ciboulette hachés.

Scampis à la sauce épicée

– 24 scampis crus (taille 26/30, décortiqué)

La sauce :

– 200 ml de bouillon de poisson

– 100 ml de bouillon de crustacés

– 150 ml de crème

– 4 cuillères à soupe d'ail (pressé)

– 30 g de roux

– ½ c.à.s de ciboulette (hachée)

– huile d'olive

– sauce chili (ou piment de Cayenne, ou Tabasco)

– ps

La sauce :

1. Faites chauffer le fumet de poisson avec le fumet de crustacés. Lier avec le roux. Assaisonnez bien avec du sel et de la sauce chili.
2. Faites revenir les scampis d'un côté dans de l'huile d'olive chaude. Retournez-les et ajoutez l'ail. Ajoutez la crème. Laissez bouillir un instant.
3. Ajoutez la sauce et portez à nouveau à ébullition. Assaisonnez au goût avec du sel et/ou de la sauce chili si vous le souhaitez. Terminer avec de la ciboulette.
4. Servir avec du pain frais.

Tartelette au canard et à l'orange (8 personnes)

– 2 demi-filet de canard (environ 600 g au total)

– 2 oranges (pelées à vif et coupées en segments)

– environ 400 ml de sauce à l'orange (à base de caramel et de jus d'orange)

– mâche (pour la garniture)

Pâte brisée au blé complet :

– 300 g de farine

– 150 g de beurre

– 2 blancs d'œufs

– 1 pincée de sel

1. Préparez la pâte et laissez-la durcir au réfrigérateur.
2. Étalez la pâte (sur 3 à 4 mm d'épaisseur) et chemisez-en des petits moules à tartelettes (environ 10 cm de diamètre). Cuire au four pendant environ 25 min. à 220° C. Laisser refroidir.
3. Faites chauffer la sauce à l'orange et ajoutez les segments d'orange.
4. Réchauffez les tartelettes dans un four moyennement chaud.
5. Retirez la majeure partie de la graisse des filets de canard et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient roses dans une rôtissoire. Assaisonner au ps.
6. Laissez les filets se détendre et coupez-les en cubes.
7. Déposer une tartelette au milieu de l'assiette. Disposer 2 segments d'orange sur le dessus (sur le côté). Déposez les dés de filet de canard frits au milieu de la tartelette.
8. Disposer un peu de sauce à l'orange autour de la tartelette. Terminez l'assiette avec de la mâche.

Homard bouilli

- 2 homards vivants (environ 600 g chacun)
- salade
- concombre (tranches)
- citron (en segments)
- persil
- 150 g de sauce cocktail

Court-bouillon :

- ½ oignon (émincé)
- 2 branches de céleri (mirepoix)
- bouquet garni
- psc
- 3 l d'eau

1. Portez l'eau à ébullition avec les légumes coupés et le b.g. Assaisonnez avec du psc et laissez infuser 10 minutes.
2. Plongez les homards tête en bas dans le court-bouillon bouillant et faites-les pocher pendant environ 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
3. Laissez refroidir les homards dans le courtbouillon.
4. Coupez les homards dans le sens de la longueur (en commençant par la croix sur la tête). Les ciseaux sont meurtris (avec le dos d'un couteau de chef) et émoussés.
5. Retirez l'estomac et le tube digestif à l'arrière. Tout corail présent peut rester. Détacher la chair de la queue (avec une c.à.s).
6. Déposer un demi-homard dans chaque assiette.
7. Terminez l'assiette avec des quartiers de citron, des tranches de concombre et du persil. Servir avec une sauce cocktail.

Astuces:

- Temps de cuisson du homard :
 - homards de 250 g → 6 min
 - homards de 500 g → 8 min.
 - homards de 750 g → 10 min.
 - homards de 1000 g → 12 min.
- Si vous ne laissez pas refroidir les homards dans le court-bouillon, laissez-les cuire 1 min. plus long.
- Certains amateurs de homard préfèrent cuire leur homard à l'eau salée plutôt qu'au court-bouillon.
- Le homard peut également être servi chaud. Ajoutez ensuite le beurre fondu et les quartiers de citron. La baguette fraîche s'y marie très bien.

Homard à la sauce citron

- 2 homards vivants (environ 600 g chacun)
- 30 g de roux
- le jus d'un citron
- 1 jaune d'œuf
- 125 ml de crème
- 3 cuillères à soupe de vin blanc
- fleurons
- concombre (tranches)
- ps

1. Cuire les homards au court-bouillon selon la recette de base (voir homard cuit).
2. Retirez les homards cuits de la poêle et réservez-les au chaud (au four à 70° C).
3. Prenez 250 ml de court-bouillon. Épaissir avec du roux.
4. Pendant ce temps, réalisez une liaison avec la crème et le jaune d'œuf. Ajoutez la liaison au court-bouillon lié et assaisonnez avec le ps, le vin et le jus de citron.
5. Coupez les homards en deux dans le sens de la longueur. Les ciseaux sont meurtris et pointus.
6. Retirez l'estomac et le tube digestif à l'arrière. Tout corail présent peut rester.
7. Déposez un demi-homard dans chaque assiette et versez un peu de sauce au citron sur la cavité.
8. Terminez l'assiette avec du concombre, du persil et des fleurons.

Astuce:

- Une pomme de terre bouillie dans sa peau avec du fromage frais et du caviar accompagnent parfaitement ce homard.

Homard Thermidor

- 2 homards vivants (environ 600 g chacun)
- 200 ml de sauce au vin blanc
- 1 c.à.s de glaçage de poisson (ou de glaçage de viande)
- 25 g d'échalote (cuite)
- persil
- moutarde
- 30 g de fromage râpé
- 20 g de beurre (fondu)
- psc

1. Cuire les homards au court-bouillon selon la recette de base (voir homard cuit).
2. Retirez les homards cuits de la poêle.
3. Coupez les homards en deux dans le sens de la longueur. Les ciseaux sont meurtris et pointus.
Coupez les coudes en deux dans le sens de la longueur.
4. Retirez l'estomac et le tube digestif du dos. Retirez la chair du homard et tout corail éventuellement présent. Retirez également la viande des pinces.
5. Coupez la chair de la queue en tranches de 5 mm d'épaisseur. Hachez grossièrement la viande la moins attrayante. Laissez la viande des pinces entière.
6. Faites chauffer la sauce au vin blanc et ajoutez l'échalote compotée, le persil et la moutarde.
7. Incorporer 1/3 du fromage à la sauce. Incorporez également la chair de homard hachée et le corail à la sauce. Assaisonner avec psc.
8. Si nécessaire, rehaussez la saveur avec un glaçage pour poisson ou viande.
9. Appliquez une fine couche de sauce sur la carapace du homard et placez les tranches de homard dessus. Placez la belle viande des griffes sur l'armure de la tête.
10. Recouvrir d'une fine couche de sauce, saupoudrer du reste de fromage et arroser de beurre fondu.
11. Laissez gratiner au four ou sous la salamandre.
12. Déposez un demi-homard sur chaque assiette chaude et servez avec une garniture appropriée.

Caille à la sauce mangue

- 4 cailles
 - matière grasse
 - ps
 - laitue frisée (garniture)
 - 8 fines tranches de mangue (garniture)
- Sauce à la mangue :
- 1 mangue mûre
 - 50 ml de porto blanc
 - 200 ml de fond de veau
 - sucre (facultatif)
 - sel
 - jus de citron (facultatif)

La sauce à la mangue :

1. Pelez la mangue et retirez soigneusement le noyau (pour cela, coupez-la en deux ou en quatre).
 2. Un quart de la mangue est coupé en 8 fines tranches pour la garniture. Coupez le reste en petits cubes.
 3. Faites chauffer le fond de veau.
 4. Ajoutez le porto blanc et les cubes de mangue.
 5. Réduisez le tout en purée.
 6. Assaisonnez avec du sucre et du sel.
 7. Un peu de jus de citron donne à la sauce un goût plus frais.
-
8. Pendant ce temps, faites revenir les cailles dans la matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Assaisonner au ps.
 9. Disposez les cailles dans l'assiette avec la laitue frisée, la sauce et les tranches de mangue.

Tortilla espagnole

- 600 g de pommes de terre (pour une poêle d'environ 24 cm de diamètre)
- 250 g d'oignon (bouillies et coupées en tranches)
- 250 g de poivron vert (en demi-rondelles)
- 125 g de chorizo (en lanières, éventuellement poivron rouge + vert)
- 7 œufs (tranché)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ps

1. Faites revenir l'oignon et le poivron dans l'huile d'olive dans une poêle allant au four pendant quelques minutes.
2. Ajoutez le chorizo et faites-le revenir brièvement.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 160° C.
4. Dans un grand bol, battez les œufs et assaisonnez avec du ps.
5. Ajoutez les tranches de pommes de terre et mélangez.
6. Ajoutez l'oignon frit, le poivron et le chorizo et mélangez avec les pommes de terre.
7. Remettez le tout dans la casserole et mettez-la sur le feu pendant un moment jusqu'à ce que l'œuf commence à prendre.
8. Poursuivez la cuisson au four pendant environ 30 minutes.
9. Retirer du four et laisser refroidir.
10. Servir avec des tranches de chorizo et/ou une salade composée, si désiré.

Pâté de faisan

– pâte Brisée

(pour un moule de 30 x 7 x 8,5 cm = 16 personnes)

(à partir de 500 g de farine)

Appareil:

- 550 g de lard gras (non salé et sans couenne)
- 450 g de filet de faisan (nettoyé)
- 300 g de foie de volaille
- 15 g de sel
- 1 pincée de macis
- 1 œuf
- poivre
- 2 cuillères à soupe de cognac
- 2 cuillères à soupe de porto rouge

Bouillon:

- environ 300 ml de bouillon gélatineux (pour verser le pâté)

1. Préparez la pâte et laissez-la reposer quelques heures.
2. Coupez la viande de faisan en dés, mais coupez également quelques lanières à placer au milieu du pâté.
3. Passez le lard, les dés de faisan et le foie de volaille deux fois dans la grille de 5 mm du hachoir à viande. Incorporez l'œuf, ajoutez le cognac et le porto et assaisonnez avec le macis, le sel et le poivre.
4. Beurrez le moule et chemisez-le de pâte
5. Déposez la moitié de la garniture dans le moule et placez les lanières de faisan dessus. Versez le reste de la garniture dans le moule.
6. Repliez les rabats de pâte qui dépassent vers l'intérieur et enrobez-les de farine.
7. Couvrir avec un couvercle en pâte avec des trous de vapeur (+ des colliers de pâte autour des trous).
8. Badigeonnez le couvercle avec l'œuf battu.
9. Cuire le pâté pendant 15 min. au four à 200° C puis pendant environ 1 h à 180° C (la température interne du pâté doit être de 70° C).
10. Laissez refroidir.
11. Le lendemain, versez le bouillon gélatineux sur le pâté et laissez-le bien refroidir.
12. Retirez la forme.
13. Couper et servir avec une garniture appropriée (poires pochées, gelée de raisins au vin, sauce Cumberland, etc.).

Poires pochées au vin rouge (6 pièces)

- 6 petites poires
- 250 ml de vin rouge
- 750 ml d'eau
- 360 g de sucre

1. Pelez les poires, mais laissez la tige et la couronne.
2. Portez l'eau et le vin à ébullition et dissolvez-y le sucre.
3. Pocher les poires dans ce sirop pendant environ 25 minutes.
4. Laisser refroidir dans le sirop.

Croquettes de gibier (environ 20 pièces)

- 250 g de gibier (restes de viande cuite)
- 270 ml de bouillon de gibier
- 30 ml de porto rouge
- 1 échalote (hachée)
- 90 g de farine
- 90 g de matières grasses
- ps
- 1 œuf
- chapelure

1. Coupez la viande en morceaux.
2. Faites fondre la matière grasse et faites revenir l'échalote hachée jusqu'à ce qu'elle commence à colorer.
3. Ajoutez la farine et préparez un roux. Laissez cuire un moment.
4. Diluer le roux avec le bouillon de gibier et réchauffer brièvement.
5. Mélangez la viande et le porto.
6. Assaisonner avec ps.
7. Étaler sur une planche à découper farinée sur une épaisseur de 1,5 cm. Laisser durcir suffisamment au réfrigérateur.
8. Diviser en morceaux de 40 à 45 g et former des croquettes.
9. Tremper dans le blanc d'œuf puis dans la chapelure. Panez les croquettes deux fois.
10. Cuisson au four ou friture. Servir max. 2 pièces par personne avec garniture adaptée (ex : crudités ou gelée de raisins au vin, poires pochées, etc.).

Astuces:

- Des garnitures supplémentaires peuvent être ajoutées à la garniture, telles que :
 - champignons mijotés
 - cerises hachées
 - lardons
- Le macis peut être utilisé comme épice supplémentaire.

Gelée de raisins au vin (pour 8 moules à boules d'environ 50 ml chacun)

- 16 raisins blancs
- 16 raisins bleus
- 120 ml de vin blanc
- 60 ml d'eau
- 36 g de sucre
- 10 g de gélatine

1. Préparez une gelée de vin à partir du vin, de l'eau, du sucre et de la gélatine.
2. Coupez les raisins en deux et épépinez-les.
3. Remplissez les moules avec les moitiés de raisin.
4. Verser la gelée de vin.
5. Laissez durcir au réfrigérateur.

Terrine de tomates, fromage de chèvre et pesto

- 1 kg de tomates mûres
- 250 g de fromage de chèvre frais
- 90 g de pesto
- 12 filets d'anchois (salés, à l'huile)
- ps
- salade de roquette
- huile d'olive supplémentaire

1. Rendez le pesto un peu plus crémeux en y ajoutant un peu d'huile d'olive supplémentaire.
2. Pelez les tomates, coupez-les en quartiers et retirez les graines.
3. Placez les tomates sur du papier sulfurisé dans un plat à four et arrosez d'huile d'olive.
4. Laissez confire les tomates 30 minutes au four à feu moyen. Laissez refroidir.
5. Tapisser l'intérieur d'un moule à terrine d'une pellicule plastique.
6. Déposez une couche de tomates dans le moule, puis une couche de fromage de chèvre puis du pesto et des filets d'anchois. Répétez ce processus jusqu'à ce que le moule soit rempli.
7. Fermez le moule à terrine avec du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit.
8. Coupez la terrine en tranches et servez avec de la roquette et de la focaccia.

Pâté de canard

(pour un moule de 30 x 7 x 8,5 cm = 16 personnes)

– pâte Brisée

(à partir de 500 g de farine)

Appareil:

– 300 g de canard désossé

(coupé en cubes)

– 200 g de magret de canard

– 200 g de foie de volaille

– 600 g de lard gras

(non salés)

– 15 g de sel

– 1 pincée de macis

– 1 œuf

- poivre

– cognac, porto blanc, porto rouge (pour la marinade)

– 1 oignon (en rondelles)

– 2 brins de thym

Bouillon:

– environ 300 ml de bouillon gélatineux (pour verser le pâté)

1er jour :

1. Coupez les filets de poitrine en lanières et faites-les mariner dans du porto rouge avec des rondelles d'oignon et du thym.
2. Faire mariner les cubes de canard dans du porto blanc avec des rondelles d'oignon et du thym.
3. Faites mariner les foies de volaille dans du porto rouge.
4. Préparez la pâte et laissez-la reposer toute la nuit.

2ème jour :

5. Égouttez les foies de volaille et faites-les revenir brièvement à feu vif dans du beurre chaud. Assaisonnez et laissez refroidir.
6. Retirez la peau du lard et passez-le deux fois dans la grille de 5 mm du hachoir à viande avec les cubes de canard et les foies de volaille refroidis. Incorporez l'œuf, ajoutez 1 cuillère à soupe de cognac et assaisonnez avec du macis, du sel et du poivre.
7. Chemiser le moule avec la pâte
8. Déposez 1/3 de la garniture dans le moule et placez la moitié des lanières de filet de poitrine dessus. Récupérez 1/3 de la garniture dans le moule et placez les bandes de filet restantes dessus. Versez le reste de la garniture dans le moule.
9. Couvrir avec un couvercle en pâte avec des trous de vapeur (+ des colliers de pâte autour des trous).
10. Badigeonnez le couvercle d'œuf battu.
11. Cuire le pâté pendant 15 min. au four à 200° C puis pendant environ 1 h à 180° C (la température interne du pâté doit être de 70° C).
12. Laissez refroidir

3ème jour :

13. Versez le bouillon gélatineux sur le pâté et laissez bien refroidir.
14. Retirez la forme.
15. Coupez et servez avec une garniture et une sauce appropriées (par exemple, des poires pochées, de la gelée de raisins au vin, de la sauce Cumberland, etc.).

Mousse de faisan

(environ 800 g de mousse, pour 8 personnes)

– 1 faisan (800 g → environ 385 g cuit)

– bouquet marmite

– 75 ml de porto blanc

– 150 ml de bouillon de faisan

– 200 ml de crème (semi-fouettée)

– beurre manié

– psc

– 6 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)

– noix

– laitue (facultatif)

1. Pocher le faisan dans de l'eau avec un bouquet de marmite. Laissez refroidir dans le bouillon.
2. Retirez toute la viande de la carcasse.
3. Réalisez un velouté à base de 100 ml de bouillon. Laissez refroidir.
4. Coupez le velouté avec la charcuterie et le porto.
5. Frotter à travers un tamis (travailler toujours sur de la glace).
6. Dissoudre la gélatine trempée dans 50 ml de bouillon chaud.
7. Ajoutez la gélatine légèrement refroidie à la viande. Bien assaisonner.
8. Incorporez la crème semi-fouettée au mélange et laissez-la prendre complètement.
9. À l'aide de 2 cuillères, formez des quenelles et disposez-les dans des assiettes.
10. Servir avec une salade et du pain grillé chaud.

Astuce:

- Une salade de chicons serait un bon choix. En guise de garniture, on peut disposer des demi-noix sur les quenelles. Vous pouvez également utiliser de la mâche, des tomates cerises, etc. Une pomme coupée en tranches sous les chicons hachés la rend moins amère.

Salade d'autruche et de mangue

- 300 g de filet d'autruche
- 75 ml de jus d'orange (jus d'1 orange)
- 3 types de laitues (coupées en morceaux)
- confiture d'orange
- 4 oignons nouveaux (hachés petits)
- 1 mangue (pelée, dénoyautée et tranchée)
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin (grillés)

– ps

- matière grasse

Vinaigrette:

- 1 c.à.s de cognac
- ½ c.à.s de vinaigre de vin
- ½ c.à.s de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 c.à.s d'huile de noix
- 1 c.à.s d'échalote très finement hachée
- ps

1. Faire revenir les filets d'autruche dans la matière grasse des deux côtés (saignant). Assaisonnez bien avec du poivre.
2. Badigeonnez les filets de confiture d'orange et placez-les dans un plat (recouvert de papier aluminium) dans un four préchauffé à 200° C. Faites cuire encore 8 à 10 minutes.
3. Dégraisser et déglacer la poêle avec le jus d'orange.
4. Mélanger le déglacage avec la vinaigrette.
5. Mélangez la laitue avec les oignons et la mangue et versez la vinaigrette dessus.
6. Retirez les filets du four.
7. Coupez les filets d'autruche en tranches, disposez-les sur la laitue et parsemez de pignons de pin grillés.

Saumon mariné à l'aneth (court)

- 400 g de filet de saumon (avec peau)
- pain casino (4 tranches)

Marinade:

- 2 échalotes (hachées)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ciboulette (finement hachée)
- 1 c.à.s d'ail
- aneth (haché)
- 2 cuillères à soupe de vin blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ps
- poivron vert (quelques bulbes)

Crème d'aneth :

- 80 ml de crème
- quelques gouttes de jus de citron
- ps
- vinaigre de Xérès
- sucre glace
- quelques gouttes de sauce Worcestershire
- aneth (haché)

1. Mélangez les ingrédients de la marinade et assaisonnez avec du poivre et des grains de poivre vert concassés.
2. Épluchez le filet de saumon et coupez-le très finement.
3. Fouettez la crème sur de la glace et assaisonnez avec du ps. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron, un peu de sucre glace, du vinaigre de Xérès et de la sauce Worcestershire. Terminer avec de l'aneth.
4. Trempez le saumon tranché dans la marinade et disposez-le dans l'assiette. Verser un peu de marinade. Terminez avec une cuillerée de crème à l'aneth et un brin d'aneth. Servir avec du pain grillé chaud.

Ballotine de saumon sauce au raifort (environ 12 personnes)

- 550 g de filet de saumon
- 500 g de filet de dorade (ou de merlan)
- 1 à 2 blancs d'œufs
- 250 ml de crème (semi-fouettée)
- psc
- 12 feuilles d'épinards
- environ 48 feuilles de pourpier d'hiver (ou de cresson de jardin ou de cresson)
- 10 g d'iziki (= algue, facultatif)
- sauce au raifort

1. Coupez le filet de daurade avec le blanc d'œuf. Incorporez la moitié de la crème fouettée et assaisonnez avec du psc. Laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Coupez le filet de saumon en fines tranches (3 à 4 mm) de 15 cm de long.
3. Faites cuire les algues jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Blanchir les épinards. Refroidir. Disposer les tranches de saumon les unes à côté des autres sur une feuille de papier d'aluminium graissée et assaisonner de sel.
5. Disposer les épinards sur le saumon.
6. Répartissez la farce sur les épinards et étalez-la.
7. Si vous le souhaitez, disposez les algues et/ou les morceaux de saumon sur la farce.
8. Enrouler (diamètre environ 5 cm).
9. Cuire à la vapeur pendant environ 20 minutes
10. Retirer du papier aluminium et laisser refroidir. Placer au réfrigérateur et laisser refroidir complètement.
11. Coupez en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur et disposez-en 4 sur chaque assiette.
12. Terminez avec des feuilles de pourpier d'hiver ou du cresson (ou des touffes de cresson alénois). Déposez une c.à.s de sauce au raifort au milieu.

Scampis à la sauce à l'ail

- 24 scampis crus (taille 26/30)
- 4 cuillères à soupe de ketchup
- 250 ml de crème
- 100 ml de lait entier
- 100 ml de bisque de scampis
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- persil (haché)
- sel et poivre de Cayenne
- huile d'olive (ou beurre clarifié)

1. Décongelez les scampis. Peler et retirer le tractus intestinal.
2. Faites-les revenir brièvement des deux côtés dans un peu d'huile ou de beurre clarifié.
3. Retirez les scampis de la poêle. Égoutter la graisse.
4. Ajoutez le ketchup et l'ail pressé dans la poêle en remuant constamment. Ajoutez ensuite la bisque, le lait et enfin la crème.
5. Laissez mijoter un moment. Si besoin, liez avec du beurre manié.
6. Assaisonnez la sauce avec du poivre de Cayenne (pas trop) et du sel.
7. Enfin, incorporez le persil et les scampis à la sauce.
8. Servir avec du pain français.

Salade folle de scampis, crevettes, saumon fumé, crevettes grises et mousse de canard

- 8 scampis (taille 21-25, décortiqués et salés)
- 4 crevettes (crues et non décortiquées, taille 10-14)
- 2 cuillères à soupe d’ail (pressé)
- 80 g de crevettes grises décortiquées
- 80 g de saumon fumé (transformé en 4 fleurons)
- 80 g de mousse de canard (4 tranches)
- 1 pamplemousse rose (pelé à vif et coupé en segments)
- 1 endive frisée (coupée en morceaux)
- huile d’olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

– ps

La vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 2 cuillères à soupe d’huile de tournesol
- 3 cuillères à soupe de jus de pamplemousse
- sucre
- ps

1. Faites revenir les scampis et les crevettes à feu doux dans l’huile d’olive. Ajoutez l’ail pressé et le jus de citron et laissez mijoter un moment. Assaisonner au ps. Laissez refroidir.
2. Disposez un tas d’endive frisée dans les assiettes.
3. Disposer dessus les scampis, une rose de saumon fumé, une crevette et une tranche de pâté de canard.
4. Parsemez de crevettes grises.
5. Arrosez généreusement de vinaigrette.

Râble de lièvre sur un lit de laitue au vinaigre de framboise

- 300 g de filet de dos de lièvre (sans peau)
- laitue (coupée en morceaux, 3 à 4 variétés)
- 120 g de jambon d'Ardenne (julienne)
- 120 g de pleurotes (hachés grossièrement)
- ps
- beurre
- vinaigre de framboise

1. Disposez les morceaux de laitue en vrac sur les assiettes.
2. Faites cuire le filet de lièvre jusqu'à ce qu'il soit rose, assaisonnez de poivre. Retirer de la poêle et garder au chaud.
3. Dans la poêle dans laquelle le filet de lièvre a été frit, faites revenir rapidement la julienne de jambon.
4. Ajoutez les pleurotes grossièrement hachés et laissez-les mijoter un moment. Assaisonner au poivre
5. Répartissez le jambon et les pleurotes tièdes sur la laitue.
6. Déglacez la poêle avec le vinaigre de framboise et versez le déglaceur sur la laitue.
7. Coupez le filet de lièvre en éventail et disposez-le sur l'assiette.
8. Servir tiède avec du pain français.

Pâté paysanne du Limbourg (environ 1,2 kg, pour 12 personnes)

- 400 g de foie de porc
- 400 g de bacon non salé
- 200 g de porc maigre
- 2 œufs
- 50 g d'oignons cuits
- 3 g de poudre de paprika
- 1 g de glutamate monosodique (éventuellement remplacé par du sel)
- 2 g de sucre vanillé
- 2,5 g de sucre
- 50 g de farine de blé
- 15 g de sel (si de la viande salée est utilisée, la quantité de sel doit être ajustée. Utiliser environ 1 % de sel par rapport au poids des ingrédients non salés)
- grains de poivre frais (facultatif)

1. Coupez la viande en gros morceaux.
2. Roulez le bacon dans la plaque de 5 mm.
3. Mélangez tous les ingrédients (y compris le bacon haché) ensemble.
4. Tournez le tout à travers la plaque de 5 mm.
5. Graissez le moule et remplissez-le avec le mélange.
6. Couvrir avec un filet à porc.
7. Cuire au four à 90° C jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 69° C.
8. Refroidissez-vous.
9. Brûler.
10. Couvrir de gélatine si désiré.

Coquilles Saint-Jacques aux épinards et cappuccino de potimarron

- 200 g de feuilles d'épinards (surgelées si désiré)
- 12 coquilles Saint-Jacques (sans corail)
- bouillon de poisson (cube)
- 200 g de potimarron (pelé et coupé en dés)
- 1 petit oignon (haché)
- matière grasse
- ps
- 100 ml de crème (semi-fouettée)
- pousses de poireaux (quelques brins pour la garniture)

1. Placez les cubes de potimarron dans le bouillon de poisson et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Mélanger et assaisonner. Rester au chaud.
2. Faites cuire les épinards dans un peu de matière grasse et d'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonner avec du poivre.
3. Assaisonnez les pétoncles avec du poivre et faites-les griller quelques minutes dans une poêle à griller ou un gril de contact.
4. Incorporez un peu de crème semi-ferme au coulis de potimarron.
5. Disposer les épinards au centre des assiettes chaudes, déposer 3 noix de Saint-Jacques dessus et verser le cappuccino de potimarron autour.
6. Terminez avec une botte de pousses de poireaux.

Coffret de crevettes grises gratinées (4 pers.)

- 1 pain grillé
- 200 g de crevettes grises
- ½ c.à.s de jus de citron
- 20 g de farine
- 20 g de beurre
- 200 ml de bouillon de poisson (ou de lait)
- 70 ml de crème
- psc
- persil (haché)
- cresson (pour la garniture)
- tomates cerises (pour la garniture)

1. Coupez des tranches de pain d'environ 4 cm d'épaisseur.
2. Coupez la croûte du pain.
3. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez un 2ème carré au-dessus du carré à 1,5 cm du bord jusqu'aux 2/3 de la hauteur.
4. À l'aide d'un couteau à fileter, coupez sur 1 côté, aux 2/3 de la hauteur, afin de pouvoir retirer le petit morceau de pain carré. Vous avez maintenant un bol à pain.
5. Réalisez un roux avec la matière grasse et la farine et diluez-le avec le fumet de poisson.
6. Laissez mijoter doucement pendant 2 minutes puis ajoutez les crevettes. Ajoutez le jus de citron et la crème et assaisonnez avec du psc.
7. Retirez du feu et ajoutez le persil haché.
8. Remplissez les récipients avec la sauce aux crevettes encore chaude.

9. Placez les tasses au four et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
10. Retirez les coupes de crevettes du four et placez-les sur des assiettes. Terminez avec du cresson et des tomates cerises.

Astuce:

- En option, vous pouvez saupoudrer du fromage râpé sur les crevettes pour les gratiner.
- En hiver, vous pouvez également prévoir une garniture chaude (par exemple des champignons poêlés).
- Il est également possible de badigeonner les coupelles de pain d'huile d'olive puis de les faire griller au four sans la sauce aux crevettes. La sauce aux crevettes est ensuite ajoutée aux contenants juste avant de servir.

Tarte de pâtes au poulet et au basilic

- 120 g de pâtes (coudes)
- feuilles de basilic frais (hachées grossièrement)
- 4 petits brins de basilic (garniture)
- 20 g de parmesan (finement moulu)
- 20 g de Gruyère (moulu, pour gratiner)
- 300 g de filet de poulet (coupé en 12 morceaux)
- 150 ml de bouillon de poulet
- 50 ml de crème
- matière grasse
- ps

1. Faites cuire les pâtes dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2. Égouttez les pâtes et ajoutez le parmesan et le basilic haché. Assaisonner avec du poivre.
3. Beurrez 4 cercles (diamètre 8 cm) et répartissez la pâte dessus. Saupoudrer légèrement de gruyère. Laissez refroidir.
4. Placer les anneaux remplis de pâtes au four (chaleur supérieure et inférieure) pendant environ 15 minutes. 20 minutes
5. Faites revenir les cubes de poulet dans une poêle avec de la matière grasse. Assaisonner au ps.
6. Faites chauffer le bouillon de poulet et ajoutez la crème. Assaisonner au ps.
7. Placez une tourte aux pâtes cuite au four sur chaque assiette et garnissez-la de 3 morceaux de poulet.
8. Versez la sauce crémeuse autour et déposez une cuillerée de basilic frais sur les cubes de poulet.

Astuces:

- Des lanières de tomates séchées peuvent également être ajoutées aux pâtes.
- La garniture de viande peut également être remplacée par du poisson (scampis).
- Ces gâteaux peuvent également être réalisés avec du riz cuit.
- Vous pouvez recouvrir les rondelles d'une large bande de légumes pochés (carotte, poireau, courgette...)

Tour de pommes de terre au saumon fumé

- 100 g de fromage jeune (coupé en cubes de 4 mm)
- 160 g de saumon fumé
- 1 petit oignon (haché)
- mayonnaise
- jus de citron
- ps
- 400 g de pommes de terre (coupées en dés de 1 cm, cuites à la vapeur)
- 1 pomme
- 4 bouquets de persil
- persil haché
- 16 feuilles de chicon (ou endives rouge)

1. Disposez les cubes de fromage en 4 cercles sur la plaque de cuisson (ne placez pas les cubes les uns sur les autres). Placez également quelques cubes au milieu des anneaux.
2. Faites cuire le fromage jusqu'à ce qu'il soit fondu et commence à dorer sur les bords. Retirez les 4 tranches de fromage frit de la plaque de cuisson et laissez refroidir.
3. Mélangez un peu de mayonnaise avec du jus de citron et mélangez-le avec les cubes de pommes de terre cuits à la vapeur. Assaisonner au ps.
4. Coupez la pomme en quartiers et épluchez-les. Couper en cubes de 3 à 4 mm. Mélangez un peu de mayonnaise et de jus de citron pour éviter la décoloration.
5. Prenez des anneaux de 6 cm de diamètre et de 6 cm de hauteur. Remplissez-les à moitié de salade de pommes de terre.
6. Répartissez maintenant le saumon fumé dessus. Déposez dessus une fine couche d'oignon haché.
7. Répartissez le reste de la salade de pommes de terre dessus.
8. Déposez une tranche de fromage frit sur le dessus de la tour et décorez avec les cubes de pomme et un brin de persil. Disposez 4 feuilles de chicon autour et parsemez de persil haché.

Astuce:

- D'autres combinaisons sont possibles en variant les ingrédients.

Scampis à la crème de curry et à la pomme

- 24 scampis crus (taille 26/30, décortiqué)
- 1 pomme (coupée en quartiers, en tranches, en garniture)
- sucre
- huile d’olive
- beurre

- cresson alénois
- 4 tomates cerises

La sauce :

- 400 ml de bouillon de poisson
- 150 ml de crème
- 2 cuillères à soupe d’ail (pressé)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 carotte (brunoise)
- 1 oignon (haché)
- ¼ de poireau (brunoise)
- 1 pomme (brunoise)
- huile d’olive
- 1 c.à.c poudre de curry
- ps

La sauce :

1. Faire revenir l’oignon, l’ail, la carotte et le poireau dans l’huile d’olive. Saupoudrer de poudre de curry et de farine. Laissez sécher.
2. Ajoutez le bouillon de poisson et laissez mijoter doucement (à couvert) jusqu’à ce que les légumes soient cuits. Mélanger.
3. Ajoutez la brunoise de pommes et laissez cuire quelques minutes.
4. Filtrez et terminez avec de la crème. Assaisonnez avec du ps.
5. Faites frire les scampis dans l’huile d’olive chaude jusqu’à ce qu’ils soient cuits. Assaisonner au ps.
6. Pendant ce temps, faites revenir doucement les tranches de pomme dans du beurre. Saupoudrez de sucre et laissez caraméliser légèrement.
7. Déposez la sauce au centre de l’assiette chaude. Disposer 6 tranches de pomme sur la sauce et 6 scampis entre elles. Terminez au milieu avec du cresson de jardin et une tomate cerise.
8. Servir avec du pain français.

Escargots à la bourguignonne

Recette 1 :

- 24 escargots de vigne (en conserve, extra gros)
- 200 g de beurre d'escargots (voir recettes de base)
- 24 coquilles d'escargots vides

1. Égouttez les escargots.
2. Mettez le beurre d'escargot dans une poche et versez un peu de beurre d'escargot dans chaque coquille.
3. Poussez un escargot dans chaque coquille et vaporisez la coquille avec du beurre d'escargot.
4. Disposez les coquilles d'escargots remplies sur les assiettes à escargots prévues à cet effet et placez-les dans un four préchauffé à 200° C pendant 10 à 12 minutes.
5. Retirez les escargots du four lorsque le beurre bout et servez immédiatement.

Recette 2 :

- 24 escargots de vigne (en conserve, extra gros ou 48 moyens)
- 150 g de beurre clarifié
- 30 g d'échalote (très finement hachée)
- 20 g de persil (haché)
- 2 cuillères à soupe d'ail (pressé)
- 25 ml de cognac
- ps

1. Égouttez les escargots.
2. Ajoutez un peu de beurre clarifié dans une poêle et faites-y revenir l'échalote.
3. Ajoutez le reste du beurre clarifié à l'échalote.
4. Ajoutez les escargots et faites bien chauffer (ne les faites pas frire).
5. Ajoutez le persil et l'ail hachés.
6. Assaisonner avec ps.
7. Ajoutez le cognac, faites chauffer et servez immédiatement dans de petites casseroles en cuivre.

Poisson fumé javanais

(environ 14 personnes)

- 200 g de saumon fumé (tranches)
- 200 g de flétan fumé (tranches)
- 180 g de filet de sprat fumé
- 200 g de carottes (entières cuites à la vapeur)
- 250 g de courgettes (entières cuites à la vapeur)
- 150 g de pommes de terre (entières cuites à la vapeur)
- 350 ml de gelée de poisson (tiède, aromatisée avec 1 c.à.s de pastisse)

1. Coupez les légumes cuits à la vapeur et refroidis en fines tranches oblongues.
2. Badigeonnez une terrine d'huile.
3. Recouvrir de tranches de saumon fumé.
4. Disposer en alternance les légumes, le filet de sprat et le flétan fumé dans la terrine. Badigeonner chaque couche de gelée de poisson tiède. Versez de temps en temps un peu de gelée de poisson dans la terrine.
5. Terminez par une couche de saumon fumé.
6. Laissez durcir au réfrigérateur.
7. Couper en tranches et disposer sur des assiettes.
8. Terminez avec des tomates coupées en dés, d'endive frisée, du concombre, etc.

Terrine de poisson

(environ 16 personnes)

- 500 g de filet de saumon
- 500 g de filet de loup de mer
- 350 ml de crème
- feuilles de poireau larges (cuites jusqu'à ce qu'elles soient tendres)
- 2 œufs
- psc

1. Mixez le filet de saumon cru avec 1 blanc d'œuf et 2 jaunes d'œufs. Assaisonner avec psc.
2. Mixez le filet de loup cru avec 1 blanc d'œuf. Assaisonner avec psc.
3. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit semi-ferme et assaisonnez avec du psc.
4. Incorporez la moitié de la crème à la purée de saumon et l'autre moitié à la purée de loup de mer.
5. Beurrez un moule à terrine (30 x 7 x 8,5 cm) ou badigeonnez-le légèrement d'huile.
6. Tapissez le moule avec les feuilles de poireau en les laissant dépasser sur les côtés du moule.
7. Versez la purée de saumon dans le moule et recouvrez de purée de loup de mer. Recouvrez la couche supérieure avec les feuilles de poireau qui dépassent.
8. Placez un couvercle sur le moule à terrine ou utilisez du papier aluminium (percez quelques trous).
9. Placer la terrine jusqu'aux 2/3 de sa hauteur dans un bain-marie chaud à environ 150 °C. 80° C.
Laisser cuire au four préchauffé à 175° C pendant environ 15 minutes. 45 min.
10. Retirer du four et laisser refroidir légèrement avant de démouler la terrine.
11. Laisser refroidir complètement au réfrigérateur.
12. Couper la terrine en tranches d'environ 1 cm. 100 g par personne et terminer l'assiette avec une garniture adaptée (crème légèrement fouettée assaisonnée de ps, tomates cerises, brins d'aneth, etc.)

Astuces:

- Des lanières de poisson cru ou de légumes cuits peuvent également être disposées dans la terrine en couche intermédiaire en guise de garniture.
- Le moule peut également être garni de saumon fumé ou de flétan.
- Pour vérifier si la terrine est bien assaisonnée, vous pouvez pocher une cuillerée de farce dans de l'eau selon votre goût.
- Vous pouvez expérimenter avec toutes sortes de poissons.

Mousse de saumon

(environ 10 personnes)

- 500 g de filet de saumon (poché)
- 250 ml de crème
- 250 ml de bouillon de poisson
- 1 c.à.s de jus de citron
- 12 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- psc

1. Hachez finement le saumon poché.
2. Dissoudre la gélatine dans le bouillon de poisson chaud et l'ajouter au saumon finement haché.
3. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
4. Mélangez le jus de citron au saumon.
5. Incorporer la crème et assaisonner avec le psc.
6. Laissez la mousse durcir au réfrigérateur
7. À l'aide de 2 cuillères, formez des quenelles de mousse de saumon et disposez-les dans les assiettes.
8. Terminez avec une garniture adaptée (une tranche de flétan fumé, une tomate confite, un oignon haché, des brins d'aneth, du pain grillé, etc.).

Astuces:

- La mousse peut également être mise dans un moule à terrine (pour découper des tranches ensuite) ou dans des pots individuels. Utilisez ensuite un peu plus de gélatine (21 g au lieu de 12 g).

Salade de saumon fumé au concombre

- 1 concombre
- 30 g de radis
- 200 g de saumon fumé (coupé en lanières)
- jus de citron
- poivre
- 2 cuillères à soupe de crème (semi-fouettée)
- 2 cuillères à soupe d'œufs de lompe (rouges)
- 4 brins d'aneth
- poudre de paprika

1. Lavez le concombre et coupez-le en deux (dans le sens de la largeur).
2. Coupez 1/3 du concombre en 48 tranches fines.
3. Coupez les 2/3 restants du concombre dans le sens de la longueur, retirez le cœur et coupez-le en julienne.
4. Lavez le radis et coupez-le en julienne.
5. Mélangez la julienne de concombre et de radis avec les morceaux de saumon. Ajoutez du jus de citron. Mélanger légèrement. Assaisonnez de poivre et incorporez la crème fouettée.
6. Disposez les tranches de concombre (12 par assiette) en cercle au milieu de l'assiette, en les superposant les unes aux autres.
7. Dans un emporte-pièce de 3 pouces, disposez la salade de concombre et de saumon sur le concombre.
8. Terminez avec des œufs de lump, de la poudre de paprika et de l'aneth.

Salade César

- 1 petite tête de laitue iceberg
- 1 petite tête de laitue romaine (ou endives, patate douce)
- 2 œufs (durs)
- 80 g de parmesan râpé
- 4 filets d'anchois (salés et à l'huile)

Croûtons à l'ail :

- 4 tranches de pain rassis (croûtes enlevées)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- herbes de Provence
- sel

Vinaigrette :

- 120 g de mayonnaise
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- 1/2 c.à.s de sauce Worcestershire
- 1 c.à.s de jus de citron
- 4 filets d'anchois (salés et à l'huile)

La vinaigrette :

1. Hachez très finement quatre filets d'anchois.
2. Ajoutez 1 gousse d'ail pressée, la sauce Worcestershire, les filets d'anchois hachés et le jus de citron à la mayonnaise. Bien mélanger le tout jusqu'à obtenir une vinaigrette lisse.

Les croûtons à l'ail :

3. Mélangez l'huile d'olive avec les herbes de Provence séchées et 1 gousse d'ail pressée.
4. Coupez le pain en cubes et mélangez-le dans un bol avec l'huile d'olive.
5. Placez les cubes de pain dans un plat allant au four et saupoudrez de sel. Cuire au four à 200°C jusqu'à ce que les croûtons soient bien colorés.

La salade :

6. Hachez grossièrement la laitue et mélangez-la dans un grand bol.
7. Saupoudrez le fromage râpé sur la salade.
8. Répartissez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement le tout.
9. Coupez les œufs durs en quartiers.
10. Disposez la salade en tas dans les assiettes, répartissez les morceaux d'œuf dur sur les assiettes ainsi que les croûtons de pain.
11. Terminez avec les filets d'anchois entiers.

Astuces:

- On peut également ajouter à la salade de petites quantités d'herbes fraîches et/ou d'autres types de laitues, comme par exemple : cerfeuil, jeunes épinards, roquette, cresson alénois, cresson de fontaine, etc. En hiver, lorsqu'il y a peu de belle laitue disponible, on peut la remplacer par du chou chinois finement haché mélangé à de la roquette ou de la mâche.
- Au lieu de filets d'anchois, la salade peut être complétée par d'autres poissons ou viandes, comme : des tranches de bacon frites, des scampis ou des crevettes frites...
- Si la vinaigrette est encore trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour la rendre plus lisse.

Tourte aux pâtes avec halloumi frit (entrée pour 4 personnes)

- 250 g de fromage halloumi (fromage à griller de Chypre)
- 120 g de pâtes (coudes)
- 20 g de beurre à l'ail
- 4 tomates séchées à l'huile (coupées en lanières)
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- salade de roquette
- 60 ml de vinaigrette au miel

1. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
2. Égouttez l'eau et mélangez le beurre à l'ail aux pâtes encore chaudes.
3. Remplissez quatre cercles de service avec les pâtes et placez-les au réfrigérateur pendant quelques heures.
4. Faites griller les pignons de pin dans une poêle sèche.
5. Coupez le halloumi en 8 tranches et faites-les frire dans une poêle avec un peu d'huile ou faites-les frire dans la poêle à griller.
6. Disposez les pâtes au milieu d'une assiette. Déposez dessus un peu de roquette et quelques lanières de tomates séchées.
7. Placez 2 tranches de halloumi frites dessus.
8. Saupoudrez une c.à.s de pignons de pin grillés sur le plat et versez un peu de vinaigrette au miel sur le tout.

Triangles au fromage de chèvre (entrée pour 4 personnes)

- 125 g de fromage de chèvre (frais)
- 6 feuilles de pâte à brick (24 cm de diamètre, coupées en 2)
- 1 pomme
- 2 c.à.s de noix (hachées grossièrement)
- miel (liquide)
- huile d'olive
- jus de citron
- ps

1. Pelez la pomme et coupez-la en petits cubes. Arrosez d'un peu de jus de citron.
2. Dans un petit bol, mélangez une c.à.s d'huile d'olive avec un peu de miel liquide. Assaisonner au ps.
3. Déposez une demi-feuille de pâte à brick, côté arrondi face à vous, et badigeonnez-la du mélange huile-miel.
4. Pliez la feuille de pâte à brick vers le haut jusqu'à ce qu'elle touche le côté droit.
5. Déposez quelques dés de pomme, du fromage de chèvre et des noix hachées sur le coin de la pâte à brick.
6. Pliez la pâte à brick de manière à recouvrir la garniture et à créer un triangle. Repliez le reste de la pâte autour du triangle.
7. Réalisez 12 rabats et conservez-les dans un endroit frais jusqu'à utilisation.
8. Faites frire les chaussons au fromage dans une poêle antiadhésive pendant 2 à 3 minutes de chaque côté ou faites-les cuire environ 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
9. Servir avec une salade fraîche.

Astuce:

Le fromage de chèvre peut être remplacé par un autre type de fromage.

Tarte aux pâtes chaudes avec scampis et dentelle de fromage

- 80 g de pâtes coudées
- 100 ml de lait
- 6 g de beurre
- 6 g de farine
- 1 c.à.s de persil (haché)
- cognac
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- psc
- 12 scampis (de taille moyenne, vidées et décortiquées)
- huile d'olive

La sauce :

- 400 ml de bisque de crevettes
- 60 ml de crème (légèrement fouettée)
- 12 g de farine
- 12 g de beurre
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- psc
- 4 dentelles de fromage (voir recette)

1. Faire bouillir les coudes jusqu'à ce qu'ils soient al dente dans une grande quantité d'eau.
2. Pendant ce temps, réalisez un roux avec les 6 g de matière grasse et les 6 g de farine. Diluer le roux avec le lait.

Assaisonner avec du sel.

3. Égouttez les coudes et ajoutez-les à la sauce béchamel.
4. Ajoutez 1 gousse d'ail pressée, le persil haché et un trait de cognac.
5. Bien mélanger et remplir des anneaux d'un diamètre de 5 cm. Laissez refroidir.

La sauce :

6. Préparez un roux avec la farine et la matière grasse.
7. Diluer le roux avec la bisque de crevettes. Assaisonner avec psc.
8. Ajoutez la crème.
9. Retirez les anneaux et placez les galettes de pâtes sur un plat de cuisson beurré.
10. Faites-les chauffer au four à 180°C pendant environ 10 minutes.
11. Pendant ce temps, faites revenir les scampis dans un peu d'huile d'olive.
12. Ajoutez également l'ail aux scampis. Assaisonner avec psc.
13. Placez une tourte aux pâtes dans une assiette creuse et versez un peu de sauce autour.
14. Déposez 3 scampis autour la tarte aux pâtes.
15. Déposez un cheesecake sur la tarte aux pâtes.

Quenelles de poulet au cappuccino de potimarron

- 250 g de filet de poulet (en fines lanières)
- 25 g de blancs d'œuf
- 25 ml de crème
- 3 g de sel (1/2 c.à.c)
- poivre

Cappuccino au potimarron :

- 400 ml de soupe de potimarron
- 100 ml de crème
- psc
- brins de persil pour la garniture

Quenelles :

1. Broyez le poulet avec le blanc d'œuf, la crème et le sel.
2. À l'aide de deux c.à.s, formez des quenelles et pochez-les dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
3. Gardez au chaud et rangez pour une utilisation ultérieure.

Cappuccino de potimarron :

4. Faites chauffer la soupe de potimarron et assaisonnez si nécessaire.
5. Battez la crème jusqu'à ce qu'elle soit semi-ferme et mélangez-la à la soupe de potimarron.
6. Répartissez le cappuccino de potimarron dans des assiettes et placez deux quenelles dans chacune.
7. Terminez avec les brins de persil.

Astuce:

En guise de garniture, vous pouvez également réaliser un peu de purée de petits pois et l'ajouter goutte à goutte au cappuccino de potimarron.

Tarte aux légumes

(moule à tarte de 24 cm de diamètre)

- pâte brisée (voir recette)
- 4 œufs
- 400 g de poireaux (coupés et cuits)
- 200 g de tranches de courgettes (grillées)
- 75 ml de lait
- 10 g de fécule de maïs
- 100 g de lardons fumés (brûlés brièvement)
- 100 g de fromage (râpé ou en tranches)
- psm

1. Tapisser le moule à pâtisserie avec la pâte. Placez un papier sulfurisé rond dans le moule et versez des billes de cuisson dessus. Placer dans un four préchauffé à 200°C et cuire le fond de tarte à blanc pendant 20 à 25 minutes.
2. Retirez la base du gâteau du four, retirez les billes de cuisson et le papier et laissez refroidir légèrement.
3. Battez les œufs.
4. Mélangez la fécule de maïs avec le lait et ajoutez-la aux œufs battus. Assaisonner avec psm.
5. Recouvrir le fond de tarte avec le bacon et le poireau mijoté. Assaisonner avec du poivre.
6. Déposez les rondelles de courgettes sur le poireau.
7. Versez le mélange œufs-lait sur les légumes.
8. Saupoudrer de fromage râpé.
9. Cuire au four à 180°C pendant 35 à 40 min.
10. Servir avec une salade.

Astuce:

- Peut également être réalisé en tartelettes individuelles. Il faut ensuite ajuster les quantités.

Ex : 4 gâteaux de 12 cm de diamètre.

- 200 g de farine
 - 3 œufs
 - 400 g de légumes cuits al dente
 - 50 g de fromage frais
 - 50 ml de lait
 - 12 g de fécule de maïs
 - 100 g de lardons fumés
 - 50 g de fromage râpé
 - psm
- Peut également être servi avec du poisson ou comme plat végétarien. Si vous n'utilisez pas de poisson ou de viande, complétez le poids avec des légumes cuits.
- Peut être préparé en toute saison avec les légumes disponibles à ce moment-là. Faites d'abord mijoter ou griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient al dente (courgettes, poivrons, aubergines, etc.).

Chaussons farcis

(pour environ 12 pièces)

Pâte:

- 200 g de farine
- 60 g de beurre (ou d'huile d'olive)
- 30 ml d'eau froide
- 1 œuf (battu)
- 2 g de sel

Farce:

- 300 g de garniture (froide, voir astuces)

Pâte:

1. Mettez la farine dans un bol avec le sel.
2. Faites un puits au centre et versez-y le beurre fondu (ou l'huile).
3. À l'aide d'une corne à pâte, mélangez la matière grasse à la farine.
4. Ajoutez l'œuf battu.
5. Ajoutez l'eau et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.
6. Pétrissez brièvement la boule de pâte sur le comptoir. Placez-le dans un sac en plastique puis placez-le au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
7. Retirez la pâte du réfrigérateur et laissez-la revenir à température ambiante pendant 1 heure.
8. Divisez la pâte en 2 morceaux et étalez un morceau sur une épaisseur d'environ 1/2 pouce. 1,5 mm.
9. À l'aide d'un couteau, découpez des carrés de 115 x 115 mm dans la pâte.
10. Déposez les carrés de pâte sur une plaque à pâtisserie.
11. Badigeonnez les deux côtés des carrés d'eau (ou de lait ou d'œuf battu) et déposez dessus environ 25 g de garniture froide.
12. Repliez le rabat de pâte en biais et appuyez sur les bords avec une fourchette.
13. Faites des carrés avec le reste de la pâte et continuez comme vous l'avez fait pour les six premiers rabats.
14. Déposez les rabats sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les du reste d'œuf battu. Placez-les dans un four préchauffé à 200°C pendant environ 25 min.

Astuce:

- La garniture est une sorte de sauce épaisse avec de la viande, des légumes ou du poisson. Il existe de nombreuses variantes possibles.

Avec de la viande, végétarien ou avec du poisson:

- 200 g de viande (viande hachée, cubes de poulet, chorizo, gibier, etc.), oignon, ail, poivron, etc. Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive. Faites cuire la viande avec les légumes. Laissez refroidir.
- 200 g de légumes (fromage, champignons, poireaux, haricots verts, pommes de terre, etc.), lait (éventuellement moitié-moitié crème), farine, fromage, etc. Faire mijoter les légumes dans l'huile d'olive. Ajoutez la farine et laissez cuire brièvement. Ajoutez le lait et les épices. Retirer du feu et incorporer le fromage. Laissez refroidir.
- 125 g de poisson (crevettes, langoustines, cabillaud, etc.), lait, farine, beurre, persil. Préparez une sauce béchamel et ajoutez le poisson cuit. Réchauffer et assaisonner. Laissez refroidir.
- Vous pouvez préparer les pâtons à l'avance et les cuire à mi-cuisson à 150°C pendant 15 à 20 minutes.

Après décongélation, enfournez à 180°C pendant 12 à 15 minutes.

Salade de pâtes

	(plat froid pour 4 personnes)
– 200 g de pâtes	(ex. : mini penne, farfale...)
– 2 œufs	(durs)
– 100 g de jambon	(en cubes de 1 x 1 cm)
– 100 g de chorizo	(tranché finement)
– 4 tranches d'ananas	(coupées en morceaux)
– 1 petite boîte de maïs	
– 150 g de tomates cocktail	(ou 100 g de tomates séchées au soleil, coupées)
– 150 g de courgettes grillées	(coupées en dés ou 100 g de petits pois surgelés)
– mayonnaise	(éventuellement mélangée avec quelques cuillères à
– ps	soupe de yaourt)

1. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2. Égouttez l'eau des pâtes et rincez-les à l'eau froide.
3. Coupez les œufs durs en morceaux et ajoutez-les aux pâtes.
4. Ajoutez également aux pâtes le jambon coupé en dés, les morceaux d'ananas, le maïs, les tomates et les courgettes grillées coupées en dés.
5. Assaisonnez le tout avec du sel et du poivre.
6. Ajoutez quelques c.à.s de mayonnaise et mélangez délicatement jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Astuce:

- Un plat parfait pour l'été. Peut éventuellement être complété par une salade.

Salades pour le sandwich

Salade de hareng

- 2 filets de hareng (environ 250 g)
- 1 cornichon (coupés en lanières)
- 1/2 pommes aigres (aigre-doux, coupé en lanières)
- 1/2 oignon (pelées et coupées en dés)
- 20 g de mayonnaise (haché)
- 20 g de yaourt
- 20 ml de crème (semi-fouettée)
- 1 c.à.c de jus de citron (facultatif)
- ps
- sucre

1. Mélangez délicatement tous les ingrédients ensemble.
2. Assaisonnez avec du sel et du sucre.

Salade de poisson (1)

- 200 g de filet de poisson blanc (environ 450 g)
- 50 g de petites langoustines (cabillaud, églefin, lieu, etc.)
- 1 échalote (décortiquées et déveinées)
- 10 g de petits pois (hachée)
- 20 g de carottes (surgelés)
- 20 g de pommes de terre (petits cubes)
- 40 g de mayonnaise (petits cubes)
- 20 g de cornichons
- 1 œuf (dur)
- ps
- huile d'olive

1. Cuire le poisson blanc et les langoustines à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits et laisser refroidir.
2. Blanchir les petits pois et les rincer à l'eau froide.
3. Faites cuire les cubes de carottes et de pommes de terre dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Laissez refroidir.
4. Coupez l'œuf en petits morceaux et placez-le dans un bol avec les cubes de carottes et de pommes de terre, les petits pois
5. le cornichon et l'échalote. Mélanger.
6. Cassez le poisson en morceaux et ajoutez les langoustines.
7. Assaisonnez le tout avec du ps.
8. Ajoutez la mayonnaise et mélangez bien mais délicatement.

Salade de poisson (2)

(environ 300 g)

- 80 g de filet de poisson blanc (cabillaud, perche Victoria, etc.)
- 50 g de filet de saumon
- 15 g de petits pois (surgelés)
- 15 g de laitue iceberg (ou d'endive frisée finement hachée)
- 15 g de carottes (râpées)
- 15 g de pâtes (coudes)
- 45 g de mayonnaise
- 1 œuf (dur)
- ps
- poudre de curry

1. Cuire le poisson blanc et le saumon à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits et laisser refroidir.
2. Cuire les pâtes « al dente » et les laisser refroidir.
3. Blanchissez les petits pois et rincez-les à l'eau froide.
4. Hachez les œufs et placez-les dans un bol avec les pâtes, les carottes, la laitue et les petits pois. Mélanger.
5. Cassez le poisson en morceaux et ajoutez-le.
6. Ajoutez la mayonnaise et assaisonnez avec du poivre et de la poudre de curry. Bien mélanger, mais avec précaution.

Salade de jambon et poireaux (environ 250 g)

- 150 g de poireaux (julienne)
- 60 g de jambon (coupé en julienne)
- 45 g de mayonnaise
- ps

1. Blanchir le poireau 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Rincer sous l'eau froide courante. Bien égoutter le poireau.
2. Mélangez le poireau avec le jambon et la mayonnaise. Assaisonner avec du poivre.

Salade de poulet

(environ 300 g)

- 225 g de filet de poulet
- 50 g de mayonnaise
- 30 g de yaourt (ou de fromage frais)
- 1 œuf (dur)
- ps

1. Cuire le filet de poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit cuit (environ 20 min).
2. Découpez le filet refroidi en morceaux.
3. Mélangez les morceaux de poulet avec la mayonnaise, les œufs durs écrasés et le ps.

Salade de poulet au curry (environ 300 g)

- 225 g de filet de poulet
- 45 g de mayonnaise
- 25 g de yaourt
- curcuma
- poudre de curry
- ps
- ½ c.à.c de sucre

1. Cuire le filet de poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit cuit (environ 20 min).
2. Découpez le filet refroidi en morceaux.
3. Mélangez les morceaux de poulet avec la mayonnaise, le yaourt, le curcuma, la poudre de curry, le sucre et le ps.

Salade de poulet hawaïenne (environ 300 g)

- 225 g de filet de poulet
- 60 g de mayonnaise
- 20 g de yaourt
- 15 g de ketchup
- 1/2 c.à.c de sauce chili
- sauce Worcestershire
- 1 c.à.c de whisky
- ps
- sucre
- 1 tranche d'ananas (coupée en morceaux)

1. Cuire le filet de poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit cuit (environ 20 min).
2. Découpez le filet refroidi en morceaux.
3. Préparez une sauce (sauce au whisky) à partir de la mayonnaise, du yaourt, du ketchup, de la sauce chili, de la sauce Worcestershire, du whisky et du sucre.
4. Assaisonnez les morceaux de poulet avec du ps et mélangez avec la sauce.
5. Incorporez les morceaux d'ananas.

Salade de saumon (environ 200 g)

- 150 g de filet de saumon (peut être congelé)
- 50 g de mayonnaise
- 40 g de carottes râpées
- ps

1. Cuire le filet de saumon à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit cuit. Désosser et gratter le gras (brun foncé).
2. Déchirez le saumon refroidi en morceaux.
3. Ajoutez la carotte râpée et assaisonnez avec du ps et incorporer la mayonnaise.

Salade de surimi

- 6 bâtonnets de crabe (environ 250 g)
- 1 œuf (= environ 100 g)
- 70 g de mayonnaise (dur)
- ps

1. Coupez les bâtonnets de crabe et les œufs en morceaux.
2. Assaisonnez avec du sel et mélangez avec la mayonnaise.

Salade de thon

- 1 boîte de thon (environ 200 g)
- ½ petit oignon (155 g par boîte, égoutté)
- 50 g de mayonnaise (haché)

1. Égouttez le thon.
2. Ajoutez l'oignon haché.
3. Écrasez le tout et incorporez la mayonnaise.

Salade de moules

- 200 g de moules (environ 350 g)
- 1 œuf (marinées, égouttées)
- 60 g de mayonnaise (dur)
- 30 g de ketchup
- whisky
- persil (haché)

Hachez finement les œufs et mélangez-les avec les moules, la mayonnaise, le ketchup, le persil et un peu de whisky.

Salade de hussards

- 120 g de pommes de terre (environ 300 g)
- 40 g de cornichons (coupées en dés, cuites à la vapeur)
- 40 g de pomme (petits cubes)
- 50 g de jambon (petits cubes)
- ½ petit oignon (cuit, petits cubes)
- 15 ml de vinaigrette (haché)
- ps (20 g de mayonnaise + 10 g de yaourt)

1. Mélanger délicatement tous les ingrédients.
2. Assaisonnez avec du ps.

Salade orientale

(environ 800 g)

- 250 g de germes de soja (blanchis 1 min.)
- 2 filets de poulet (cuits à la vapeur)
- ¼ poivron rouge (cuit à la vapeur 2 min.)
- ¼ poivron vert (cuit à la vapeur 2 min.)
- 60 g de carottes (julienne)

Sauce:

- 175 g de mayonnaise
- 2 c.à.c de poudre de curry
- ¼ c.à.c de curcuma
- 3 c.à.c de sucre
- 1 c.à.c de sel
- poivre

1. Mélangez tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une sauce au curry lisse.
2. Coupez les filets de poulet cuits à la vapeur en cubes.
3. Coupez les poivrons cuits à la vapeur en julienne.
4. Mélangez les cubes de poulet, la julienne de poivrons, la julienne de carottes et les germes de soja blanchis.
5. Incorporez la sauce au curry à la salade.
6. Vérifiez le goût (si nécessaire, assaisonnez avec du sel).

Salade de viande

(environ 300 g)

- 100 g de jambon cuit (coupé en lanières ou en cubes)
- 50 g de cornichons (petits cubes)
- 30 g d'oignons blancs (aigre-doux)
- 1 œuf (dur, coupé en morceaux)
- 100 g de mayonnaise

Mélanger délicatement tous les ingrédients.

Salade de filet de porc

(environ 250 g)

- 150 g de filet de porc
- ½ oignon (haché)
- 1 c.à.c de moutarde
- 60 g de mayonnaise
- ps

1. Faites cuire le filet de porc dans une rôtissoire jusqu'à ce qu'il soit cuit. Assaisonner au ps.
2. Laissez refroidir la viande puis coupez-la en julienne.
3. Mélangez la viande avec l'oignon haché, la moutarde et la mayonnaise.
4. Assaisonnez avec du ps.

Salade de crevettes

(environ 300 g)

- 200 g de scampis (taille 41/60 décortiquées et éviscérées)
- 2 c.à.c d’ail (pressé)
- huile d’olive
- psc
- 50 ml de crème
- 60 g de mayonnaise
- persil (haché)

1. Faire revenir brièvement les langoustines dans l’huile d’olive (2 à 3 minutes). Assaisonner avec psc.
2. Ajoutez l’ail et faites revenir pendant environ 1 minute.
3. Déglacer avec la crème et laisser réduire légèrement.
4. Laissez refroidir et mélangez avec la mayonnaise et le persil.

Fromage frais aux herbes

(environ 220 g)

- 200 g de fromage frais
- 1 c.à.s de persil séché
- 1/2 c.à.s de ciboulette séchée
- 1/2 c.à.c de poudre d’ail
- 1 c.à.s d’eau tiède

1. Mélangez les herbes séchées et ajoutez 1 c.à.s d’eau tiède.
2. Environ. Laissez infuser 5 minutes.
3. Mélangez le fromage à la crème avec les herbes.

Astuce:

- En composant différemment le mélange d’herbes, différentes saveurs peuvent être données au fromage à la crème. Ingrédients possibles :
 - Poudre de tomates séchées
 - Basilic séché
 - Poudre de curry
 - Poudre de chili
 - ou ...

Salade d'œufs

(environ 250 g)

- 3 œufs (durs)
- 1 c.à.s de ciboulette (finement hachée)
- 60 g de mayonnaise
- 1 c.à.c de moutarde
- quelques gouttes de sauce Worcestershire (facultatif)

1. Écrasez les œufs durs à la fourchette.
2. Ajoutez la ciboulette finement hachée.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Ajoutez la mayonnaise et la moutarde.
5. Bien mélanger le tout.

Champignons à la Grecque (env. 500 g)

- 250 g de champignons (tranchés)
- 1 petit oignon (en demi-rondelles)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- 3 c.à.s de vin blanc
- 200 g de tomates (pelées et confites)
- purée de tomates
- thym
- laurier
- 2 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.c de poudre de coriandre
- psc
- 1 c.à.c de sucre
- fécule de pomme de terre
- huile d'olive

2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez tous les ingrédients restants sauf la fécule de pomme de terre et le sucre.
4. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les champignons soient cuits.
5. Si nécessaire, lier avec de la fécule de pomme de terre et assaisonner avec du sucre et du psc.

Salade de jambon et poireaux (environ 250 g)

- 100 g de poireau (coupé en fines demi-rondelles)
- 100 g de jambon aux noix (coupé en julienne)
- 60 g de mayonnaise

1. Placez le poireau finement haché dans un grand bol et versez dessus beaucoup d'eau bouillante. Laissez reposer 10 minutes.
2. Rincez le poireau sous l'eau froide courante et égouttez-le bien.
3. Ajoutez le jambon et la mayonnaise et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Salade de crevettes grises (environ 300 g)

- 150 g de crevettes grises (décortiquées)
- 125 ml de lait
- 8 g de farine
- 2 c.à.s d’huile d’olive
- psm
- quelques gouttes de jus de citron
- 40 g de mayonnaise

1. Préparez un roux avec l’huile d’olive et la farine.
2. Diluer le roux avec le lait. Laissez bouillir un moment.
3. Assaisonnez avec du psm et ajoutez également quelques gouttes de jus de citron.
4. Retirez du feu et ajoutez les crevettes.
5. Laissez refroidir.
6. Ajoutez la mayonnaise et mélangez jusqu’à obtenir une consistance lisse.

Salades repas

Fabriqués en petite taille, ils sont également parfaits
amuse-gueules.

Salade paysanne

(1 personne)

- laitue (mélange de 3 types de laitues)
- 75 g de lardons fumés
- 75 g de fromage (gruyère en cubes)
- 1 œuf (dur et coupé en quartiers)
- 1 tomate (en quartiers)
- Vinaigrette française
- matière grasse

1. Disposez la laitue râpée sur l'assiette.
2. Disposez également les tranches de tomates et les tranches d'œufs sur l'assiette.
3. Répartissez les cubes de fromage sur la salade.
4. Faites revenir les lardons dans un peu de matière grasse et répartissez-les sur la salade.
5. Recouvrir de vinaigrette.

Salade tiède aux champignons (1 personne)

- laitue (mélange de 3 types de laitues)
- 150 g de champignons (coupés en quartiers)
- 70 g de lardons (fumés)
- 10 g de noix (grossièrement hachées)
- 10 g de noisettes (hachées grossièrement)
- huile de noix
- poivre du moulin

1. Répartissez la laitue hachée dans l'assiette.
2. Faire revenir les lardons dans un peu d'huile de noix.
3. Retirez les lardons de la poêle, gardez-les au chaud et faites revenir les champignons (même poêle).
4. Répartissez les champignons frits et les lardons chauds sur la laitue.
5. Saupoudrer de noix hachées.
6. Moudre un peu de poivre fraîchement moulu sur la salade.

Salade niçoise

(1 personne)

- laitue (3 types, coupées en morceaux)
- 150 g de pommes de terre (coupées en dés et cuites)
- 60 g de haricots verts (cuits al dente)
- 1 œuf (dur et coupé en quartiers)
- 120 g de thon (en conserve)
- 3 olives (noires)
- 1 tomate (petite, en quartiers)
- 4 filets d’anchois (étirés)
- Vinaigrette française (à l’ail)

1. Disposez les feuilles de laitue dans l’assiette.
2. Ajoutez les pommes de terre, les haricots et le thon.
3. Disposez les tranches d’œufs et de tomates dans l’assiette.
4. Ajoutez les anchois et les olives.
5. Verser la vinaigrette.

Salade mexicaine

(1 personne)

- laitue (feuilles)
- 25 g de haricots rouges (cuits, = 50 g)
- 60 g de maïs (maïs doux en conserve)
- 120 g de thon (à l’huile, en conserve)
- ¼ poivron rouge (coupé en dés)
- 20 g d’oignon (haché et frit)
- 1 tomate (petite, en quartiers)
- vinaigrette (avec huile de thon, sucre, sauce chili)
- ps

1. Disposez la laitue dans l’assiette.
2. Mélangez les haricots, le maïs, le poivron, l’oignon et le thon. Assaisonner avec du poivre. Disposer au centre de la laitue.
3. Placez les tranches de tomates sur les bords.
4. Verser la vinaigrette.

Salade de scampi frits

(1 personne)

- 6 scampi (taille 21/25, décortiqué)
- 1 œuf (dur, coupé en quartiers)
- 150 g de pommes de terre (coupées en dés et cuites)
- ½ tomate (hachée)
- 50 g de lardons (fumés)
- Vinaigrette française (au vinaigre de thym et à l'ail)
- vinaigrette à l'ail
- ps
- persil (un brin)

1. Faites revenir les lardons dans un peu d'huile d'olive et laissez-les refroidir.
2. Mélangez les lardons avec les dés de pommes de terre et un peu de vinaigrette à l'ail.
3. Faites frire les scampis dans l'huile d'olive, assaisonnez avec du ps et laissez refroidir.
4. Laissez mariner les scampis dans la vinaigrette pendant un moment.
5. Disposer la salade de pommes de terre au centre de l'assiette.
6. Disposez 6 scampis et les quartiers d'œufs en alternance autour de la salade de pommes de terre.
7. Placez les cubes de tomates au centre de la salade de pommes de terre.
8. Terminez avec un brin de persil.

Plat de poisson norvégien

(1 personne)

- 1 feuille de laitue frisée
- ½ tomate (en quartiers)
- 60 g de haricots verts (cuite à point)
- 30 g d'oignon (haché)
- persil (quelques touffes)
- ½ œuf (dur, coupé en quartiers)
- 2 tranches de citron
- 50 g de truite fumée
- 50 g de saumon fumé
- 50 g de flétan fumé

1. Disposez la laitue, les quartiers de tomates, les haricots et les quartiers d'œufs sur une assiette.
2. Disposer le poisson fumé dans l'assiette.
3. Saupoudrez le poisson avec l'oignon haché et terminez avec un brin de persil et 2 tranches de citron.

Salade de pâtes au poulet

(1 personne)

- laitue frisée (rouge, en feuilles)
- 150 g de filet de poulet (coupé en 8 cubes)
- 40 g de pâtes (cornets, cuits « al dente »)
- 50 g de fromage jeune (cubes de 1 cm x 1 cm x 1 cm)
- 60 g de raisins bleus (coupés en deux et épépinés)
- 5 ml de crème
- 2 c.à.c de caramel
- 20 ml de yaourt
- 20 ml de mayonnaise
- persil (garniture)
- ps
- poudre de paprika
- matière grasse (huile d'olive)

1. Faites frire les cubes de poulet dans la matière grasse chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés. Assaisonnez avec du poivre et du paprika en poudre. Laissez refroidir.
2. Mélangez le poulet, le fromage et les raisins aux pâtes.
3. Incorporez la crème, le caramel et le yaourt à la mayonnaise. Assaisonner avec du poivre.
4. Mélangez la sauce à la salade juste avant de servir.
5. Terminez le bord de l'assiette avec la laitue. Disposez la salade de pâtes au milieu et terminez par un brin de persil.

Salade aux crevettes grises

(1 personne)

- laitue (coupée en chiffonnade)
- 1 tomate (grosse)
- 120 g de crevettes grises
- 50 g de carottes (râpées)
- 1 œuf (dur)
- concombre (tranché)
- persil (haché)
- mayonnaise

1. Coupez la tomate en deux (en zigzag), lavez-la et évidez-la légèrement (enlevez les graines).
2. Mélangez les 60 g de crevettes avec un peu de mayonnaise (les 60 g restants servent à la finition de l'assiette).
3. Remplissez les 2 moitiés avec les crevettes grises (que vous mélangerez avec de la mayonnaise).
4. Parsemez l'assiette de laitue coupée en chiffonnade.
5. Disposer les tomates farcies dans l'assiette.
6. Disposez également les carottes râpées, les quartiers d'œufs et le concombre dans l'assiette.
7. Terminez avec une mayonnaise vaporisée et du persil haché.

Lanières de saumon au four avec vinaigrette au miel (1 personne)

- laitue (mélange de 3 types de laitues)
- 125 g de saumon (filet, coupé en lanières)
- 30 g de lardons fins (fumés)
- 20 g de betteraves (en brunoise, conservées)
- ½ pomme

Vinaigrette au miel :

- 3 c.à.s d'huile de tournesol (ou d'huile de maïs)
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.c de moutarde en grains
- ps

1. Préparez la vinaigrette au miel. Mélangez la moutarde avec le miel et incorporez l'huile comme une mayonnaise. Enfin, le jus de citron est ajouté. Assaisonner au ps.
2. Pelez la pomme et coupez-la en julienne. Incorporez un peu de vinaigrette pour éviter que la pomme coupée en tranches ne se décolore.
3. Faire revenir les lardons dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et réserver au chaud.
4. Fariner le saumon et le faire revenir dans l'huile (utiliser suffisamment d'huile). Assaisonner au ps.
5. Disposez la laitue râpée sur l'assiette. Disposez la julienne de pommes au milieu et les lanières de saumon frites autour.
6. Répartissez les dés de betteraves et les lardons sur l'assiette.
7. Arrosez le tout de vinaigrette au miel.

Salade de poisson Astoria (1 personne)

- endive (coupée en morceaux)
- 75 g de céleri-rave (coupé en julienne)
- 150 g de filet de cabillaud (en cubes)
- jus de citron
- 20 g de raisins secs
- 1 pomme
- 20 g de noix (grossièrement hachées)
- persil (haché et quelques touffes)

Sauce :

- 50 ml de crème
- 1 c.à.c de jus de citron
- 1 c.à.c de miel
- 1 c.à.c de moutarde
- 30 g de mayonnaise
- ps

1. Blanchir la julienne de céleri-rave dans beaucoup d'eau avec un peu de jus de citron et du sel.
Laissez refroidir.
2. Pocher les cubes de filet de cabillaud.
3. Faites tremper les raisins secs dans de l'eau chaude puis laissez-les refroidir.
4. Préparez une vinaigrette à partir des ingrédients fournis.
5. Coupez les pommes en cubes.
6. Mélangez soigneusement tous les ingrédients ensemble (sauf l'endive).
7. Terminez avec les endives.

Salade tiède aux foies de volaille (1 personne)

- laitue mélangée (coupée en morceaux)
- 30 g de lardons (fumés)
- 100 g de foies de volaille
- 1 tomate (concassée)
- huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- thym
- port
- persil haché

Vinaigrette:

- 4 parts d'huile de tournesol
- 3 parts de vin rouge
- 2 parts de vinaigre de vin rouge
- 1/3 de vinaigre balsamique
- 1/3 de moutarde
- sel

1. Préparez la vinaigrette avec les ingrédients indiqués.
2. Répartissez la laitue sur l'assiette.
3. Faites frire les foies de poulet dans l'huile chaude et assaisonnez avec du poivre et du thym. Éteignez le feu avec le porto.
4. Retirez les foies de la poêle et gardez-les au chaud. Ajoutez le liquide de cuisson à la vinaigrette.
5. Faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants dans un peu d'huile.
6. Versez la vinaigrette sur la laitue.
7. Disposer les foies et les lardons dans l'assiette.
8. Répartissez les cubes de tomates sur la salade.
9. Terminez avec du persil haché.

Assiette froide avec rouleaux de jambon et asperges (1 personne)

- laitue (en feuilles)
- ½ œuf (dur et coupé en quartiers)
- 50 g de carottes (julienne)
- ½ tomate (en quartiers)
- 2 tranches de jambon
- 6 asperges fines (en conserve)
- 50 g de haricots verts (cuits al dente)
- mayonnaise

1. Enroulez 3 asperges dans chaque tranche de jambon.
2. Disposer la laitue dans l'assiette
3. Disposez le reste des ingrédients dans l'assiette.
4. Terminez avec de la mayonnaise vaporisée.

Salade à la mousse de saumon fumé (1 personne)

- endive (coupée en morceaux)
- laitue rouge (coupée en morceaux)
- 1 tomate (concassée)
- 100 g de saumon fumé
- jus de citron
- 75 ml de crème (3/4 fouettée)
- psc
- aneth (haché et quelques brins)
- œufs de saumon (ou œufs de lompe)

Vinaigrette gourmande :

- 2 parts d'huile de tournesol
- 2 parts d'huile d'olive
- 1 part de jus de citron
- 1 part de vinaigre de Xérès
- ps

1. Répartissez les endives et la laitue rouge sur l'assiette.
2. Versez dessus la vinaigrette gourmande.
3. Hachez finement le saumon au robot avec un peu de jus de citron.
4. Incorporez la crème fouettée et assaisonnez avec du psc et de l'aneth haché.
5. Former des quenelles avec 2 c.à.s de pâte (humide).
6. Déposez les quenelles sur la laitue.
7. Répartissez les cubes de tomates sur la salade.
8. Garnir de brins d'aneth et d'œufs de saumon.

Astuce:

- Si vous souhaitez une mousse un peu plus ferme (également pour des quantités plus importantes), vous pouvez utiliser la composition suivante : 1000 g de saumon - 500 ml de crème - 400 ml de fumet de poisson - 50 ml de jus de citron - 18 g de gélatine.

Ratatouille froide

- 6 scampis (1 personne)
- 1 tomate (taille 26/30)
- ¼ concombre (petite à moyenne)
- tranches de concombre (pelé et coupé en demi-lunes)
- ½ poivron jaune (cannelées)
- vinaigrette française (à l'ail)

1. Épluchez et salez les langoustines. Cuire à la vapeur et laisser refroidir.
2. Pelez les tomates, retirez les graines et coupez-les en demi-lunes.
3. Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines et les membranes et faites-les cuire à la vapeur pendant 2 minutes. Laissez refroidir. Coupez les poivrons en morceaux identiques à ceux des tomates.
4. Mélangez les légumes coupés en dés (tomates, concombre, poivron) avec les scampis.
5. Mélangez la vinaigrette avec les légumes et les langoustines.
6. Disposez la salade au centre de l'assiette et terminez le bord avec des tranches de concombre cannelées.

Plateau de charcuterie variée (1 personne)

- 150 g de pommes de terre (coupées en dés et cuites)
- 1 g de cornichon (tranché)
- ½ tomate (en quartiers)
- 1 œuf (dur et coupé en quartiers)
- 35 g de salami
- 35 g de jambon fumé
- 35 g de rôti de dinde
- 35 g de frikadel de veau
- 50 g de crudités (julienne de carottes, chou blanc, etc.)
- ps
- mayonnaise
- persil

1. Disposer les viandes sur un côté de l'assiette (éventuellement une assiette ovale).
2. Préparez une salade avec les cubes de pommes de terre (mélangez avec de la mayonnaise, du persil, du ps).
3. Disposez ensuite la salade de pommes de terre, le concombre, la tomate, l'œuf et les crudités dans l'assiette.
4. Terminez avec une rosace de mayonnaise et un brin de persil.

Salade à la mousse de jambon (1 personne)

- 60 g de jambon cuit
- 30 ml de crème
- 30 ml de fond de veau
- 1 c.à.c de cognac
- 1 c.à.c de Madère
- 2,5 g de gélatine
- poisson
- endive frisée (coupée en morceaux)
- laitue rouge (coupée en morceaux)
- ½ tomate (en quartiers)
- concombre (en demi-tranches)

Vinaigrette gourmande :

- 2 parts d’huile de tournesol
- 2 parts d’huile d’olive
- 1 part de jus de citron
- 1 part de vinaigre de Xérès
- ps

1. Hachez très finement le jambon cuit.
2. Dissoudre la gélatine dans le fond de veau chaud et mélanger le fond avec le jambon finement haché.
3. Fouettez la crème jusqu’à ce qu’elle soit ferme.
4. Mélangez le cognac et le madère avec le jambon.
5. Incorporer la crème et assaisonner avec le ps.
6. Remplissez le moule et laissez la mousse durcir au réfrigérateur
7. Disposez les légumes dans l’assiette.
8. Coupez des tranches de mousse et disposez-les sur la laitue.
9. Verser la vinaigrette sur la laitue.

Salade de flétan et mousse de saumon (1 personne)

- 100 g de flétan fumé
- 60 g de saumon poché
- 30 ml de crème
- 30 ml de bouillon de poisson
- 1 c.à.c de jus de citron
- 2,4 g de gélatine
- psc
- ½ tomate (concassée, un fleuron coupé de la peau)
- concombre (en demi-tranches)
- ¼ oignon (haché)

1. Hachez finement le saumon poché.
2. Dissoudre la gélatine dans le bouillon de poisson chaud et mélanger le bouillon avec le saumon finement haché.
3. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
4. Mélangez le jus de citron au saumon.
5. Incorporer la crème et assaisonner avec le psc.
6. Laissez la mousse durcir au réfrigérateur
7. Disposer le flétan fumé au centre de l'assiette.
8. Disposer le concombre dans l'assiette (en cercle autour du flétan).
9. À l'aide de 2 cuillères, formez des quenelles de mousse de saumon et disposez-les sur le flétan.
10. Disposer la rose de tomates entre les 2 quenelles.
11. Saupoudrer un peu d'oignon haché et de tomates concassées sur le flétan.

Salade de moules fraîches et acidulées (1 personne)

- 120 g de moules (marinées au vinaigre, égouttées)
- 1 œuf (dur et tranché)
- ½ tomate (en dés)
- 45 g de sauce tartare (mayonnaise, oignons en purée, persil)
- laitue (coupée en chiffonnade)
- carottes (julienne)
- betterave (brunoise)
- mayonnaise

1. Mélangez les moules avec la sauce tartare et les tranches d'œuf dur les moins appétissantes.
2. Placez la laitue au centre de l'assiette. Disposer les moules sur la laitue.
3. Disposer la julienne de carottes autour des moules.
4. Disposez les belles tranches d'œufs sur les carottes.
5. Terminez l'assiette avec une brunoise de betterave et de la mayonnaise.

Salade de lotte frite (1 personne)

- 150 g de filet de lotte (coupé en escalopes)
- farine
- huile d'olive
- ps
- ½ poivron rouge (coupé en lanières)
- ¼ bulbe de fenouil (coupé en lanières)
- laitue (laitue frisée blonde, déchirée en morceaux)

Vinaigrette:

- 3 parts d'huile d'olive
- 1 part de vinaigre balsamique
- jus de citron
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- persil haché
- ps

1. Blanchir ou cuire à la vapeur les lanières de poivron et de fenouil pendant environ 2 minutes. Rincer à l'eau froide.
2. Assaisonnez les morceaux de poisson avec du ps et roulez-les dans la farine. Faites-les frire dans de l'huile d'olive chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.
3. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
4. Disposez la laitue dans l'assiette.
5. Disposer les morceaux de lotte dessus.
6. Répartissez les lanières de poivron et les lanières de fenouil sur la salade.
7. Versez la vinaigrette sur la salade.

Salade aux crevettes et feta (1 personne)

- 70 g de feta (en dés)
- 80 g de crevettes roses (cuites et décortiquées, grosses)
- ½ orange (pelée à vif et coupée en segments)
- 3 feuilles de chicon
- 3 feuilles d'endives rouge (ou laitue frisée rouge)

Vinaigrette:

- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s d'huile de maïs
- ½ c.à.s de vinaigre
- 1 c.à.s de jus d'orange
- persil (haché)
- ps

1. Disposer les feuilles de chicon et la laitue sur une assiette.
2. Mélangez les segments d'orange avec les cubes de feta et les crevettes et versez le tout sur la garniture de la salade.
3. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et versez-la sur la salade juste avant de servir.

Salade avec « maatjes » (1 personne)

- laitue (quelques feuilles)
- 150 g de pommes de terre (coupées en dés et cuites)
- persil (haché)
- mayonnaise
- 3 harengs « maatjes »
- 50 g de haricots verts (cuits al dente)
- 1 radis (rouge)
- 3 harengs de taille moyenne
- ¼ oignon (haché)
- ½ œuf (dur et coupé en 3 quartiers)
- ½ tomate (coupée en 3 morceaux)

1. Mélangez les cubes de pommes de terre avec un peu de mayonnaise et de persil. Assaisonner au ps.
2. Disposer les feuilles de laitue au milieu de l'assiette (en tas).
3. Disposez les pommes de terre et les haricots dessus.
4. Dépliez les « maatjes » disposez-les en forme d'étoile sur l'assiette. Saupoudrer d'oignon haché.
5. Disposer les tranches d'œufs et de tomates sur l'assiette (entre les coupelles).
6. Coupez une fleur du radis et placez-la sur les haricots.
7. Terminez le bord de l'assiette avec du persil haché.

Salade Hussard (1 personne)

- 150 g de pommes de terre (coupées en dés, cuites à la vapeur)
- 40 g de cornichons (petits cubes)
- 40 g de pomme (petits cubes)
- 75 g de jambon (cuit, petits cubes)
- ¼ petit oignon (haché)
- 30 ml de vinaigrette (20 g de mayonnaise + 10 g de yaourt)
- ps

1. Mélanger tous les ingrédients et disposer sur l'assiette.
2. Terminez avec une garniture appropriée (persil, tomate, concombre, laitue, mayonnaise, etc.)

Salade de pâtes épicée

(1 personne)

- 50 g de pâtes (penne, cuites « al dente »)
- 75 salami (épicé, coupé en dés)
- 60 g d'ananas (en dés)
- feuilles de coriandre (finement hachées)
- ¼ d'oignon (coupé en longues lanières)
- ¼ poivron rouge (coupé en julienne, blanchi)
- 1 c.à.s d'ail (coupé en tranches)
- ps
- sauce chili (ou quelques gouttes de tabasco)
- ciboulette
- huile d'olive

Vinaigrette:

- 3 c.à.s d'huile de maïs
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.s de porto blanc
- ps

1. Faites revenir les cubes de salami, les tranches d'ail et les tranches d'oignon dans l'huile d'olive chaude. Laissez refroidir.
2. Mélanger avec les pâtes avec les dés d'ananas et la julienne de poivron.
3. Assaisonnez avec du poivre et un peu de sauce chili.
4. Préparez la vinaigrette (mélangez tous les ingrédients) et mélangez-la à la salade juste avant de servir.
5. Saupoudrez quelques feuilles de coriandre hachées sur la salade.
6. Terminez le bord de l'assiette avec de la ciboulette.

Salade Waldorf

(1 personne)

- 1 laitue frisée rouge (quelques feuilles)
- 1 pomme (à peau rouge)
- 125 g de céleri blanc (cubes de 5 x 5 mm)
- 50 g de noix (grossièrement hachées)
- jus de citron
- mayonnaise
- une feuille de persil

1. Diluez la mayonnaise avec du jus de citron jusqu'à ce qu'elle devienne assez liquide.
2. Coupez la pomme en deux, retirez le cœur et coupez-la en julienne. Mélanger immédiatement avec la mayonnaise pour éviter la décoloration.
3. Mélangez les cubes de céleri avec la pomme.
4. Ajoutez les noix hachées et mélangez.
5. Disposez la laitue frisée dans l'assiette et ajoutez la salade Waldorf.
6. Terminez avec un morceau de pomme et une feuille de persil.

Salade à la mousse de thon (1 personne)

- 70 g de thon (en conserve)
- 35 ml de crème
- 35 ml de bouillon de poisson
- 1 c.à.c de jus de citron
- 1,5 g de gélatine
- psc
- laitue (en chiffonnade)
- 30 g de crevettes roses
- ½ tomate (dentelée)
- ¼ concombre (cannelé et tranché)
- ½ œuf (dur, coupé en quartiers)
- persil (un petit bouquet pour la garniture)

1. Hachez le thon.
2. Dissoudre la gélatine dans le bouillon de poisson chaud et mélanger le bouillon avec le thon finement moulu.
3. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
4. Mélangez le jus de citron avec le thon.
5. Incorporer la crème et assaisonner avec le psc.
6. Laissez la mousse durcir au réfrigérateur
7. Disposer le concombre sur l'assiette (en cercle).
8. Disposer la chiffonnade de laitue au centre de l'assiette.
9. À l'aide de 2 cuillères, formez des quenelles de mousse de thon et disposez-les dans l'assiette.
10. Disposez la demi-tomate et les tranches d'œuf avec les quenelles.
11. Terminez la tomate avec les crevettes roses et un brin de persil.

Salade de poulet à l'orange (1 personne)

- 150 g de filet de poulet (en dés)
- poisson
- 1 kiwi (pelé et tranché)
- 150 g de pommes de terre (coupées en dés)
- 45 ml de vinaigrette française
- 3 segments d'orange
- laitue (en chiffonnade)
- Sauce à l'orange : (environ 550 ml, pour environ 10 personnes)
- 450 ml de jus d'orange (à partir d'environ 1 kg d'oranges)
- 75 ml de jus de citron
- 150 g de sucre
- 30 ml d'eau
- 30 ml de cognac
- fécule de pomme de terre (1 c.à.c écrasée dans 50 ml d'eau)

La sauce à l'orange :

1. Caraméliser le sucre avec 30 ml d'eau.
2. Déglacer le caramel avec le jus de fruits et laisser fondre le caramel à feu doux.
3. Épaississez un peu la sauce avec de la fécule de pomme de terre et laissez bouillir brièvement.
4. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement avant d'ajouter le cognac.
5. Faites frire les cubes de filet de poulet jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez bien avec du poivre.
6. Faites cuire les cubes de pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Laissez-les refroidir.
7. Mélangez le filet de poulet avec 60 ml de sauce à l'orange.
8. Mélangez les cubes de pommes de terre avec la vinaigrette.
9. Disposer les cubes de filet de poulet sur une assiette.
10. Disposer la chiffonnade sur l'assiette avec les dés de pommes de terre dessus.
11. Terminez avec des tranches de kiwi et des segments d'orange.

Soupes

Velouté de tomates

(environ 4,1 l)

- 1 l de tomates pelées (2 boîtes de 450 ml)
- 2 l de bouillon de bœuf (poudre)
- 300 g de carottes (coupées en dés)
- 150 g de pommes de terre (coupées en dés)
- 2 oignons (hachés)
- 40 g de matières grasses
- poivre de Cayenne
- ps
- 2 c.à.s de persil haché
- 250 g de viande hachée pour boulettes de viande
- 250 ml de crème

1. Faites revenir les oignons dans la matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le bouillon.
3. Ajoutez les carottes et les pommes de terre. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.
4. Ajoutez les tomates et portez à nouveau à ébullition.
5. Pendant ce temps, roulez les boulettes de viande et faites-les cuire dans une poêle séparée. Jetez le liquide de cuisson.
6. Mélangez la soupe.
7. Ajoutez les boulettes de viande et le bouillon et portez à nouveau la soupe à ébullition.
8. Assaisonnez avec du sel et du poivre de Cayenne (pas trop !).
9. Mélangez la crème et le persil dans une soupière et versez la soupe chaude dessus.

Soupe de légumes

(environ 2,8 l)

- 1 céleri (coupé en brunoise)
- 1 poireau (coupé en fines rondelles)
- 2 carottes (coupées en brunoise)
- 2 oignons (moyens, hachés)
- 2 l de bouillon
- 40 g de matières grasses
- ps

1. Faites revenir les oignons dans la matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez les légumes et laissez mijoter quelques minutes.
3. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter environ 20 minutes.
4. Assaisonnez avec du bouillon et du poivre.

Astuce:

- En option, un liant peut être ajouté à la soupe (par exemple des vermicelles). Cela se fait à la fin, lorsque la soupe est encore bouillante. Les vermicelles n'attacheront alors pas au fond.

Velouté de poulet aux quenelles et noix (environ 2,5 l)

- 2 l de bouillon de poulet
- 75 matières grasses
- 70 g de farine
- 1 oignon (haché)
- 2 petits poireaux (seulement la partie blanche, finement hachée)
- 4 branches de céleri (brunoise)
- persil (haché)
- poisson
- 100 ml de crème
- 50 g de noix (grossièrement hachées)
- Quenelles de poulet : (environ 24 pièces)
- 200 g de filet de poulet
- 60 ml de crème
- ps

1. Faire revenir l'oignon, le poireau et le céleri dans la matière grasse (ne pas les faire dorer).
2. Ajoutez la farine et faites un roux (bien mélanger). Laissez cuire un moment.
3. Diluer le roux avec le bouillon de poulet.
4. Laissez mijoter doucement la soupe pendant environ 10 minutes.

Les quenelles :

5. Hachez la viande de poulet.
6. Ajoutez la crème légèrement fouettée.
7. Assaisonnez le tout avec du ps.
8. À l'aide de 2 c.à.c, formez des petites quenelles (boules) et pochez-les dans l'eau.
9. Mixez la soupe très finement.
10. Ajoutez les quenelles de poulet et réchauffez la soupe.
11. Terminez avec du persil, de la crème et des noix hachées.

Soupe de potimarron au bacon et saucisse fumée (environ 1,2 l)

- 350 g de potimarron
- 100 g de pommes de terre
- 500 ml d'eau
- 75 ml de lait
- 85 g de bacon fumé
- 100 g de saucisse fumée
- 50 g d'oignon
- persil
- 20 g de matières grasses

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez le potimarron coupé en dés.
2. Après environ 10 minutes, ajoutez les pommes de terre (coupées en morceaux).
3. Laissez cuire jusqu'à ce que ce soit cuit (environ 20 min).
4. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon haché dans une poêle. Ajoutez ensuite à la soupe.
5. Coupez le bacon et la saucisse fumée et ajoutez-les à la soupe.
6. Ajoutez le lait.
7. Lorsque la soupe est prête, ajoutez le persil. Assaisonnez avec du sel et/ou du poivre si vous le souhaitez.

Crème de potimarron à la truite fumée (environ 2,7 l)

- 1 kg de potimarron (coupé en dés)
- 1 l de bouillon (bouillon de poulet ou de bœuf)
- 2 poireaux (uniquement la partie blanche, coupée en morceaux)
- 1 oignon (haché)
- 200 ml de crème
- 16 pruneaux (dénoyautés, mais laissés entiers)
- 150 g de truite fumée (découpée en morceaux)
- ps

1. Faire revenir l'oignon et le poireau dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajoutez les cubes de potimarron et versez le bouillon jusqu'à ce que tout soit recouvert.
3. Porter à ébullition et cuire environ 20 minutes.
4. Mélanger.
5. Si nécessaire, ajoutez du bouillon si la soupe est trop épaisse et portez à nouveau à ébullition.
6. Assaisonner avec ps.
7. Retirez du feu et ajoutez la crème. Ajoutez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Répartissez dans les assiettes et terminez avec les pruneaux et les morceaux de truite fumée.

Soupe de courgettes

(environ 2,3 l)

- 1 oignon (haché)
- 1 kg de petites courgettes (non pelées, coupées en dés)
- 1,2 l de bouillon de poulet (éventuellement en comprimés)
- poisson
- 100 ml de crème
- matières grasses

1. Dans une casserole, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré dans un peu de matière grasse. Ajoutez les courgettes coupées en dés et le bouillon de poulet. Laissez mijoter doucement pendant environ 15 minutes.
2. Réduisez la soupe en purée avec un mixeur plongeant.
3. Assaisonnez avec du ps. Porter à nouveau à ébullition.
4. Retirez la soupe du feu et terminez avec de la crème.

Astuce:

- La soupe peut être assaisonnée avec une c.à.s de pesto ou de persil haché.

Soupe de maïs

(environ 3 l)

- 1 oignon (haché)
- 2 poivrons rouges (brunoise)
- 1 poivron vert (brunoise)
- 1 c.à.s de poudre de curry
- 60 g de farine
- 60 g de matières grasses
- 1 l de lait
- 1 l de bouillon de poulet
- 570 g de maïs (égoutté, en conserve)
- origan
- psc

1. Faire revenir le poivron et l'oignon dans la matière grasse.
2. Garnir de poudre de curry et de farine. Laissez cuire un moment.
3. Diluer avec le bouillon et le lait.
4. Ajoutez les grains de maïs et l'origan et laissez mijoter doucement la soupe pendant 10 minutes.
5. Assaisonnez avec du psc.

Soupe de pommes de terre (environ 4 l)

- 1 oignon (pelé)
- 1 carotte (hachée grossièrement)
- 1 poireau (haché grossièrement)
- 1 clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 2,3 l de bouillon de bœuf
- 500 g de pommes de terre (coupées en dés)
- 250 g de céleri-rave (coupé en julienne)
- 2 carottes (coupées en julienne)
- 2 poireaux (en rondelles)
- ps
- 250 ml de crème

1. Piquez l'oignon avec les clous de girofle.
2. Portez à ébullition l'oignon avec le bouillon, les pommes de terre, la carotte et le poireau grossièrement hachés.
3. Retirez l'oignon et le b.g. quand les pommes de terre sont cuites. Réduisez la soupe en purée.
4. Ajoutez la julienne de céleri-rave, les carottes et les rondelles de poireaux. Laissez mijoter doucement pendant 5 minutes.
5. Assaisonnez avec du ps.
6. Terminer avec de la crème.

Velouté de chicons (environ 3,4 l)

- 500 g de chicons (finement hachée)
- 1 poireau (finement haché)
- 4 pommes de terre (coupées en dés)
- 2 oignons (hachés)
- 2 l de fond de veau (éventuellement de bouillon de poulet)
- 200 ml de crème
- matière grasse
- poisson
- 1 c.à.c de sucre (facultatif)

1. Faire revenir l'oignon et le poireau dans la matière grasse.
2. Ajoutez les chicons et laissez mijoter brièvement.
3. Ajoutez le fond de veau et les cubes de pommes de terre et portez à ébullition.
4. Lorsque les légumes sont cuits, mixez la soupe.
5. Assaisonnez avec du poivre et éventuellement un peu de sucre.
6. Terminez avec la crème.

Soupe de carottes au curry (environ 2,5 l)

- 1 oignon (haché)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- 300 g de carottes (hachées grossièrement)
- 200 g de carottes (coupées en julienne)
- 1 pomme (coupée en dés)
- 1 morceau de racine de gingembre (facultatif)
- 1,5 l de bouillon de poulet
- 1 c.à.s de poudre de curry
- 50 g de farine
- 65 g de matières grasses
- ps
- ciboulette (hachée)
- 150 ml de crème

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans la matière grasse.
2. Incorporez le curry et la farine et laissez cuire brièvement.
3. Diluer avec le bouillon et ajouter les carottes grossièrement hachées.
4. Laissez mijoter doucement la soupe jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
5. Ajoutez la pomme et le gingembre. Après environ 5 min. mélanger.
6. Ajoutez la julienne de carottes et laissez mijoter doucement quelques minutes supplémentaires.
7. Assaisonnez avec du ps.
8. Terminez avec de la ciboulette et de la crème.

Soupe aux pois

- 250 g de pois cassés (environ 2,1 l)
(lavés et trempés pendant 12 heures)
- 1 oignon (haché)
- 1 branche de céleri (brunoise)
- 1 poireau (brunoise)
- 1 pomme de terre (coupée en dés)
- 30 g de matières grasses
- 1,5 l d'eau
- thym, laurier, marjolaine
- ps
- persil (haché)
- 4 tranches de vieux pain (facultatif, coupé en cubes)
- huile d'olive

1. Faites revenir l'oignon, le céleri et le poireau dans la matière grasse pendant un court instant.
2. Ajoutez les pois cassés, les pommes de terre, les herbes et l'eau. Laissez cuire environ 40 minutes.
3. Mélangez la soupe et laissez-la bouillir à nouveau.
4. Assaisonnez avec du ps.
5. Faire dorer les cubes de pain dans une poêle avec de l'huile d'olive chaude (utiliser beaucoup d'huile).
6. Servez la soupe avec les croûtons dans un bol séparé.

Velouté de céleri-rave

(environ 3,6 l)

- 350 g de céleri-rave (coupé en dés de 1 cm x 1 cm)
- 350 g de céleri-rave (coupé en julienne)
- 1 oignon (haché)
- 1 poireau (finement haché)
- 2,5 l de bouillon de poulet
- huile d'olive
- 90 g de farine
- 90 g de matières grasses
- persil (haché)
- 250 ml de crème
- ps

1. Faites revenir l'oignon et le poireau dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez 1,5 l de bouillon de poulet et les cubes de céleri-rave. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que le céleri-rave soit cuit.
3. Pendant ce temps, préparez un roux avec la matière grasse et la farine. Diluer le roux avec 1 l de bouillon de volaille.
4. Lorsque le céleri-rave est cuit, ajoutez la soupe au roux dilué et portez à nouveau à ébullition. Mixez la soupe.
5. Ajoutez la julienne de céleri-rave 5 minutes avant de servir. Assaisonner avec du poivre.
6. Terminez avec de la crème et du persil haché.

Velouté de cresson

(environ 4 l)

- 3 pots de cresson alénois (lavé et racines enlevées)
- 1 oignon (haché)
- 200 g de blanc de poireau (mirepoix)
- 3 branches de céleri (mirepoix)
- 3,5 l de bouillon blanc (ou de bouillon de volaille)
- 110 g de farine
- 90 g de matières grasses
- b.g.
- ps
- 250 ml de crème

1. Faire revenir l'oignon avec 1/3 du cresson et la mirepoix de poireaux et de céleri dans la matière grasse.
2. Saupoudrer de farine, bien mélanger et laisser sécher un moment.
3. Humidifier avec le bouillon blanc.
4. Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter doucement pendant environ 10 minutes. 20 minutes.
5. Retirer le b.g. et mixer la soupe.
6. Portez à nouveau à ébullition et assaisonnez avec du ps.
7. Retirer du feu et terminer avec la crème et le reste du cresson.

Soupe de légumes fins avec saucisse épicée (environ 3,5 l)

- 600 g de courgettes (en cubes)
- 1 poireau (en fines rondelles)
- 3 carottes (coupées en dés)
- 200 g de pommes de terre (coupées en dés)
- 1 oignon (haché)
- 2 l de bouillon de poulet
- 40 g de matières grasses
- ps
- 2 c.à.s de persil haché
- 200 g de saucisse épicée (coupée en tranches ou en cubes)

1. Faire revenir l'oignon et le poireau dans la matière grasse.
2. Ajoutez le bouillon et les légumes restants et laissez mijoter pendant environ 20 minutes.
3. Mélanger.
4. Assaisonnez avec du ps.
5. Terminez avec du persil et des tranches de saucisse épicée.

Potage au pistou (env. 4,6 l)

- 200 g de haricots blancs (trempés une nuit dans l'eau)
- 200 g de carottes (cubes de 1 cm x 1 cm)
- 200 g de pommes de terre (cubes de 1 cm x 1 cm)
- 200 g de haricots verts (cassés en deux, blanchis)
- 300 g de courgettes (cubes de 1 cm x 1 cm)
- 300 g de tomates cœur de bœuf (pelées et coupées en gros morceaux)
- 150 g de pâtes (macaronis cassés)
- 3,2 l d'eau (éventuellement bouillon de volaille ou fond blanc)
- ps
- pesto (environ 100 g)

1. Portez les haricots blancs à ébullition dans une grande quantité d'eau. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce qu'ils soient al dente (environ 1 heure). Jetez l'eau de cuisson.
2. Portez l'eau à ébullition. Ajoutez les cubes de carottes et de pommes de terre. Laissez mijoter doucement pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les morceaux de tomates, les courgettes coupées en dés, les haricots blancs, les haricots verts et les pâtes. Laissez mijoter doucement pendant encore 10 minutes.
4. Assaisonnez avec du ps.
5. Retirer du feu et incorporer le pesto.

Astuce:

- Vous pouvez également utiliser des haricots blancs en conserve. Rincez bien les haricots et suivez la méthode de préparation à partir du point 2.

Bisque de crevettes au chou-fleur (environ 5 l)

- 1 kg de coquilles de scampis (ou de crevettes)
- 36 langoustines décortiquées (petite taille)
- 900 g de tomates pelées (en conserve)
- 1 poireau (haché grossièrement)
- 2 carottes (hachées grossièrement)
- 2 oignons (hachés)
- 3 branches de céleri (hachées grossièrement)
- 3 gousses d'ail (pressées)
- 80 ml d'huile d'olive
- 250 ml de vin blanc
- 2,5 l de bouillon de poisson
- ½ chou-fleur (en fleurettes)
- 320 g de roux blanc
- psc
- persil (haché)
- 300 ml de crème
- cognac (facultatif)

1. Cuire les fleurettes de chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
2. Faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les coquilles de langoustines et faites-les bien revenir.
3. Ajoutez l'ail et les légumes et laissez mijoter un moment.
4. Ajoutez les tomates et la purée de tomates.
5. Laissez revenir à température et versez le vin et le fumet de poisson.
6. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant 25 minutes.
7. Passer la soupe au chinois à sauce.
8. Épaissir la soupe avec le roux.
9. Laissez bouillir à nouveau pendant un moment.
10. Assaisonnez avec du psc.
11. Ajoutez les fleurettes de chou-fleur et les langoustines 10 minutes avant de servir la soupe.
12. Ajoutez la crème juste avant de servir.
13. Servez la soupe en vous assurant que chaque invité dispose de 3 langoustines et de quelques fleurettes de chou-fleur.

Velouté au xérès et au fromage bleu (environ 4,5 l)

- 2 oignons (hachés)
- 3 branches de céleri (brunoise)
- matière grasse
- 3 l de bouillon de poulet
- 3 poires juteuses
- 300 ml de xérès sec
- 250 g de fromage bleu
- 400 ml de crème
- ps
- b.m.

1. Lavez les poires, coupez-les en quartiers et retirez le cœur. Verser le xérès et réserver à couvert.
2. Faites revenir les oignons et le céleri dans la matière grasse, versez le bouillon dessus et laissez cuire environ 20 minutes.
3. Mélangez la soupe. Si nécessaire, lier avec b.m.
4. Ajoutez les quartiers de poire et le xérès à la soupe et laissez mijoter doucement pendant environ 5 minutes.
5. Écrasez le fromage bleu et mélangez-le avec la crème.
6. Incorporez le mélange de fromage à la crème à la soupe et assaisonnez avec du ps.
7. Terminez la soupe avec des feuilles de céleri.

Bouillon de cerfeuil (environ 2,3 l)

- 100 g de cerfeuil (haché)
- 2 l de bouillon de poule
- 150 g de viande hachée (pour les boulettes de soupe)
- 40 g de riz
- 40 g de petits pois
- ps

1. Porter le bouillon de volaille à ébullition.
2. Ajouter le riz lavé et laisser mijoter doucement pendant 10 minutes.
3. Ajouter les petits pois et cuire pendant 5 min.
4. Ajouter les boulettes de soupe et cuire encore 5 min.
5. Ajouter le cerfeuil 2 min avant de servir la soupe et cuire doucement sans couvercle.
6. Assaisonner avec le ps.

Soupe de poisson doré

- 1 oignon (environ 4 l)
- 200 g de céleri-rave (haché)
- 200 g de carottes (coupé en dés)
- 2 poireaux (coupées en dés)
- 250 g de pommes de terre (en rondelles)
- 2 c.à.s d'ail (coupées en dés)
- matière grasse (pressé)
- ps
- 2 l de bouillon de poisson (éventuellement en cubes)
- 1,5 à 2 c.à.s de curcuma
- 4 c.à.s de jus de citron
- 250 ml de crème
- 1 kg de poisson de mer (fileté et coupé en morceaux)
- aneth (cornichons)

1. Faire revenir les oignons et l'ail dans la matière grasse. Ajoutez les autres légumes et faites-les revenir.
2. Ajoutez le curcuma, le jus de citron et le bouillon de poisson. Laissez mijoter doucement pendant environ 25 minutes.
3. Mélangez la soupe et assaisonnez avec du ps.
4. Ajoutez le poisson et faites-le pocher dans la soupe pendant environ 6 minutes.
5. Ajoutez la crème et servez. Décorer de brins d'aneth.

Astuce:

- Mixez la soupe avec un mixeur plongeant en inox. Les pièces en plastique prennent parfois une couleur jaune indélébile.

Soupe de poisson à la tomate (environ 3 l)

- ½ l de tomates pelées (ou 4 tomates fraîches)
- 1 l de fumet de poisson
- 750 g de poisson de mer en filets (filet de cabillaud, filet d'églefin, filet de saumon, rondelles de calmar, etc.)
- 1 céleri (haché grossièrement)
- 2 g de pommes de terre (pelées et coupées en dés)
- 1 oignon (haché grossièrement)
- 4 c.à.s d'ail (tranché)
- thym
- laurier
- 250 ml de crème
- persil (haché)
- psc
- huile d'olive

1. Faites revenir l'oignon, l'ail et le céleri dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez le bouillon de poisson, les tomates, les pommes de terre, le thym et la feuille de laurier. Porter à ébullition.
3. Laissez mijoter la soupe jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits.
4. Retirez les feuilles de laurier et mixez la soupe.
5. Coupez le poisson en morceaux de la taille d'une bouchée et ajoutez-le à la soupe. Environ. Laissez mijoter doucement pendant encore 10 minutes.
6. Assaisonnez avec du psc.
7. Terminez avec la crème et le persil.

Velouté Agnès Sorel

(environ 3 l)

- 2 l de bouillon de poulet (éventuellement de bouillon de bœuf)
- 1 poireau (coupé en rondelles)
- 2 oignons (hachés)
- 100 g de sole fumée (ou de jambon fumé coupé en lanières)
- 200 g de champignons (tranchés)
- 200 ml de crème
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de farine
- 80 g de matières grasses
- ps

1. Faire revenir les oignons et le poireau dans un peu de matière grasse (ne pas les faire dorer).
2. Ajoutez la farine aux légumes mijotés et mélangez bien.
3. Diluer le roux avec le bouillon et laisser mijoter brièvement.
4. Ajoutez les champignons à la soupe ainsi que les lanières de sole.
5. Réalisez une liaison entre le jaune d'œuf et la crème et assaisonnez avec du ps.
6. Ajoutez la liaison à la soupe juste avant de servir.

Soupe de poireaux

(environ 2,8 l)

- 3 poireaux (coupés en morceaux)
- 1 oignon (haché)
- 200 g de pommes de terre (pelées et coupées en dés)
- 40 g de matières grasses
- 2 l de bouillon
- ps

1. Faire revenir l'oignon (jaune doré) dans la matière grasse.
2. Ajoutez le poireau et laissez mijoter quelques minutes.
3. Ajoutez les pommes de terre et le bouillon et portez à ébullition.
4. Laissez mijoter environ 20 minutes à feu doux.
5. Assaisonnez avec du ps.

Velouté de poireaux

(environ 3,1 l)

- 3 poireaux (coupés en morceaux)
- 1 oignon (haché)
- 200 g de pommes de terre (pelées et coupées en dés)
- 40 g de matières grasses
- 2 l de bouillon
- ps
- 200 ml de crème

1. Faire revenir l'oignon (jaune doré) dans la matière grasse.
2. Ajoutez le poireau et laissez mijoter quelques minutes.
3. Ajoutez les pommes de terre et le bouillon et portez à ébullition.
4. Laissez mijoter environ 20 minutes à feu doux.
5. Mélangez la soupe et laissez mijoter doucement pendant encore 5 minutes.
6. Assaisonnez avec du bouillon et du poivre.
7. Retirer du feu, ajouter la crème et servir.

Soupe de chicon

(environ 2,9 l)

- 500 g de chicon (finement hachée)
- 2 oignons (hachés)
- 2 l de fond de veau (éventuellement de bouillon de poulet)
- 200 ml de lait
- matière grasse
- ps

1. Faire revenir l'oignon dans la matière grasse.
2. Ajoutez les chicons et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
3. Ajoutez le fond de veau et portez à ébullition.
4. Assaisonnez avec du poivre et éventuellement un peu de sucre.
5. Terminez avec le lait.

Soupe de potimarron japonais (environ 6,3 l)

- 1 potimarron japonais (environ 3 kg)
- 2 oignons (hachés)
- 3 l de bouillon de poisson (éventuellement en comprimés)
- 3 c.à.s de vin de riz japonais doux (ou de sherry crémeux)
- 3 c.à.s de sauce soja
- ps
- 350 ml de crème
- ciboulette (finement hachée)

1. Coupez le potimarron en morceaux et épluchez-les. Coupez les morceaux épluchés en cubes.
2. Dans une casserole, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés dans un peu de matière grasse. Ajoutez les cubes de potimarron et le fumet de poisson. Laisser mijoter doucement pendant environ 25 minutes.
3. Mixez la soupe avec un mixeur plongeant.
4. Assaisonnez avec le vin de riz, la sauce soja et le ps. Porter à nouveau à ébullition.
5. Retirez la soupe du feu et terminez avec la crème et la ciboulette.

Velouté de champignons (environ 5,6 l)

- 1 kg de champignons (brossés et tranchés)
- 2 oignons (hachés)
- 4 l de bouillon de poulet (éventuellement d'extrait)
- 150 g de farine
- 150 g de matières grasses
- 350 ml de crème
- persil (haché)
- ps

1. Faites cuire les oignons dans la matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Saupoudrez de farine et laissez cuire brièvement.
3. Diluer le roux avec le bouillon de poulet.
4. Mélanger.
5. Faites cuire les tranches de champignons dans la matière grasse et ajoutez-les à la soupe. Laissez mijoter doucement la soupe pendant environ 5 minutes.
6. Assaisonnez avec du ps.
7. Terminez avec de la crème et du persil haché.

Astuce:

- Vous pouvez garder la moitié des champignons de côté et mixer le reste de la soupe. Après avoir mélangé, ajoutez les champignons réservés en guise de garniture.

Soupe de céleri-rave aux carottes (env. 5,5 l)

- 700 g de céleri-rave (en dés)
- 400 g de carottes (en dés)
- 2 l d'eau
- 2 l de bouillon de poule (éventuellement de l'extrait)
- 120 g de farine
- 120 g de matière grasse
- 300 ml de crème
- persil (haché)
- ps

1. Faire cuire les cubes de céleri-rave et de carottes dans 2 litres d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparer un roux avec la matière grasse et la farine.
3. Ajouter le bouillon de poulet au roux.
4. Ajouter au roux dilué les légumes coupés en dés ainsi que le liquide de cuisson.
5. Porter la soupe à ébullition et l'assaisonner de ps.
6. Retirer du feu et ajouter la crème et le persil.

Velouté de cerfeuil (environ 2,3 l)

- 100 g de cerfeuil (haché)
- 70 g de farine
- 70 g de matière grasse
- 2 l de bouillon de poule (éventuellement de l'extrait)
- ps
- 150 ml de crème fraîche

1. Faire un roux avec la matière grasse et la farine.
2. Diluer le roux avec le bouillon de poule. Porter à ébullition.
3. Ajouter le cerfeuil et laisser mijoter doucement (sans couvercle) pendant environ 5 min.
4. Assaisonner au goût avec le ps.
5. Retirer du feu et ajouter la crème.

Soupe zélandaise à la tomate (environ 2,9 l)

- 2 l de fumet de poisson (éventuellement en cubes)
- 1 kg de moules
- 1 oignon
- 1 petit céleri
- 1 carotte
- 1 boîte de purée de tomates (140 g)
- ps
- thym
- laurier
- 80 g de matière grasse
- 80 g de farine
- 150 ml de crème
- 1 à 2 c.à.s de Cognac
- 2 à 3 c.à.s de persil haché

1. Faire un roux avec la matière grasse et la farine et laisser refroidir.
2. Porter le fumet de poisson à ébullition.
3. Couper les légumes en mirepoix.
4. Laver les moules et retirer la coquille.
5. Ajouter les légumes, les herbes (sauf le persil) et les moules au bouillon bouillant et cuire à feu doux jusqu'à ce que les moules s'ouvrent (5 à 8 min).
6. Retirer les moules de la casserole. Les débarrasser de leurs coquilles, les couvrir et les réserver.
7. Filtrer le liquide de cuisson (à l'aide d'un linge ou d'une passoire fine).
8. Diluer le roux avec le liquide de cuisson tamisé.
9. Ajouter la purée de tomates et cuire à nouveau.
10. Retirer la soupe du feu.
11. Ajouter les moules, la crème, le Cognac et le persil haché.
12. Assaisonner avec du ps si nécessaire.

Soupe à l'oignon et au fromage (environ 4 l)

- 6 oignons (coupés en rondelles)
- 3 c.à.c de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de matière grasse
- 3 l de fond de veau
- 300 ml de vin blanc
- ps
- fromage rapé (facultatif)
- pain français (facultatif)

1. Faire légèrement revenir les oignons dans la matière grasse. Saupoudrer le sucre et laisser mijoter un moment jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.
2. Saupoudrer la farine sur les oignons et bien mélanger.
3. Diluer le roux avec le fond de veau (si vous travaillez avec de la pâte, diluez avec de l'eau et ajoutez ensuite la pâte à la soupe).
4. Ajouter le vin blanc et porter à ébullition. Laisser mijoter doucement pendant environ 10 min.
5. Assaisonner la soupe avec le ps.
6. En option, saupoudrer les tranches de baguette de fromage râpé et les faire gratiner au four ou sous la salamandre. Les placer ensuite dans les assiettes creuses.

Astuces :

- En option, vous pouvez ajouter des pommes de terre et/ou des poireaux à la soupe.
- La soupe peut également être mixée. Dans ce cas, gardez quelques rondelles d'oignon en guise de garniture.
- Le fromage haché peut également être servi séparément.

Soupe printanière

(environ 4,8 l)

- 3 l de bouillon de bœuf
- matière grasse
- 1 oignon (haché)
- 4 carottes (en brunoise)
- 1 petit chou-fleur (en fleurettes)
- 2 petits poireaux (juste les blancs, finement hachés)
- 100 g de petits pois
- 50 g de cerfeuil (haché)
- 300 g de viande hachée (roulée en boulettes)
- quelques oignons de printemps (ou ciboulette, hachés)
- 6 c.à.s de vermicelles
- ps

1. Faire revenir l'oignon doré dans la matière grasse.
2. Ajouter le bouillon et les légumes (sauf le cerfeuil et les oignons nouveaux).
3. Laisser cuire les légumes dans le bouillon pendant environ 15 min.
4. Ajouter le cerfeuil, les oignons nouveaux, les boulettes de viande et les vermicelles et laisser cuire doucement pendant encore 10 min.
5. Assaisonner avec le ps.

Velouté d'asperges

(environ 2,4 l)

- 600 g d'asperges
- 2 l d'eau
- 70 g de farine
- 70 g de matière grasse
- 200 ml de crème
- bouillon de poule (extrait)
- ps

1. Préparer un roux avec la matière grasse et la farine et laisser refroidir.
2. Éplucher les asperges et casser ou couper la partie inférieure.
3. Avec les pelures et les parures, faire un bouillon (dans 2 l d'eau) pendant 20 min.
4. Conserver les asperges épluchées dans l'eau.
5. Diluer le roux froid dans le bouillon d'asperges chaud et porter à ébullition.
6. Ajouter un peu de bouillon de poule (extrait) à la soupe et assaisonner de ps.
7. Couper les asperges épluchées en morceaux de 2 cm, les ajouter au bouillon d'asperges et les faire cuire pendant 4 min (sauf les pointes d'asperges). Ajouter les pointes d'asperges et cuire pendant 3-4 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
8. Retirer du feu et ajouter la crème

Bouillabaise

- 2 kg de filet de poisson (env. 5,5 l)
- 4 pommes de terre (fruits de mer, en morceaux d'env. 3 cm)
- 2 gros oignons (brunoise)
- 4 gs d'ail (hachés)
- 4 tomates (pressé)
- 1 poireau (pelées, épépinées et coupées en 8)
- ½ bulbe de fenouil (coupé en rondelles)
- zeste d'orange (éventuellement, brunoise)
- 100 ml d'huile d'olive (julienne de 1/8 de zeste, couche extérieure uniquement)
- b.g.
- safran
- ps
- 2,5 l de fumet de poisson
- 300 ml de vin blanc
- 1 baguette
- rouille

1. Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les oignons, le fenouil, les poireaux et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter les tomates et la brunoise de pommes de terre et laisser mijoter quelques minutes.
3. Ajouter la julienne d'écorce d'orange aux légumes ainsi que le safran. Cuire doucement pendant 10 min dans la moitié du bouillon.
4. Ajouter le poisson et verser le reste du fumet de poisson et le vin blanc.
5. Assaisonner avec le ps et le b.g.
6. Laisser mijoter la soupe pendant 10 min.
7. Servir avec une baguette enduite de rouille et légèrement grillée sous le grill.

Astuces :

- On peut ajouter des fruits de mer pour une soupe plus riche.
- Le bulbe de fenouil peut être remplacé par quelques gouttes de pastis.

Consommé de poisson aux moules et au safran (environ 2,1 l)

Pour le fumet de poisson :

- 1 kg d'abats de poisson
- 2 oignons (moyens, émincés)
- de la matière grasse
- 1 bouteille de vin blanc sec
- 1,2 l d'eau
- 1 b.g.

Pour le bouillon de coquillages :

- 500 g de moules (bien lavées)
- 1 oignon (haché)
- ps

Pour le clarification :

- 1 poireau (en fine mirepoix)
- 1 carotte (en brunoise)
- 1 petit céleri (en brunoise)
- 6 blancs d'œufs
- 200 g de merlan cru (haché)
- 70 g de purée de tomates
- de l'eau (peu)
- des fils de safran
- du ps

Le fumet de poisson :

1. Laver les abats de poisson à l'eau froide.
2. Faire frire les abats de poisson dans un peu de matière grasse à couvert.
3. Ajouter les oignons et les laisser suer quelques instants.
4. Ajouter le vin et l'eau. Assaisonner avec le ps et ajouter le b.g.
5. Laisser infuser 25 min à feu doux.

Le bouillon de crustacés :

6. Mettre les moules et l'oignon dans une casserole haute, assaisonner de ps et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
7. Retirer les moules de leur coquille et les conserver pour la garniture.
8. Ajouter le liquide de cuisson au fumet de poisson.

Clarification :

9. Mélanger les légumes coupés en tranches avec les blancs d'œufs, le merlan haché, la purée de tomates et un peu d'eau. Assaisonner de ps.
10. Passer le fumet de poisson au chinois et chauffer à environ 60° C.
11. Ajouter le clarif en remuant et porter à ébullition.
12. Laisser infuser doucement pendant 20 minutes.
13. Verser la soupe à travers une mousseline.
14. Ajouter les fils de safran et porter à nouveau à ébullition.
15. Répartir la soupe dans des assiettes et y déposer quelques moules.

Bisque de crevettes (env. 2,3 l)

- 500 g de têtes et queues de crevettes
- 2 carottes (en mirepoix)
- 1 oignon (haché)
- 400 g de tomates en soupe (ou tomates pelées en boîte)
- 70 g de purée de tomates
- 200 ml de vin blanc
- cognac
- bouquet garni
- 2 branches de céleri (éventuellement en mirepoix)
- 2 branches d'épinards (éventuellement en mirepoix)
- 2 gs d'ail (finement haché)
- 1,5 l d'eau (ou fumet de poisson)
- 150 ml de crème
- 100 g de crevettes décortiquées
- psc
- huile d'olive
- env. 120 g de blanc roux

1. Faire revenir la mirepoix de carottes, d'oignons, d'ail et de céleri dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les têtes et les queues de crevettes et les faire cuire (à feu vif).
3. Flamber au cognac.
4. Ajouter les tomates et le concentré de tomates.
5. Ajouter le vin blanc.
6. Mouiller avec de l'eau (ou du fumet de poisson). Laisser infuser pendant environ 20 minutes.
7. Passer au tamis fin.
8. Lier la bisque avec du blanc roux.
9. Assaisonner avec du psc.
10. Terminer avec la crème et les crevettes décortiquées.

Crème Dubarry

(environ 3,5 l)

- 1 chou-fleur (en fleurettes)
- 1 gros oignon (haché)
- 2 l de bouillon de poule
- 500 ml de lait
- 60 g de farine
- 60 ml d'huile d'olive
- 200 ml de crème
- psm
- persil haché

1. Faire revenir l'oignon dans la matière grasse.
2. Ajouter la farine et faire un roux. Laisser refroidir.
3. Faire cuire les fleurettes de chou-fleur dans le bouillon de volaille jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Diluer le roux froid avec le bouillon de poule chaud (ajouter également le chou-fleur).
5. Mixer finement la soupe.
6. Ajouter le lait à la soupe et porter à nouveau à ébullition.
7. Assaisonner avec du ps.
8. Retirer la soupe du feu et ajouter la crème.
9. Ajouter le persil haché.

Soupe de poulet

(environ 2,4 l)

- 2 l de bouillon de poulet
- matière grasse
- 1 oignon (haché)
- 2 carottes (en brunoise)
- 2 petits poireaux (juste les blancs, finement hachés)
- 4 branches de céleri (en brunoise)
- 150 g de viande hachée (boulettes de viande ou morceaux de poulet)
- persil (haché)
- 4 c.à.s de vermicelles
- ps

1. Faire revenir les oignons dorés dans la matière grasse.
2. Ajouter le bouillon et les légumes (sauf le persil).
3. Laisser cuire les légumes dans le bouillon pendant environ 10 min.
4. Ajouter les boulettes (ou la viande de poulet) et les vermicelles et laisser cuire doucement pendant environ 10 min de plus.
5. Assaisonner au goût avec le ps.
6. Terminer avec le persil.

Velouté de poisson d'Ostende (env. 3,2 l)

- 600 g de filet de poisson (de mer) (cabillaud, saumon, sole, plie)
- 60 g de crevettes (décortiquées)
- 30 moules bouillies
- 450 ml de tomates pelées (ou 5 tomates fraîches)
- 1 poireau (grossièrement haché)
- 4 branches de céleri (grossièrement hachées)
- 1 oignon (haché)
- 1 bouquet garni
- 1 gs d'ail
- 2 l de fumet de poisson (ou 1 l d'eau + 1 l de fumet de poisson)
- 100 g de farine
- matière grasse
- ps
- 200 ml de crème fraîche

1. Couper le poisson en lanières (2 cm x 1 cm x 5 mm).
2. Faire revenir les légumes et l'ail dans un peu de matière grasse.
3. Ajouter le gingembre et la tomate. Laisser sécher et mouiller avec le fumet de poisson. Porter à ébullition avec le b.g. Laisser mijoter doucement pendant environ 15 min.
4. Passer la soupe au tamis. Porter à nouveau à ébullition.
5. Ajouter les lamelles de poisson cru à la soupe bouillante et porter à nouveau à ébullition.
6. Terminer avec la crème et les crevettes.
7. Assaisonner avec du ps.

Consommé de scampis

- 3 l de bouillon de crustacés (env. 3 l)
(scampis ou coquilles de crevettes)
- 200 g de filet de merlan (haché)
- 300 g de poireaux (grossièrement émincés)
- 375 g de céleri (grossièrement émincé)
- 375 g de carottes (grossièrement émincées)
- 70 g de purée de tomates
- 6 blancs d'œufs
- b.g.
- mignonnette
- sel
- poivre de Cayenne
- 24 scampis (taille 26/30, pelés, ébréchés et cuits)

Clarification :

1. Mélanger le poisson haché, les blancs d'œufs, les poireaux, le céleri, la carotte, le concentré de tomates, le b.g. et la mignonnette (ajouter un peu d'eau si nécessaire).
2. Faire chauffer le fumet de crustacés à 60° C.
3. Ajouter le clarification au bouillon chaud et mélanger.
4. Porter le bouillon à ébullition tout en remuant. Arrêter de remuer et laisser mijoter doucement (max. 2 heures). Les blancs d'œufs du clarification se solidifient et absorbent tous les ingrédients impurs du bouillon. Une croûte se forme sur la soupe qui, une fois cuite, coule au fond.
5. Assaisonner le consommé avec du sel et du poivre de Cayenne, puis le passer soigneusement au travers d'une mousseline (bien rincer la mousseline à l'eau chaude au préalable).
6. Couper les scampis cuits en tranches et les ajouter au consommé en guise de garniture.

Consommé de faisan

(environ 3 l)

- 3 l de fond de faisan (ou de tout autre gibier à plumes)
- 300 g de viande maigre de faisan (hachée)
- 100 g de filet de poitrine de faisan (poché dans du fond de volaille et coupé en dés)
- 300 g de poireaux (en grosses lamelles)
- 375 g de céleri (en grosses lamelles)
- 375 g de carottes (en grosses lamelles)
- 70 g de purée de tomates
- 6 blancs d'œuf
- b.g.
- mignonnette
- sel
- poivre de Cayenne

Clarification :

1. Mélanger la viande de faisan hachée, les blancs d'œufs, les poireaux, le céleri, les carottes, le concentré de tomates, le b.g. et la mignonnette (ajouter un peu d'eau si nécessaire).
2. Faire chauffer le bouillon de faisan à 60° C.
3. Ajouter la clarification au bouillon chaud et mélanger.
4. Porter le bouillon à ébullition tout en remuant. Arrêter de remuer et laisser cuire doucement (max. 2 heures). Les blancs d'œufs de la clarification se solidifient et absorbent tous les ingrédients impurs du bouillon. Une croûte se forme sur la soupe qui, une fois cuite, coule au fond.
5. Assaisonner le consommé avec du sel et du poivre de Cayenne, puis le passer soigneusement au travers d'une mousseline (bien rincer la mousseline à l'eau chaude au préalable).
6. Ajouter les cubes de filet de faisan au consommé en guise de garniture.

Bouillon d'agneau aux légumes (env. 3,5 l)

- 250 g d'agneau maigre (en fines tranches)
- 250 ml d'eau
- 1 oignon (en lamelles)
- 2 gs d'ail (en fines tranches)
- huile d'olive
- 1 l de bouillon d'agneau
- 1 l de bouillon de veau
- 150 g de chou vert (éventuellement, en chiffonnade)
- 150 g de céleri-rave (en dés)
- 300 g de carottes (râpées)
- 3 tomates (pelées, coupées en morceaux)
- 1 poivron vert (pelé, coupé en morceaux)
- ps

1. Faire revenir brièvement les tranches d'agneau dans l'huile d'olive à feu vif. Assaisonner avec le ps.
2. Ajouter les tranches d'ail et l'oignon haché et faire revenir brièvement.
3. Verser 250 ml d'eau et laisser mijoter à couvert.
4. Pendant ce temps, faire chauffer le bouillon d'agneau et de veau.
5. Ajouter le céleri-rave coupé en tranches, les carottes et le poivre au bouillon. Laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Ajouter les morceaux de tomates et la chiffonnade de chou vert.
7. Ajouter la viande à la soupe avec le liquide de cuisson.
8. Assaisonner avec du ps. Épaissir avec de la fécule de pomme de terre si nécessaire.

Soupe à la crème de brocoli (environ 4,2 l)

- 1 chou-fleur (en fleurettes)
- 1 gros oignon (haché)
- 2 l de bouillon de poule
- 500 ml de lait
- 700 g de brocoli
- 90 g de farine
- 90 g de matière grasse
- 200 ml de crème
- psm

1. Faire revenir l'oignon dans la matière grasse.
2. Ajouter la farine et faire un roux. Laisser refroidir.
3. Faire cuire les fleurettes de chou-fleur dans le bouillon de volaille jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Pendant ce temps, faire cuire les bouquets de brocoli "al dente" dans une autre casserole.
Assaisonner de sel.
5. Mélanger le roux froid avec le bouillon de poule chaud (ajouter également le chou-fleur).
6. Mixer finement la soupe.
7. Ajouter le lait à la soupe et porter à nouveau à ébullition.
8. Ajouter les fleurettes de brocoli à la soupe et la laisser bien se réchauffer.....
9. Assaisonner au goût avec du ps.
10. Retirer la soupe du feu et ajouter la crème.

Soupe de moules à la crème (environ 3,7 l ou 2,8 l si la soupe est filtrée)

- 2 kg de moules
- 500 ml de vin blanc (sec)
- 100 g de lard fumé (ou de jambon fumé)
- 3 oignons (en julienne)
- 4 tomates (condensées)
- 2 carottes (en julienne)
- 2 gs d'ail (haché)
- 150 g de céleri-rave (en dés)
- 120 g de roux
- du ps
- 150 ml de crème fraîche

1. Laver soigneusement les moules. Les faire cuire dans le vin blanc jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Retirer les moules des coquilles et les conserver séparément. Passer le liquide de cuisson au tamis.
3. Diluer le liquide tamisé avec environ 1 l d'eau (pour un total de 2 l de liquide).
4. Faire revenir le lard dans un peu de matière grasse, puis faire revenir brièvement les oignons, l'ail et le céleri-rave. Ajouter au liquide de cuisson dilué. Ajouter les tomates et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.
5. Epaissir avec un roux.
6. Ajouter la julienne de carottes.
7. Terminer avec les moules et la crème.

Astuce :

- La soupe peut également être filtrée. Dans ce cas, conserver les tranches de bacon, la julienne de carottes et les moules comme garniture.

Soupe de poisson du sud (env. 3 litres)

- 150 g de poivron rouge (la moitié en brunoise, l'autre moitié grossièrement hachée)
- 150 g de carotte (la moitié en brunoise, l'autre moitié grossièrement hachée)
- 200 g de courgette (la moitié en brunoise, l'autre moitié grossièrement hachée)
- 150 g d'oignon (finement haché)
- 200 g de pomme de terre (grossièrement hachée)
- 3 branches de céleri blanc (ou un demi-tubercule de fenouil grossièrement haché)
- 4 litres bouillon de poisson
- 4 gs d'ail (finement haché)
- 4 feuilles de laurier
- 1 tomate (pelée et coupée en dés)
- 500 g de filet de cabillaud (coupé en dés)
- 300 g de coquilles Saint-Jacques
- 1250 ml de fumet de poisson
- ½ c.à.c de cumin
- psc
- aneth (ou persil, finement haché)
- huile d'olive
- crème fraîche

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
3. Ajouter tous les légumes coupés grossièrement et le cumin. Porter à nouveau à ébullition.
4. À feu doux, faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Mixer la soupe.
6. Ajouter les légumes coupés en brunoise et cuire doucement pendant 5 min.
7. Ajouter les tomates en dés et le poisson. Laisser mijoter pendant environ 5 min.
8. Assaisonner avec le psc.
9. Terminer avec l'aneth ou le persil et la crème.

Astuce :

- En ajoutant 80 g de pâtes à la soupe en même temps que la brunoise de légumes, on peut en faire une soupe-repas.
- Vous pouvez remplacer une partie du cabillaud par des crevettes ou d'autres fruits de mer.
- Vous pouvez ajouter un peu de safran ou de curcuma à la soupe si vous le souhaitez.

Soupe de goulasch

(soupe repas pour environ 8 personnes)

- 2 oignons (hachés)
- 4 c.à.s d’ail (finement haché)
- 6 tomates (coupées en morceaux, ou 750 ml de tomates en conserve)
- 2 poivrons rouges (en lanières)
- 1 poivron vert (en lanières)
- 600 g de pommes de terre (en gros morceaux)
- 1 kg de viande de bœuf à ragoût (gros morceaux)
- 2 l de bouillon de bœuf
- 35 g de purée de tomates
- psc
- 1 c.a.c de graines de carvi
- 3 c.à.c de poudre de paprika
- saindoux
- huile d’olive

1. Faire revenir la viande dans le saindoux. Assaisonner au ps. Transférer dans l'autocuiseur avec la moitié du bouillon de bœuf et cuire pendant environ 40 min.
2. Dans une autre grande casserole, faites revenir les oignons et l’ail dans l’huile d’olive.
3. Ajoutez tous les ingrédients restants aux oignons et à l’ail et portez à ébullition douce. Laissez mijoter jusqu’à ce que les pommes de terre soient cuites.
4. Ajoutez la viande et le bouillon aux légumes et portez à nouveau à ébullition.
5. Assaisonnez avec du psc.
6. Servir avec du pain frais.

Astuces:

- Dans le goulasch original, laissez cuire les pâtes maison jusqu’à ce qu’elles soient tendres à la fin de la préparation. Recette des pâtes :

- 200 g de farine
- 2 œufs

Faites-en une pâte (elle est assez ferme), étalez-la sur une épaisseur de 2 mm et coupez-la en bandes de 3 cm que vous ferez ensuite cuire dans la soupe (cela se fait rapidement, quelques minutes).

- La recette traditionnelle de la soupe au goulasch ne comprend pas de vin rouge, de carottes, de céleri ou de crème sure, et la soupe n’est pas épaissie avec de la farine.

Gaspacho

- 1 concombre (soupe froide espagnole, environ 3 l)
- 1 kg de tomates (pelé et coupé en brunoise)
- 1 oignon (fraîches ou en conserve, conservées)
- 1 poivron vert (haché)
- 1 poivron rouge (brunoise)
- 2 c.à.s d'ail (brunoise)
- 100 g de chapelure blanche (pressé)
- 1 l d'eau glacée (facultatif)
- 100 ml de vinaigre
- 100 ml d'huile d'olive
- 2 c.à.c de sucre (facultatif)
- psc

1. Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile d'olive.
2. Réduisez le mélange en purée dans un mixeur.
3. Ajoutez progressivement l'huile d'olive en fouettant.
4. Laisser refroidir au moins 2 heures.
5. Battez à nouveau le gaspacho avant de le verser dans des tasses.

Vichyssoise

- 400 g blanc de poireau (soupe froide, environ 3,5 l)
- 100 g d'oignon (en mirepoix)
- 2 l de bouillon de poulet (en mirepoix)
- 500 g de pommes de terre (pelées et coupées en dés)
- 500 ml de crème
- ciboulette (finement hachée)
- ps
- matière grasse

1. Faites revenir le poireau et l'oignon dans la matière grasse.
2. Ajoutez le bouillon de poulet et portez à ébullition.
3. Ajoutez les cubes de pommes de terre et laissez mijoter doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Mélangez bien la soupe et assaisonnez avec du ps.
5. Filtrez la soupe et laissez-la refroidir complètement.
6. Terminez avec la crème et la ciboulette finement ciselée.

Soupe de laitue (environ 2 l de soupe)

- 600 g de laitue (différentes variétés de laitue, coupées en morceaux)
- 1 oignon (haché)
- 4 c.à.s d'ail (finement haché)
- 1100 ml de bouillon de légumes (en poudre ou en cube)
- 1 grosse pomme de terre
- 100 g de fromage frais
- ps
- 2 c.à.s d'huile d'olive

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez l'ail et la laitue et laissez mijoter jusqu'à ce que la laitue ait considérablement réduit de volume.
3. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition.
4. Coupez les pommes de terre en julienne et ajoutez-les à la soupe.
5. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite.
6. Ajoutez le fromage à la crème et laissez-le se dissoudre dans la soupe.
7. Mixez la soupe et assaisonnez avec du ps.

Soupe crémeuse de patates douces (1) (pour 8 personnes)

- 400 g de patate douce (coupée en dés)
- 150 g de carottes (coupées en dés)
- 150 g de pommes de terre (coupées en dés)
- 2 poivrons jaunes (coupés en dés)
- 1 oignon (finement haché)
- 2 c.à.s d'ail (finement haché)
- 1,3 l de bouillon de poulet
- 3 c.à.s de persil (haché)
- ps
- 150 g de fromage frais
- huile d'olive

1. Faites revenir brièvement l'oignon dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajoutez l'ail et mélangez.
3. Ajoutez le bouillon de poulet et portez à ébullition.
4. Ajoutez les cubes de patate douce, la carotte et le poivron jaune.
5. Portez à nouveau à ébullition et laissez mijoter doucement pendant environ 20 minutes.
6. Retirez la casserole du feu et mixez la soupe.
7. Remettez la casserole sur le feu et ajoutez le fromage à la crème et le persil haché.

Astuce:

- Vous pouvez remplacer le fromage frais par du lait de coco et le persil par de la coriandre pour une soupe plus exotique.

Soupe de légumes d'hiver avec soupe de viande (environ 2 l)

- 500 g de viande à soupe (ou 750 g de jarret)
- 2 feuilles de laurier
- feuille
- thym
- romarin
- quelques tiges de persil
- 1,25 l d'eau froide

Les légumes de la soupe :

- 2 branches de céleri (coupées en brunoise)
- 1 poireau (coupé en fines rondelles)
- 1 carotte (coupée en brunoise)
- 100 g de céleri-rave (coupé en brunoise)
- 100 g de chou vert (coupé en chiffonnade)
- 2 c.à.s d'ail (finement haché)
- 1 oignon (moyen, haché)
- ps

1. Mettez l'eau froide dans une grande casserole et placez-y la viande à soupe.
2. Placez les feuilles de laurier, le macis, les tiges de persil, le thym et le romarin dans un sac filtre à café et fermez-le. Mettez-le aussi dans l'eau.
3. Porter à ébullition. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 2 heures jusqu'à ce que la viande de la soupe soit cuite (enfoncez une brochette dans la viande pour vérifier si elle est cuite).
4. Retirez la viande de la soupe du bouillon et réservez-la pour préparer une salade de bouillon.
5. Ajoutez maintenant les légumes à soupe finement hachés et laissez mijoter doucement la soupe pendant encore 10 à 15 minutes.
6. Assaisonnez avec du ps.

Astuce:

- Une partie de la viande de la soupe peut être rajoutée à la soupe.
- On peut également ajouter des boulettes de soupe (environ 150 g).
- Si nécessaire, la soupe peut être épaissie avec des vermicelles. Cela se fait à la fin, lorsque la soupe est encore bouillante. Les vermicelles n'attacheront alors pas au fond.
- Les légumes de la soupe peuvent être variés selon la saison.

Soupe d'hiver de haricots blancs secs (environ 2,8 l)

- 300 g de haricots blancs secs
- 200 g de bacon fumé (en dés)
- 1 oignon (haché)
- 4 c.à.s d'ail (finement haché)
- 2 branches de céleri (coupées en dés)
- 1 poireau (coupé en fines rondelles)
- 2 carottes (coupées en dés)
- 2 pommes de terre (coupées en petits cubes)
- bouillon de légumes (pâtes ou cubes)
- ps

La veille :

1. Faire tremper les haricots dans 1,5 l d'eau froide (environ 24 heures).

Le lendemain :

2. Jetez l'eau dans laquelle les haricots ont trempé et placez les haricots dans le panier de l'autocuiseur.
3. Ajouter 2 l d'eau froide fraîche.
4. Cuire 20 minutes dans l'autocuiseur.
5. Pendant ce temps, faites revenir le bacon dans un peu d'huile d'olive. Retirez le bacon de la poêle et faites mijoter le reste des légumes, à l'exception des cubes de carottes et de pommes de terre, dans la même poêle pendant quelques minutes.
6. Après 20 minutes de cuisson des haricots, attendez 10 minutes avant d'ouvrir l'autocuiseur.
7. Versez les haricots du panier dans l'autocuiseur et ajoutez tous les légumes.
8. Fermez l'autocuiseur et laissez à nouveau cuire la soupe sous pression pendant 15 minutes.
9. Ouvrez l'autocuiseur de la manière habituelle.
10. Retirez environ 750 ml de soupe de la casserole et mixez le reste de la soupe.
11. Ajoutez la soupe non mixée à la soupe mixée ainsi que le bacon.
12. Vérifiez l'assaisonnement et servez avec un morceau de baguette.

Soupe de patates douces (2) (environ 2 l)

- 1 oignon (émincé)
- 1 carotte (hachée grossièrement)
- 500 g de patate douce (hachée grossièrement)
- 700 ml de bouillon de bœuf (eau + poudre de bouillon)
- ps
- 200 ml de lait de coco
- huile d'olive
- persil (finement haché)

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez le bouillon de bœuf avec le reste des légumes.
3. Portez à ébullition et faites cuire les légumes à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Mélangez la soupe.
5. Ajoutez le lait de coco.
6. Porter à nouveau à ébullition.
7. Vérifiez le goût et ajoutez du poivre si nécessaire.
8. Terminez avec le persil haché.

Astuces:

- Pour une saveur plus exotique, le persil peut être remplacé par de la coriandre fraîche et un peu de gingembre frais peut être ajouté si désiré.
- Si la soupe n'est pas assez épaisse, vous pouvez l'épaissir avec un peu de fécule de maïs.

Minestrone

	(environ 3,5 l)
– 1 oignon	(haché)
– 3 gs d’ail	(émincé)
– 1 petit céleri	(coupé en dés)
– 1 poireau	(en larges rondelles)
– 1 carotte	(coupée en dés)
– 1 pomme de terre	(coupée en dés)
– 1 courgette	(coupée en dés)
– 125 g de haricots secs	(trempés une nuit dans l’eau)
– 450 g de tomates mûres	(pelées et hachées, éventuellement en conserve)
– huile d’olive	
– 2 l de bouillon	(volaille, légumes ou fond blanc)
– 1 c.à.s de basilic	(haché)
– persil	(haché)
– 90 g de petites pâtes	(coudes)
– ps	
– Parmesan	(râpé)

1. Faites cuire les haricots dans une casserole d’eau pendant environ 60 minutes jusqu’à ce qu’ils soient al dente.
2. Pendant ce temps, faites revenir l’oignon et l’ail dans l’huile d’olive chaude.
3. Ajoutez le céleri et le poireau et laissez mijoter brièvement.
4. Ajoutez le bouillon ainsi que les dés de pommes de terre et de carottes.
5. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant environ 15 minutes.
6. Ajoutez les tomates et les haricots. Porter à nouveau à ébullition.
7. Ajoutez les pâtes et laissez mijoter doucement pendant environ 12 minutes.
8. Assaisonnez avec du ps.
9. Retirez du feu et ajoutez le basilic et le persil.
10. Servir et saupoudrer de fromage râpé à table.

Astuces:

- Pour un minestrone plus hivernal, vous pouvez ajouter du bacon fumé ou de la saucisse fumée. Si besoin, remplacez la courgette par du chou (chou-fleur, chou de Milan).
- Les haricots peuvent également être cuits à l’autocuiseur (environ 20 min). Ajoutez-les à la soupe lorsqu’elle commence à bouillir.

Plats principaux Viande

Boulettes de viande à la sauce tomate

- 500 g de viande hachée
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- psm

Sauce tomate :

- 1 oignon (haché)
- 2 à 4 c.à.s d'ail (finement haché)
- 1 boîte de tomates pelées (environ 450 g)
- 500 ml de tomates tamisées
- herbes de Provence séchées (thym, origan, romarin...)
- 1 c.à.c de sucre
- bouillon de bœuf (en poudre ou en tablette)
- sauce chili (ou tabasco, ou poivre de Cayenne)
- sel
- huile d'olive

La sauce tomate :

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ne pas les laisser colorer !
2. Ajouter les tomates pelées et couper (ou couper aux ciseaux) les tomates en morceaux.
3. Ajouter également les tomates égouttées.
4. Ajouter les herbes de Provence, le sucre, la sauce chili et le bouillon de bœuf.
5. Laisser la sauce mijoter doucement pendant 5 à 10 min.
6. Pendant ce temps, préparer la viande hachée avec les ingrédients appropriés.
7. Former environ 12 boulettes de viande et les faire dorer tout autour dans l'huile d'olive.
8. Ajouter les boulettes à la sauce et les laisser chauffer jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
9. Parfumer éventuellement la sauce avec du ps et, si nécessaire, la lier un peu avec de la fécule de pomme de terre.
10. Servir avec des pommes de terre vapeur.

Poulet farci

(environ 6 personnes) personnes)

- 1 poulet rôti (env. 1,25 kg sans les abats)
- 400 g de veau haché (ou farce à la saucisse)
- 50 g de foies de volaille
- 50 g d'oignon (haché)
- 50 g de chapelure
- 50 g de céleri blanc (brunoise)
- 50 g d'ailles séchées (trempées dans de l'eau avec du kirsch)
- 30 g de noix
- 1 œuf
- 50 ml de crème
- poivre du moulin
- sel
- matière grasse
- 1 c. à s. d'épices mélangées (paprika, thym, macis, cayenne)
- 2 c.à.c de sucre

La farce :

1. Faire revenir l'oignon haché et la brunoise de céleri dans la matière grasse.
2. Faire frire les foies de volaille dans la matière grasse et les assaisonner de ps. Laisser refroidir et couper en cubes.
3. Assaisonner le veau haché avec du ps et des épices.
4. Mélanger le hachis de veau avec la chapelure, les cubes de foie de volaille, l'oignon et le céleri sautés, l'œuf, les ailles, les noix, le sucre et la crème.
5. Pendant le désossage du poulet, laisser la farce se raffermir au réfrigérateur.

Désosser le poulet :

6. Placer le poulet côté poitrine sur une planche à découper.
7. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire une longue incision du cou à la queue. Couper la queue.
8. Découper soigneusement la viande jusqu'à la carcasse, en commençant par les deux morceaux de viande en forme d'huître. Veiller à ne pas déchirer la peau. Continuer à descendre le long de la carcasse.
9. Couper l'articulation de l'aile de manière à ce qu'elle se détache de la carcasse. Coupez l'extrémité de l'aile. Laissez la patte centrale attachée.
10. Détacher les pattes à l'endroit où l'articulation repose dans la cavité de la carcasse. Enlever la fesse. Laisser le dernier os en place.
11. Détacher la peau du cou et de la clavicule. Gratter la viande le long du sternum.
12. Gratter la viande le long de la carcasse jusqu'à ce que la carcasse puisse être enlevée complètement.
13. Ouvrir la volaille désossée et retirer l'excédent de matière grasse, les tendons et les membranes.
14. Assaisonner l'intérieur du poulet avec du ps et le remplir de farce (pas trop).
15. Ficeler le poulet avec du fil de cuisine et le mettre en forme, côté poitrine vers le haut.
16. Laisser le poulet farci reposer une nuit au réfrigérateur.
17. Déposer quelques tranches de beurre de cuisine sur le poulet et le placer dans un plat à rôtir beurré. Enfourner dans un four préchauffé à 200° C et faire rôtir pendant 20 min.
18. Régler la température du four à 160° C et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit (1,5 à 2 heures, la température interne du poulet doit être d'au moins 70° C). Arroser régulièrement.

19. Retirer du four et laisser reposer pendant 10 minutes. Retirer la ficelle de cuisine. Découper en tranches.

Astuce :

- Servir avec des croquettes et des fruits accompagnés d'une sauce appropriée.

Dinde farcie

(env. 12 personnes)

- 1 baby dinde (env. 2,5 kg sans les abats)
- 200 g de filet de dinde (ou blanc de poulet)
- 450 g de lard gras (non salé)
- 100 g de lard fumé (en dés)
- 100 g de foie de dinde (ou de poulet)
- 120 g de bigarreaux (cerises sucrées au sirop léger)
- 1 oignon (haché)
- 15 g de sel
- poivre du moulin
- 1 c. à s. d'épices mélangées (paprika, thym, macis, piment de Cayenne), thym, macis, cayenne)
- 2 œufs
- 5 c.à.s de Grand Marnier (ou Madère, Muscat, Porto....)
- 100 g de glaçons

La farce :

1. Faire revenir l'oignon haché dans la matière grasse.
2. Faire revenir le foie de dinde dans la matière grasse et l'assaisonner de ps. Laisser refroidir et couper en cubes.
3. Couper les filets de dinde et le lard gras avec les épices et les glaçons.
4. Mélanger la viande de dinde avec le lard gras, le lard fumé, les cubes de foie de volaille, l'oignon frit, les œufs, les cerises et le Grand Marnier.
5. Assaisonner la farce avec le ps et les épices.
6. Pendant que la dinde est désossée, faire prendre la farce au réfrigérateur.
7. Désosser la dinde (même procédure que pour un poulet, voir recette "Poulet farci").
8. Assaisonner l'intérieur de la dinde avec du ps et la remplir avec la farce (pas trop).
9. Coudre la dinde avec du fil de cuisine et la mettre en forme, poitrine vers le haut.
10. Laisser la dinde farcie reposer une nuit au réfrigérateur.
11. Déposer quelques tranches de beurre à rôtir sur la dinde et la placer sur un plat à rôtir beurré. Placer la dinde dans un plat à rôtir beurré.

Cailles farcies aux clémentines chaudes

- 8 cailles (120 g/pièce, prêtes à cuire)
- 270 g de filet de poulet (ou de dinde)
- 50 g de foie de poulet
- 100 ml de crème (à moitié fouettée)
- 50 g d'abricots secs (en brunoise)
- 50 ml de Mandarine Napoléon
- 8 clémentines (épluchées à vif et coupées en deux)
- le jus de 8 clémentines
- 1 l de fond de veau
- amidon de maïs
- porto blanc
- ps
- laurier (moulu)
- thym (moulu)
- macis
- matière grasse

1. Faire tremper la brunoise d'abricots dans du porto blanc.
2. Faire revenir les foies de volaille dans la matière grasse et les assaisonner de ps. Laisser refroidir.
3. Désosser les cailles en coupant le dos dans le sens de la longueur jusqu'à l'os. Procéder de la même manière que pour le désossage de la dinde (voir recette précédente). Laisser cependant les os des ailes et des pattes (cela permet à l'oiseau de garder sa forme).
4. Couper les foies de poulet en dés.
5. Couper les filets de poulet.
6. Mélanger la viande de poulet avec la brunoise d'abricots égouttée et la Mandarine Napoléon.
7. Mélanger la crème et les cubes de foie de volaille sous la farce.
8. Assaisonner avec le ps, le thym, le laurier et le macis. Laisser la farce prendre au réfrigérateur.
9. Assaisonner les cailles désossées à l'intérieur et les farcir avec la farce.
10. Ficeler avec de la ficelle de cuisine et leur donner une forme.
11. Saisir les cailles de tous les côtés dans la matière grasse. Assaisonner. Couvrir et laisser cuire (environ 35 min.) dans le fond de veau.
12. Retirer les cailles de la poêle et ajouter le jus des clémentines. Réchauffer les clémentines coupées en deux dans la sauce.
13. Si nécessaire, lier la sauce avec de la fécule de maïs.
14. Retirer la ficelle de cuisine et couper les cailles dans le sens de la longueur.
15. Dresser joliment les cailles coupées en deux sur une assiette chaude avec les clémentines tièdes coupées en deux et les pommes duchesse.

Marcassin aux champignons des bois (pour 5 personnes)

- 1 kg de rôti de marcassin (cuisse)
- 300 g de champignons des bois (sautés)
- 250 g d'oignons perlés (glacés)
- 150 g de lard fumé (coupé en lanières et sauté)
- 200 ml de vin blanc (sec)
- 500 ml de fond de gibier
- beurre manié
- romarin
- ps
- matière grasse

1. Faire revenir le rôti de marcassin dans la matière grasse chaude. Assaisonner avec le ps. Déglacer la poêle avec du vin blanc. Placer le rôti dans une plaque de four avec le déglçage, saupoudrer de romarin et de beurre et poursuivre la cuisson au four (rose).
2. Retirer le rôti de la poêle et le laisser se détendre.
3. Ajouter le fond de gibier au rôti. Lier avec le beurre manié. Ajouter les oignons, les lardons et les champignons sauvages. Assaisonner si nécessaire.
4. Couper la viande en tranches de 7 mm d'épaisseur.

Ragoût de sanglier

- 1 kg de ragoût de sanglier
- matière grasse
- 375 ml de vin blanc (sec)
- 125 ml de fond de gibier
- 2 c.à.s de porto
- beurre manié (ou fécule de pomme de terre)
- ps

1. Faire revenir la viande dans la matière grasse chaude. Assaisonner avec le ps. Déglacer la poêle avec le vin blanc.
2. Chauffer le reste du vin blanc avec le fond de gibier. Ajouter à la viande. Cuire la viande à couvert (environ 3 h).
3. Ajouter le porto et lier la sauce. Assaisonner avec le ps.
4. Servir avec une garniture appropriée (oignons perlés, purée de céleri-rave, purée de carottes, etc.)

Pot-au-feu

- 4 saucisses	(env. 8 personnes)
- 4 tranches de lard fumé	(à 120 g/pièce)
- 4 côtes de porc	(½ cm d'épaisseur)
- 8 morceaux d'agneau	(côtes de poitrine de porc)
- 2 oignons	(épaule, côtes basses ou similaires)
- 4 carottes	(grossièrement hachés)
- 2 poireaux	(grossièrement hachées)
- 2 navets	(grossièrement hachés)
- ½ chou vert	(coupés en dés)
- 1,5 kg de pommes de terre	(haché, ou choux de Bruxelles)
- environ 1 l de fond de veau	(épluchées et coupées en gros morceaux)
- ps	
- thym	
- champignons forestiers	
- 1 l de fond de veau	
- laurier	
- marjolaine	
- matière grasse	

1. Saisir joliment la viande de tous les côtés dans une poêle. Assaisonner avec le ps.
2. Couper en deux les saucisses, les tranches de lard fumé et les côtes. Placer l'ensemble des viandes dans une grande cocotte.
3. Vider la matière grasse de la cocotte et déglacer la poêle avec de l'eau. Verser le déglçage sur la viande.
4. Faire revenir les oignons dans la cocotte où a cuit la viande. Les ajouter à la viande.
5. Déposer le reste des légumes, grossièrement coupés, sur la viande.
6. Verser le fond de veau (les ingrédients doivent être remplis aux $\frac{3}{4}$).
7. Ajouter les herbes (thym, laurier et marjolaine).
8. Laisser cuire le ragoût à feu doux pendant environ 2,5 heures.

Dos de lapin à la sauce du chasseur (6 personnes)

- 6 morceaux de dos de lapin (env. 1200 g)
- 1 oignon (haché)
- matière grasse
- ps

Marinade :

- ½ bouteille de vin rouge
- 1 dl de vinaigre
- 1 oignon (émincé)
- 1 carotte (hachée grossièrement)
- 1 céleri (haché grossièrement)
- thym, laurier
- quelques clous de girofle
- quelques boules de poivre concassées

Sauce du chasseur :

- 20 g de farine
- 20 g de beurre
- 125 g de lard fumé (lardons)
- 500 ml de bouillon
- ½ c.à.s de sauce Worcestershire
- 50 ml de madère (ou cream sherry)
- 1 oignon (haché)
- 20 ml d'huile d'olive
- 100 ml de vin blanc
- 70 g de purée de tomates
- 250 g de champignons (émincés)
- 2 c.à.s de confiture de myrtilles
- persil haché
- ps

1. Faire mariner le dos de lapin (24 heures).
2. Couvrir et faire frire dans la matière grasse chaude. Assaisonner avec le ps.
3. Hacher un oignon et le faire revenir dans du beurre. Ajouter le lapin et un peu de marinade.
4. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit tendre.

La sauce :

5. Faire revenir l'oignon haché dans un peu d'huile. Ajouter le vin blanc et laisser réduire de ½. Ajouter la purée de tomates.
6. Faire un roux avec le beurre et la farine. Laisser le roux se colorer légèrement. Diluer avec le bouillon. Ajouter la sauce Worcestershire.
7. Ajouter le mélange oignons-tomates au roux. Laisser cuire quelques instants.
8. Ajouter les champignons et le madère.
9. Ajouter la gelée de myrtilles et laisser mijoter un moment.
10. Faire revenir les lardons dans un peu de matière grasse. Ajouter à la sauce.
11. Au moment de servir, mélanger le persil haché à la sauce.
12. Verser la sauce sur les morceaux de lapin. Servir avec des croquettes.

Steak avec salade mixte

- 4 steaks d'environ 180 g chacun
- matière grasse
- 4 belles feuilles de laitue
- 2 tomates (coupées en quartiers)
- 2 œufs (durs et coupés en quartiers)
- un morceau de concombre (coupé en tranches)
- mayonnaise

1. Faire chauffer la matière grasse dans une poêle.
2. Placer les steaks dans la poêle et ne pas les toucher. Il ne faut pas les retourner tant qu'un côté n'est pas suffisamment frit. Les steaks se détachent naturellement dans la poêle.
3. Lorsqu'un côté est frit, vous pouvez retourner les steaks. Assaisonnez le côté frit avec du ps. Lorsque l'autre côté est également frit, retournez les steaks et assaisonnez ce côté.
4. Disposer la laitue, les tomates, les quartiers d'œufs et les tranches de concombre au bord de l'assiette. Recouvrir de mayonnaise.
5. Déposer le steak sur la salade et servir avec des frites.

Astuces :

- La poêle dans laquelle la viande est frite doit être juste assez grande. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de viande. Si la poêle est trop grande, la matière grasse brûlera aux endroits où il n'y a pas de viande.

Dans une poêle trop petite, la viande ne peut pas être cuite uniformément.

- La matière grasse doit être suffisamment chaude (mais ne doit pas brûler). La viande doit sceller immédiatement lorsqu'elle est placée dans la poêle.
- Si vous voulez servir avec la viande une sauce pour laquelle vous devez déglacer la poêle (par exemple, une sauce à la crème de poivre ou une sauce à rôtir ordinaire), n'utilisez pas une poêle à revêtement antiadhésif.
- La durée de cuisson de la viande dépend des souhaits du convive et de l'épaisseur du steak. En pressant le steak avec votre doigt, vous pouvez sentir à quel point il est déjà cuit. Pour des steaks d'une épaisseur moyenne de 2 cm, les durées suivantes peuvent être utilisées :

- bleu (presque cru) 1 à 2 min par côté
- saignant 2 à 3 min par côté
- à point 3 à 4 min par côté
- bien cuit 4 à 5 min par côté

Il est difficile de frire des steaks de 3 cm d'épaisseur « bien cuit ». Si on les laisse trop longtemps dans la poêle, l'extérieur du steak risque de devenir très dur (et de brûler) et l'intérieur ne sera pas encore complètement cuit.

C'est pourquoi les steaks épais qui doivent être cuits « bien cuit » sont généralement dorés des deux côtés dans la poêle, puis cuits au four à 180° C.

Filet de poulet farci aux légumes

- 4 filets de poulet
- 150 g de céleri-rave (ou en lanières, en bâtonnets)
- 150 g de carottes (en bâtonnets)
- 150 g de haricots fins
- 500 ml de velouté de volaille
- 125 ml de vin blanc
- 125 ml de crème
- ciboulette (hachée)
- matière grasse
- ps
- 50 g de roux

1. Blanchir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient à moitié cuits. Refroidir à l'eau courante.
2. Couper les filets de poulet en enveloppes. Aplatir et assaisonner.
3. Farcir les filets de poulet avec quelques légumes. Veiller à la variété et à la couleur. Fermer et fixer avec des bâtons de cocktail (ou envelopper dans un filet à filet).
4. Faire frire un peu de chaque côté dans la matière grasse, assaisonner et laisser cuire à couvert (sur le feu ou au four).
5. Retirer de la poêle, dégraisser et déglacer avec un peu de vin blanc.
6. Ajouter le velouté de volaille et porter à nouveau à ébullition.
7. Lier avec le roux. Ajouter la crème et assaisonner de ps.
8. Déposer une cuillerée de sauce dans l'assiette. Saupoudrer de ciboulette.
9. Couper le blanc de poulet en diagonale en fines tranches et les disposer sur la sauce. Disposer le reste des légumes comme garniture dans l'assiette et servir avec des pommes de terre vapeur.

Pain de viande (environ 1 kg)

- 750 g de viande hachée
- 150 g de chapelure
- 2 œufs (petits)
- psm
- matière grasse

1. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec du psm.
2. Former un gâteau oblong.
3. Faire dorer le gâteau de tous les côtés dans une poêle.
4. Poursuivez la cuisson du gâteau au four à 200°C jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit (environ 10 minutes par cm d'épaisseur).
5. Le pain de viande peut être servi chaud ou froid.

Astuce:

- Le gâteau peut éventuellement être cuit dans une casserole (avec couvercle) à feu doux. Retournez le gâteau de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Steak Stroganoff

(4 personnes)

- 500 g de steak (filet pur, coupé en lanières)
- 1 gros oignon (en longues lamelles)
- 300 g de champignons (en tranches)
- 1 cornichon (en brunoise)
- 1 c.à.s de purée de tomates
- 1 c.à.c de sucre
- 1 c.à.c de moutarde
- 200 ml de lait
- 5 g de fécule de maïs
- 200 ml de crème
- cognac (ou vodka)
- matière grasse
- paprika
- ps

1. Faire revenir brièvement l'oignon et les champignons dans la matière grasse.
2. Dissoudre la fécule de maïs dans le lait.
3. Ajouter les cornichons, le concentré de tomates, le sucre, la moutarde et le lait.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant quelques minutes.
5. Ajouter la crème.
6. Pendant ce temps, dans une autre poêle, faire revenir les lanières de steak dans la matière grasse chaude, en remuant constamment. Assaisonner de ps et de paprika.
7. Ajouter la viande à la sauce.
8. Dégraisser la poêle de viande, déglacer et ajouter au plat.
9. Assaisonner de ps et assaisonner de cognac.
10. Servir avec des pommes duchesse ou des frites. Terminer l'assiette par une garniture de crudités en été ou de légumes cuits en hiver.

Rôti de porc aux abricots (environ 8 personnes)

- 1200 g de longe de porc
- 150 g d'abricots secs
- 150 ml de sauce au porc (ou demi-glace)
- 150 ml de crème
- 40 g d'amandes (pelées et hachées)
- 40 g de matières grasses
- amidon de maïs
- 4 bulbes de fenouil
- poisson

1. Coupez le morceau de porc en une enveloppe. Assaisonnez la viande avec du ps et farcissez le rôti avec les abricots. Refermez le rôti à l'aide d'une aiguille à brocher et d'un fil.
2. Faites dorer le rôti dans une poêle et assaisonnez l'extérieur avec du ps.
3. Placer le rôti dans un plat à rôtir et cuire au four préchauffé à 200°C jusqu'à ce qu'il soit cuit (10 min par cm d'épaisseur).
4. Pendant ce temps, faites cuire à la vapeur les bulbes de fenouil nettoyés et coupés en deux jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Laissez refroidir.
5. Faire revenir légèrement le fenouil dans du beurre (très chaud).
6. Retirez le rôti du four et laissez-le reposer 5 à 10 minutes.
7. Déglacer le plat à rôtir avec de l'eau et ajouter la sauce (ou demi-glace). Épaissir la sauce avec de la fécule de maïs. Terminez la sauce avec la crème et les amandes effilées et assaisonnez à votre goût.
8. Coupez le rôti en tranches et disposez-le sur l'assiette avec le fenouil mijoté.

Côtelettes de porc au chou rouge et ragoût de pommes

- 600 g de côtelettes de porc
- poisson
- fécule de pomme de terre
- 150 g de lardons fumés
- 1,5 pommes (coupées en cubes de 1 cm)
- ¼ de chou rouge (coupé en lanières)
- huile d'olive

1. Faites revenir les tranches de bacon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajoutez les lanières de chou rouge et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
3. Ajoutez les cubes de pomme et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
4. Pendant ce temps, faites frire les côtelettes de porc dans la matière grasse chaude jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Assaisonner au ps.
5. Retirez les tranches de la poêle, dégraissez-les et déglacez à l'eau. Lier avec de la fécule de pomme de terre. Épices. Remettez les tranches et faites chauffer.
6. Disposer les tranches de viande dans les assiettes avec un peu de sauce.
7. Disposer le ragoût de chou rouge avec la pomme et le bacon sur le dessus.
8. Servir avec des pommes de terre vapeur.

Médailles d'agneau niçois

- 8 médaillons d'agneau (90 g chacun)
- 4 petites tomates (coupées en deux)
- matière grasse
- 400 g de haricots verts
- 400 ml de bouillon d'agneau (épaissi avec du roux)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- 1 c.à.s de purée de tomates
- vin blanc
- persil (haché)
- salade
- poisson
- matière grasse

1. Faites cuire les haricots al dente dans de l'eau légèrement salée.
2. Faites cuire les tomates au four (éventuellement avec un peu de beurre à l'ail).
3. Faire revenir les médaillons dans la matière grasse chaude. Herbes au ps. Gardez-les au chaud dans le four.
4. Dégraisser la poêle et déglacer avec le vin blanc. Ajoutez l'ail et la purée de tomates. Ajouter le bouillon d'agneau. Laissez bouillir. Si nécessaire, épaissir avec du beurre manié ou de la maïzena. Ajoutez des herbes.
5. Disposer les médaillons dans des assiettes, napper de sauce et parsemer de persil haché.
6. Servir avec les tomates étuvées, les haricots, une feuille de laitue et des cubes de pommes de terre frits.

Filet de dinde aux amandes

- 650 g de steaks de dinde
- farine (pour rouler les steaks de dinde)
- matière grasse
- 50 g d'amandes effilées (grillées à la poêle à sec)
- 1 pamplemousse rose (pelé à vif et coupé en segments)
- 1 pot de cresson

La sauce :

- 450 ml de bouillon de poulet
- 20 g de farine
- 20 g de matières grasses
- 100 ml de crème
- 30 ml de xérès
- poisson

1. Préparez la sauce crémeuse à base de roux. Ajoutez le xérès seulement à la dernière minute.
2. Assaisonnez les steaks de dinde avec du sel et du poivre et roulez-les dans la farine.
3. Faites frire les tranches dans la matière grasse chaude des deux côtés.
4. Disposer les tranches (1 ou 2 morceaux) sur l'assiette et ajouter la sauce.
5. Saupoudrez d'amandes grillées.
6. Garnir de cresson et de segments de pamplemousse rose.
7. Servir avec des croquettes.

Filet de poulet à la sauce orientale

- 4 filets de poulet
- matière grasse
- 3 échalotes (hachées)
- 25 g de farine
- 75 ml de jus de citron
- 300 ml de bouillon de poulet
- 150 ml de jus d'orange (jus de 2 oranges)
- 75 g de sucre
- 1 c.à.c de purée de tomates
- ½ ananas frais (pelé et coupé en morceaux)
- 1 pêche fraîche (ou 2 prunes, pelées et coupées en tranches)
- poudre de paprika
- psc

1. Faire revenir les filets de poulet dans le beurre chaud à la poêle.
2. Assaisonner avec ps.

Sauce orientale :

3. Faites fondre la matière grasse et faites-y revenir les échalotes hachées. Ajoutez la farine et faites un roux.
4. Diluer le roux avec le bouillon de poulet, le jus de citron et le jus d'orange.
5. Ajoutez la purée de tomates et le sucre.
6. Assaisonnez avec du psc et de la poudre de paprika.
7. Laissez mijoter un moment.
8. Juste avant de servir, placez les fruits dans la sauce.
9. Disposer le filet de poulet sur une assiette avec la sauce et les fruits.
10. Servir avec du riz.

Mignonette de porc épicée

– 600 g de mignonnettes de porc (4 x 150 g)

- matière grasse

Marinade:

– ½ c.à.c de poudre d'ail

– ½ c.à.c de poudre de gingembre

– psc

– 4 c.à.s de sauce soja (sucrée)

– 1 c.à.c de jus de citron

La sauce :

– 1 oignon (très finement haché)

– 2 c.à.s d'ail (très finement haché)

– 1 c.à.s d'huile (d'arachide)

– 200 ml de bouillon (ou d'eau)

– 1 c.à.c de poudre de gingembre

– 100 g de purée de tomates

– 1 c.à.s de xérès sec

– 50 g de sucre en poudre

– 1 c.à.s de sauce soja (sucrée)

– poivre de Cayenne

– eau (facultatif)

1. Mélanger les ingrédients de la marinade. Badigeonnez-en les mignonnettes et laissez mariner au moins 15 minutes.
2. Égouttez les mignonnettes et faites-les frire dans la matière grasse chaude des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et bien cuites.
3. Retirez les mignonnettes de la poêle. Dégraisser la poêle et déglacer avec 200 ml de bouillon (ou d'eau). Gardez le bouillon obtenu de côté.
4. Ajoutez l'huile d'arachide dans la poêle et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez ensuite le bouillon et tous les autres ingrédients de la sauce, sauf la sauce soja.
5. Remuez jusqu'à obtenir une sauce homogène et laissez mijoter doucement la sauce pendant 3 minutes.
6. Incorporez la sauce soja et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
7. Remettez la viande dans la poêle et réchauffez-la à nouveau.
8. Servir avec du riz et une salade fraîche.

Filet d'agneau au bouquet de légumes

- 600 g de filet d'agneau
- poisson
- 150 g de carottes (en bâtonnets)
- 150 g de brocoli (en fleurettes)
- 150 g de navets (en petit château)
- 400 ml de bouillon d'agneau (en pâte ou en poudre)
- 25 g de roux
- 1 c.à.s de moutarde
- 100 ml de crème

Marinade:

- huile d'olive
- ail (pressé)
- thym

1. Placer le filet d'agneau dans la marinade pendant environ 15 minutes.
2. Épaissir le bouillon d'agneau avec du roux et terminer avec de la moutarde et de la crème. Si nécessaire, assaisonnez de sel et de poivre.
3. Faites bouillir ou cuire à la vapeur les légumes jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
4. Faites frire le filet d'agneau jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Assaisonner au ps. Si nécessaire, laissez-les cuire davantage au four. Cependant, ils doivent rester rosés.
5. Disposer un mélange de légumes cuits sur une assiette.
6. Coupez le filet d'agneau en escalopes.
7. Déposez une quantité de sauce dans l'assiette et disposez les tranches de filet d'agneau dessus.
8. Servir avec un gratin dauphinois.

Ailes de poulet à l'indienne

- 1 kg d'ailes de poulet
- 1 oignon (finement haché)
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- 30 g de farine
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de poudre de curry
- 70 g de purée de tomates
- 250 ml de bouillon de poulet
- 500 ml de lait
- salé
- poivre de Cayenne
- 2 à 3 c.à.c de sucre
- matière grasse
- 4 tranches d'ananas (coupées en morceaux)

1. Retirez la peau des ailes de poulet et coupez-les en deux au niveau de l'articulation.
2. Faites frire les ailes dans la matière grasse. Assaisonner avec du sel. Retirez les ailes de la poêle et déglacez-les avec de l'eau. Gardez le stock.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés jusqu'à ce qu'ils soient dorés dans un peu de matière grasse. Saupoudrer de poudre de curry et faire revenir brièvement. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Laissez cuire un moment.
4. Incorporer la purée de tomates.
5. Diluer le roux avec le lait et le bouillon de poulet. Assaisonnez avec du sel et du poivre de Cayenne.
6. Ajoutez les ailes de poulet et poursuivez la cuisson (environ 10 min).
7. Retirer du feu et garnir avec les morceaux d'ananas. Servir immédiatement avec du riz ou du pain.

Filet de porc à la sauce au poivre

- 700 g de filet de porc
- matière grasse
- poisson

Sauce crémeuse au poivre :

- 300 ml de bouillon de bœuf
- 150 ml de fond brun
- 150 ml de crème
- 1 c.à.s de grains de poivre vert frais (au vinaigre)
- 40 g de roux
- sel

1. Faites chauffer le fond brun avec le bouillon de bœuf (ne pas faire bouillir). Ajouter le roux et dissoudre.
2. Remettre sur le feu et porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez la crème et assaisonnez de sel.
3. Écrasez les grains de poivre avec une c.à.s et ajoutez-les à la sauce.
4. Coupez le filet de porc en médaillons.
5. Faites fondre la matière grasse dans une poêle et faites revenir les médaillons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. La viande peut encore être rose à l'intérieur. Assaisonner au ps.
6. Retirez les médaillons de la poêle et gardez-les au chaud.
7. Videz la matière grasse et déglacez la poêle avec un peu d'eau. Versez le déglçage dans la sauce crémeuse au poivre.
8. Disposez les médaillons dans les assiettes et servez accompagnés de croquettes et de légumes de saison.

Macaronis au jambon et au fromage

- 400 g de macaronis
- 300 g de jambon (en dés)
- 50 g de fromage râpé

Sauce au fromage :

- 1 l de lait
- 200 g de fromage râpé
- 100 g de roux
- psm

1. Faites chauffer le lait, retirez du feu et ajoutez le roux. Laissez le roux se dissoudre.
2. Remettre sur le feu et porter à ébullition en remuant. Laissez mijoter très doucement pendant quelques minutes.
3. Retirer du feu et incorporer le fromage râpé.
4. Assaisonner avec psm.
5. Cuire les macaronis « al dente ».
6. Égouttez l'eau et mélangez-y les cubes de jambon et la sauce au fromage.
7. Disposer dans des plats allant au four, saupoudrer de fromage râpé et cuire au four.

Carbonades flamandes

- 1 kg de carbonades de bœuf
- 1 oignon (haché)
- 2 c.à.s de vinaigre
- 1/2 c.à.s de cassonade
- 330 ml de bière (peut également être de la bière brune)
- environ 250 ml de bouillon brun
- matière grasse
- fécule de pomme de terre
- thym, laurier, marjolaine, clous de girofle
- poisson

1. Faites revenir l'oignon haché dans la matière grasse chaude jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
2. Retirez l'oignon de la poêle et transférez-le dans un sautoir. Faites maintenant dorer les morceaux de viande de tous les côtés et assaisonnez de poivre.
3. Ajoutez la viande aux oignons.
4. Déglacez la poêle et ajoutez le déglçage aux oignons. Ajoutez les herbes, le vinaigre et la cassonade.
5. Laissez mijoter le tout un moment sous un couvercle puis ajoutez la bière et le fond brun.
6. Laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 3 heures).
7. Lier le mélange avec de la fécule de pomme de terre (décomposée dans l'eau) juste avant de servir.
8. Ajoutez l'assaisonnement si nécessaire.

Astuces:

- Le ragoût peut également être préparé à l'autocuiseur (45 à 50 min.).
- Le porc peut également être utilisé pour faire un bon ragoût.

Lasagnes

- pâte à pâtes (pour 8 portions d'environ 500 g)
- 250 g de fromage râpé (à partir de 400 g de farine)
- sauce béchamel (à partir de 1200 ml de lait, 200 g de roux, psm)

Sauce bolognaise :

- 640 g de viande hachée
- 750 ml de tomates pelées
- 35 g de purée de tomates
- 120 ml de bouillon de bœuf
- 3 oignons (moyens, hachés)
- 3 c.à.s d'ail (pressé)
- 2 carottes (brunoise)
- 2 branches de céleri (brunoise)
- origan, thym, basilic
- persil (haché)
- poisson

Les feuilles de lasagnes :

1. Divisez la boule de pâte en 4 morceaux et transformez-la dans la machine à pâtes en feuilles oblongues.
2. Coupez les feuilles à la taille souhaitée (gardez à l'esprit que les feuilles se dilateront légèrement pendant la cuisson).
3. Cuire les feuilles dans une grande quantité d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient « al dente » (environ 3 min) et les laisser égoutter (ne pas les superposer).

Sauce bolognaise :

4. Faites revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit friable dans un peu de matière grasse. Transférez-le dans un sautoir.
5. Faites revenir l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail dans la poêle dans laquelle la viande hachée a été frite et ajoutez-les à la viande hachée.
6. Ajoutez le jus de tomate et le bouillon et portez à ébullition.
7. Ajoutez les herbes (origan, basilic, thym) et laissez mijoter 30 minutes à feu doux (sans couvercle).
8. Si nécessaire, épaissir la sauce avec du beurre manié. Assaisonner avec du poivre.
9. Ajoutez le persil haché.

Disposition dans le plat à lasagnes :

10. Beurrez le moule à lasagnes.
11. Appliquez une couche de sauce bolognaise au fond de la poêle.
12. Déposez une couche de feuilles de lasagnes sur le dessus.
13. Appliquez une couche de sauce béchamel sur les tranches.
14. Déposez une couche de feuilles de lasagnes sur le dessus.
15. Répétez cette procédure jusqu'à ce que tout soit utilisé (vous aurez alors utilisé 5 couches de feuilles de lasagnes). Terminez par une couche de sauce béchamel.
16. Saupoudrer de fromage râpé sur le tout.
17. Cuire au four préchauffé à 200° C pendant environ 15 minutes. 30 min.
18. Retirer du four et laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Crêpes salées fourrées

Les crêpes :

- 100 g de farine
- 100 g de farine multigrains
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 180 ml d'eau
- 1 c.à.c de sel

La garniture :

- 285 g de sauce béchamel
 - 20 g de farine
 - 20 ml d'huile d'olive
 - 225 ml de lait
 - 60 ml de crème
 - psm
- 250 g de légumes (cuits à l'étouffée)
- 350 g de viande ou de poisson (poché)

Garnitures:

- fromage râpé (à saupoudrer sur les crêpes)
- crudités (concombre, carotte, chou chinois, laitue, tomate...)
- mayonnaise (mélangée avec un peu de jus de citron et de sucre)

1. Préparez une pâte lisse avec les ingrédients des crêpes.
2. Faites cuire 8 crêpes dans un moule de 20 cm de diamètre et laissez-les refroidir.
3. Préparez un roux avec l'huile d'olive et la farine.
4. Diluez le roux avec le lait et laissez bouillir brièvement.
5. Ajoutez la crème et assaisonnez avec du psm.
6. Ajoutez les légumes cuits à l'étouffée.
7. Ajoutez le poisson ou la viande cuits à la vapeur. Ajoutez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Laissez refroidir légèrement.
9. Déposez environ 100 g de garniture sur la crêpe et repliez-la pour la fermer. Déposer sur une plaque à pâtisserie.
10. Remplissez toutes les crêpes de la même manière et disposez-les sur la plaque de cuisson.
11. Saupoudrer de fromage râpé et mettre au four. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes à 180° C.
12. Servir une crêpe par personne avec une petite garniture de crudités.

Astuce:

- Idées de garnitures :
 - Champignons au poulet
 - Poireau au filet de cabillaud
 - Épinards au fromage
 - Filet de porc aux oignons frits
 - ...

Coq au vin

- 1 coq de 1,5 kg (ou poulet à rôtir)
- 100 g d'oignons blancs (éventuellement surgelés)
- 200 g de champignons (coupés en quartiers)
- 100 g de lardons fumés
- 2 c.à.s d'ail (haché)
- 200 ml de demi-glace
- b.g.
- 500 ml de vin rouge (mâconnais)
- matières grasses (huile d'olive et beurre de cuisson)
- poisson
- persil (haché grossièrement)
- b.m. (peut-être)

1. Coupez le coq (ou le poulet à rôtir) en gros morceaux. Peau si nécessaire.
2. Faites revenir les tranches de bacon et les oignons blancs dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Retirez les tranches de bacon et les oignons blancs de la poêle, puis faites-y revenir les champignons et l'ail.
4. Dans une poêle plus grande, faites dorer les morceaux de coq tout autour dans du beurre.
5. Versez la demi-glace sur les morceaux de coq saisis, ajoutez le b.g. ajoutez-le et poursuivez la cuisson à couvert.
6. Retirez les morceaux de coq de la poêle. Le b.g. à supprimer.
7. Versez le vin rouge dans le plat à gratin et laissez réduire de moitié.
8. Ajoutez les tranches de bacon, les oignons blancs et les champignons à l'ail à la sauce. Chauffer et lier avec b.m.
9. Remettre les morceaux de coq dans la sauce et réchauffer doucement.
10. Assaisonnez avec du ps.
11. Saupoudrer de persil grossièrement haché et servir avec des pommes de terre frites.

Poivrons farcis au riz et à la sauce tomate

- 400 g de riz
- 4 poivrons
- 600 g de viande hachée
- 1 œuf
- chapelure
- psm

La sauce tomate :

- 750 ml de lait
- 1 boîte de concentré de tomates (140 g)
- 50 g de roux
- bouillon de bœuf (extrait)
- basilic
- poisson

Les poivrons farcis :

1. Coupez les poivrons en deux (dans le sens de la longueur) et retirez la tige, les membranes et les graines.
2. Faites cuire les poivrons à la vapeur pendant 4 minutes, puis refroidissez-les immédiatement sous l'eau froide courante.
3. Mélangez la viande hachée avec l'œuf et la chapelure et assaisonnez avec du psm.
4. Remplissez les demi-poivrons avec la viande hachée préparée et placez-les dans un plat allant au four. Déposez quelques noix de beurre sur les poivrons.
5. Placez les poivrons dans le four préchauffé et faites cuire jusqu'à ce que la viande hachée soit complètement cuite (30 à 40 min à 200° C).

La sauce tomate :

6. Faites chauffer le lait. Retirez du feu et ajoutez le roux. Laissez le roux se dissoudre.
7. Remettez sur le feu et laissez mijoter doucement quelques minutes en remuant.
8. Ajoutez la purée de tomates et un peu de bouillon de bœuf (extrait). Herbes au poivre et basilic. Laissez mijoter la sauce à feu doux pendant quelques minutes.
9. Servir avec du riz cuit.

Oiseaux sans tête à la purée de carottes

Purée de carottes :

- 800 g de pommes de terre (pelées)
- 800 g de carottes (pelées)
- 200 ml de lait (chaud)
- 1 œuf
- 20 g de matières grasses
- psm

Oiseaux sans tête :

- 4 oiseaux sans tête
- ps
- 35 g de purée de tomates ($\frac{1}{2}$ c.à.c en conserve)
- 1 oignon (haché)
- thym, laurier
- bouillon de bœuf (environ 500 ml)
- 3 c.à.s de madère (ou de sherry à la crème)
- matière grasse
- sucre roux

Purée de carottes :

1. Faites cuire les carottes et les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Mixez les légumes vapeur, l'œuf, 20 g de matière grasse et le lait tiède. Assaisonner avec psm.

Oiseaux sans tête :

2. Faites frire les oiseaux sans tête jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés dans un peu de matière grasse. Assaisonner au ps.
3. Faites revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit doré dans un autre sautoir. Ajoutez le oiseaux sans tête, le thym et le laurier. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter à feu doux avec le couvercle (environ 30 min).
4. Terminez la sauce avec du Madère et de la purée de tomates.
5. Si nécessaire, épaissir la sauce avec du beurre manié.

Osso buco

- 4 jarrets de veau (environ 4 cm d'épaisseur)
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 1 oignon (haché)
- 2 carottes (brunoise)
- 3 branches de céleri blanc (brunoise)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- 20 g de purée de tomates
- 1 tomate (concassée)
- 120 ml de vin blanc
- 375 ml de fond de veau blanc
- farine
- basilic, romarin, thym, laurier, origan
- persil (haché)
- ps

1. Assaisonnez les jarrets de veau avec du ps et roulez-les dans la farine. Faire dorer dans l'huile d'olive chaude.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail, les légumes et les herbes et faites revenir brièvement.
3. Ajoutez les tomates et le vin blanc.
4. Ajoutez le fond blanc et laissez mijoter à couvert jusqu'à cuisson complète (3/4 à 1 heure) à feu doux.
5. Assaisonner avec ps.
6. Retirez les jarrets de veau de la marmite et disposez-les sur une assiette avec la sauce.
7. Terminez avec du persil haché.
8. Servir avec du riz ou des pâtes.

Astuce:

- Les jarrets de veau peuvent être entourés d'un liseré de gras. Coupez ce bord gras avec un couteau pour éviter que les jarrets ne se recourbent pendant la cuisson.

Ailes de poulet à la crème de curry

- 1 kg d'ailes de poulet
- 1 oignon (finement haché)
- 35 g de farine
- 500 ml de bouillon de poulet
- 250 ml de lait
- 250 ml de crème
- persil (haché)
- ps
- 1 c.à.s de poudre de curry
- 1 c.à.c de curcuma
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- matière grasse

1. Retirez la peau des ailes de poulet et coupez-les en deux au niveau de l'articulation.
2. Faites frire les ailes dans la matière grasse. Assaisonner au ps. Retirez les ailes de la poêle et déglacez-les. Gardez le stock.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés jusqu'à ce qu'ils soient dorés dans un peu de matière grasse. Saupoudrer de poudre de curry et de curcuma. Laissez cuire un moment. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Laissez cuire un moment.
4. Diluer le roux avec le lait, le bouillon de poulet et la crème. Assaisonner avec du poivre.
5. Ajoutez les ailes de poulet et poursuivez la cuisson (environ 10 min).
6. Terminez avec du persil juste avant de servir.

Waterzooi de Gand

(env. 8 personnes)

- 3 l de bouillon de poulet (voir recettes de base)
- 2 poulets à rôtir (ou 1 poulet à rôtir + 2 blancs de poulet)
- 750 g de julienne :
- 250 g de poireaux
- 250 g de carottes
- 250 g de céleri-rave (ou céleri blanchi)
- 210 g de roux
- persil
- 300 ml de crème
- ps

1. Préparez un bouillon à partir des poulets et/ou des carcasses.
2. Retirez la viande des poulets légèrement refroidis.
3. Ajoutez le roux au bouillon chaud (mais pas bouillant) et laissez-le se dissoudre.
4. Remettre sur le feu et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Ajoutez les morceaux de poulet et la julienne.
6. Ajoutez le persil haché et la crème.
7. Assaisonnez avec du ps.
8. Servir avec des pommes de terre vapeur ou du pain.

Filet de dinde à la sauce provençale

– 600 g de filet de dinde

- matière grasse

– poisson

Sauce provençale :

– 200 g de tomates pelées (en conserve si désiré)

– 200 ml de tomates tamisées

– 1 c.à.c de sucre

– 1 gros oignon (coupé en longues lanières)

– 2 poivrons verts (facultatif, coupés en lanières)

– 2 c.à.s d’ail (pressé)

– 250 g de champignons (ou 1 boîte)

– 150 ml de vin blanc

– thym

– origan

– bouillon (extrait)

– huile d’olive

– ps

1. Faites frire les filets de dinde dans la matière grasse chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Assaisonner au ps.

La sauce :

2. Faites revenir les oignons et les poivrons dans l’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient dorés.
3. Ajoutez les tomates et l’ail.
4. Versez le vin blanc et ajoutez les champignons.
5. Assaisonnez avec du thym et de l'origan. Ajoutez le sucre.
6. Laissez mijoter doucement (laissez réduire un peu).
7. Assaisonnez avec du bouillon et du poivre.
8. Ajoutez les filets de dinde à la sauce et faites chauffer.
9. Servir avec du riz ou des pommes de terre de votre choix.

Goulasch hongrois

- 1 kg de bœuf (coupé en cubes)
- 30 g de matières grasses
- 400 ml de bouillon de bœuf
- 200 ml de vin rouge
- 450 g de tomates pelées (en conserve)
- 70 g de purée de tomates
- 2 oignons (hachés)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- 2 c.à.c poudre de paprika
- thym
- marjolaine
- persil (haché)
- ps
- sucre roux (facultatif)

1. Faire dorer la viande dans la matière grasse chaude dans une rôtissoire. Mettez-le dans une marmite.
2. Faites revenir les oignons et l'ail dans la poêle et ajoutez-les à la viande.
3. Ajoutez les tomates pelées, le bouillon de bœuf, la purée de tomates, la poudre de paprika, le thym et la marjolaine.
4. Versez le vin dans le mélange et portez à ébullition. Ensuite, réduisez le feu. Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 3 heures, selon le type de viande).
5. Assaisonnez avec du ps.
6. Si besoin, liez avec du beurre manié.
7. Saupoudrer de persil haché juste avant de servir.

Astuces:

- Il est préférable de ne pas acheter de viande prédécoupée. De cette façon, vous avez la garantie que toute la viande provient du même morceau. Ce n'est pas très difficile de le couper en morceaux soi-même. Les morceaux de viande seront cuits en même temps.
- Le goulasch est traditionnellement servi avec des pommes de terre bouillies. Le riz s'y marie également très bien.

Poulet chasseur

- 2 poitrines de poulet (ou 4 filets)
- 100 g de bacon fumé (en dés)
- 3 échalotes (hachées)
- 1 boîte de tomates pelées (ou 4 tomates fraîches si elles sont de bonne qualité)
- 250 g de champignons (tranchés)
- 150 ml de vin blanc sec
- 150 ml de bouillon de poulet
- 25 g de matières grasses
- sucre roux
- ps
- Madère
- persil (haché)

1. Faites revenir le bacon dans une poêle avec un peu de matière grasse.
2. Retirez le bacon de la poêle et faites dorer le poulet de tous les côtés.
3. Assaisonnez le poulet avec du ps.
4. Remettez le bacon. Ajoutez les échalotes hachées et laissez mijoter brièvement.
5. Ajoutez les tomates, le bouillon et le vin.
6. Laissez mijoter environ 20 minutes (couvercle sur la casserole).
7. Ajoutez les champignons. Laissez mijoter 5 à 10 minutes.
8. Retirez le poulet et épaissir la sauce, si nécessaire, avec du beurre manié.
9. Assaisonnez avec du ps et du madère.
10. Saupoudrer de persil fraîchement haché. Servir avec du riz.

Chicons au gratin

- 8 chicons
- 8 tranches de jambon
- 800 ml de sauce au fromage (voir recettes de base)
- 100 g de fromage râpé

1. Cuire les chicons à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient al dente (15 à 20 min.).
2. Égouttez les chicons et enveloppez-les dans une tranche de jambon.
3. Versez une couche de sauce dans un plat allant au four. Déposez les chicons dessus et versez dessus la sauce au fromage. Saupoudrer de fromage râpé.
4. Placer au four et laisser gratiner pendant environ 10 minutes (utiliser uniquement la chaleur du haut).

Astuces:

- Si vous coupez un cône au bas des chicons, une grande partie de l'amertume disparaîtra.
- Au lieu de saupoudrer la sauce au fromage avec les restes de fromage, vous pouvez utiliser de la chapelure. Vous devez ensuite mettre quelques noix de beurre sur la chapelure.
- Laisser le four légèrement entrouvert pendant la cuisson. Cela garantit que la croûte reste croustillante.
- Si le plat n'est plus très chaud lorsque vous souhaitez le gratiner, placez-le d'abord au four à chaleur tournante pendant 10 minutes puis placez-le sous le gril.

Rouleaux de chou farcis au mouton

- 500 g de viande de mouton hachée
- 1 tranche de pain blanc sec (sans croûte)
- 1 œuf
- ½ oignon (finement haché)
- 1 c.à.s d’ail (pressé)
- ¼ c.à.c de cumin moulu
- ps
- 8 feuilles de chou (de chou vert)
- 750 ml de bouillon d’agneau

Sauce tomate :

- 450 ml de tomates tamisées
- 100 ml de vin blanc
- ps
- 1 c.à.c de sucre
- sucre roux

1. Blanchir les feuilles de chou dans de l’eau bouillante pendant quelques minutes.
2. Rincez les feuilles sous l’eau froide courante et coupez la veine épaisse à plat.
3. Faites tremper brièvement la tranche de pain blanc (sans croûte) dans de l’eau tiède. Pressez l’eau de la tranche de pain et ajoutez-la à la viande hachée.
4. Ajoutez l’ail, le cumin, l’œuf et l’oignon haché à la viande hachée et mélangez bien. Assaisonner au ps.
5. Séchez les feuilles de chou et placez un tas de viande hachée au centre d'une feuille. Façonnez-le en un joli paquet. Posez le cadenas.
6. Formez 3 autres paquets avec les feuilles restantes et la viande hachée.
7. Mettez le bouillon d’agneau dans une marmite et ajoutez les rouleaux de chou. Laissez mijoter les rouleaux de chou farcis à couvert pendant environ 30 minutes.

La sauce :

8. Mélangez le jus de tomate, le vin blanc, le sucre et le sel et laissez mijoter environ 15 minutes.
9. Lorsque les rouleaux de chou sont cuits, ajoutez 100 ml du liquide de braisage à la sauce tomate. Assaisonnez davantage la sauce si nécessaire. Épaissir avec du beurre manié si nécessaire.

10. Servir avec des pommes de terre vapeur.

Rôti Orloff

(6 personnes)

– 1 kg de rôti (veau ou porc)

- matière grasse

– ps

– romarin

– 12 petites tranches de fromage (affiné)

– 12 petites tranches de jambon cuit

– moutarde

– 125 ml de vin blanc sec

– 125 ml de crème

– eau (pour déglacer)

– sucre roux

Sauce aux champignons :

– 500 g de champignons (tranchés)

– 600 ml de lait

– 30 g de farine

– 25 g de matières grasses

– Madère

– ps

– bouillon de bœuf (extrait)

1. Faire dorer le rôti de tous les côtés dans une rôtissoire. Assaisonner au ps.
2. Déposer sur un plat à rôtir beurré et enfourner au four préchauffé (200° C). Saupoudrer de romarin.
3. Laissez cuire le rôti (environ 10 min par centimètre d'épaisseur). Ajoutez régulièrement un peu d'eau dans le plat à rôtir et arrosez la viande.
4. Retirez le rôti du four et laissez-le reposer 15 minutes.
5. Faites 12 incisions dans le rôti et placez dans chaque incision une tranche de fromage tartinée de moutarde et une tranche de jambon.
6. Laissez gratiner au four pour que le fromage fonde.
7. Retirer le rôti de la poêle et le garder au chaud (couvrir de papier aluminium).
8. Déglacer le plat à rôtir (si nécessaire) avec un peu d'eau. Ajoutez le vin blanc et épaississez avec le beurre manié.
9. Ajoutez la crème et assaisonnez avec du ps.
10. Versez la sauce sur la viande et servez avec des pommes de terre bouillies et de la sauce aux champignons.

Spaghetti bolognaise

- 400 g de spaghettis
- 100 g de fromage râpé

Sauce bolognaise :

- 600 g de viande hachée
- 800 ml de tomates pelées
- 200 ml de bouillon de bœuf
- 2 oignons (moyens, hachés)
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- 2 carottes (brunoise)
- 2 branches de céleri (brunoise)
- origan, thym, basilic
- persil (haché)
- ps
- sucre roux

La sauce :

1. Faites revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit friable dans un peu de matière grasse.
Transférez-le dans un sautoir.
2. Faites revenir les oignons, les carottes, le céleri et l'ail et ajoutez-les à la viande hachée.
3. Ajoutez les tomates et le bouillon et portez à ébullition.
4. Ajoutez les herbes (origan, basilic, thym) et laissez mijoter 30 minutes à feu doux (sans couvercle).
5. Si nécessaire, épaissir la sauce avec du beurre manié et/ou assaisonner avec du ps.
6. Ajoutez le persil haché.
7. Cuire les spaghettis « al dente ».
8. Versez la sauce sur les spaghettis et saupoudrez de fromage râpé.

Filet de poulet Véronique

- 600 g de filet de poulet (2 poitrines)
- 400 ml de raisins dénoyautés (en conserve, gardez le jus)
- 150 ml de crème
- 300 ml de bouillon de poulet (déglacer inclus)
- 50 g de roux
- matière grasse
- ps
- raisins frais (blancs ou bleus, pour la garniture)

1. Faites revenir les filets de poulet dans la matière grasse dans une poêle.
2. Dégraisser et déglacer la poêle (conserver le déglçage).
3. Faites chauffer le bouillon de poulet et épaississez-le avec le roux.
4. Ajoutez le jus de raisin et la crème. Assaisonnez avec du ps.
5. Ajoutez les filets de poulet frits et poursuivez la cuisson dans la sauce.
6. Juste avant de servir, ajoutez les raisins.
7. Servir avec des croquettes ou des pommes duchesse. Terminez l'assiette avec des raisins frais.

Ailes de poulet à la sauce à l'ail

- 1 kg d'ailes de poulet
- 1 oignon (finement haché)
- 35 g de farine
- 500 ml de lait
- 250 ml de bouillon de poulet
- 250 ml de crème
- persil (haché)
- sel, poivre de Cayenne
- ketchup
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- matière grasse

1. Retirez la peau des ailes de poulet et coupez-les en deux au niveau de l'articulation.
2. Faites frire les ailes dans la matière grasse. Assaisonner au ps. Retirez les ailes de la poêle et déglacez-les. Gardez le stock.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés jusqu'à ce qu'ils soient dorés dans un peu de matière grasse. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Laissez cuire un moment.
4. Diluer le roux avec le lait, le bouillon de poulet et la crème. Assaisonnez avec du poivre de Cayenne, du sel et du ketchup.
5. Ajoutez les ailes de poulet et poursuivez la cuisson (environ 10 min).
6. Terminez avec du persil juste avant de servir.

Le lapin à la manière de grand-mère

- 4 cuisses de lapin
- 200 ml de vin blanc sec
- 200 ml de fond de veau
- 250 g de champignons (tranchés)
- 150 g de bacon fumé
- 100 g d'oignons blancs (pelés, non marinés)
- 30 g de matières grasses
- ps
- thym, laurier
- persil (haché)
- fécule de pomme de terre (facultatif)

1. Saisir les cuisses de lapin de tous les côtés. Assaisonner au ps.
2. Faites revenir brièvement le bacon dans la poêle dans laquelle les cuisses ont été frites.
3. Mélangez le bacon et les cuisses et versez dessus le vin et le fond de veau. Ajoutez le thym et le laurier.
4. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les cuisses soient à moitié cuites.
5. Faire revenir les oignons dans un peu de matière grasse et les ajouter aux cuisses de lapin. Continuez à mijoter jusqu'à ce que les cuisses soient cuites.
6. Ajoutez les champignons et laissez-les cuire brièvement.
7. Si nécessaire, épaississez la sauce avec un peu de fécule de pomme de terre.
8. Assaisonnez avec du ps, disposez sur des assiettes et saupoudrez de persil haché.

Civet de lièvre

- 1 kg de lièvre (4 cuisses)
- 150 g d'oignons blancs (glacés)
- 200 g de champignons (coupés en quartiers et sautés)
- 100 g de lardons fumés (lardons, sautés)
- 250 ml de bouillon de gibier
- purée de tomates
- matière grasse
- farine
- ps
- persil (haché)
- roux (facultatif)

Marinade (préparer 1 jour à l'avance) :

- ½ bouteille de vin rouge
- 75 ml de vinaigre
- 1 oignon
- 1 carotte
- ½ céleri
- 2 baies de genièvre
- 2 feuilles de laurier
- 1 clou de girofle
- 6 grains de poivre concassés
- thym
- basilic
- romarin
- 1 c. à soupe d'ail

1. Placer les cuisses dans la marinade et laisser mariner environ 12 heures.
2. Séchez la viande marinée et faites-la frire dans la matière grasse. Assaisonner au ps. Tomater légèrement.
3. Faites revenir les légumes de la marinade dans la matière grasse. Saupoudrer de farine.
4. Remettez la viande ainsi que la marinade tamisée et le bouillon de gibier. Porter à ébullition.
5. Laissez mijoter le civet jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 1 heure et demie).
6. Retirez les cuisses et filtrez la sauce (si nécessaire, épaississez avec du roux). Remettez les cuisses et la sauce ensemble.
7. Ajouter la garniture (oignons, bacon, champignons).
8. Assaisonnez avec du ps.
9. Disposez le civet dans l'assiette et décorez de persil grossièrement haché.

Langue de bœuf à la sauce Madère (environ 6 personnes)

- 1 langue de bœuf (environ 1,5 kg, rincée à l'eau froide)

Mirepoix :

- 1 oignon
- 1 céleri
- 3 carottes
- thym
- quelques tiges de persil
- 3 feuilles de laurier
- 3 l d'eau
- matière grasse

Pour la sauce :

- 70 g de roux
- 750 ml de liquide de cuisson de la langue
- 70 g de purée de tomates
- 100 g de lardons fumés (facultatif)
- 120 ml de Madère
- 100 ml de crème
- ps

1. Faites cuire la mirepoix dans un peu de matière grasse.
2. Ajoutez de l'eau (3 l) et placez la langue de bœuf lavée dans l'eau. Porter à ébullition.
3. Ajoutez les herbes et pochez la langue jusqu'à ce qu'elle soit cuite (environ 3,5 heures).
4. Lorsque la langue est cuite, retirez-la du bouillon et rincez-la sous l'eau froide courante.
5. Retirez la peau et retirez le morceau de gorge. Remettez la langue dans le bouillon chaud.

6. La sauce :

7. Mélangez le roux froid avec 750 ml de liquide de cuisson chaud de la langue de bœuf.
8. Ajoutez le bacon et la purée de tomates et laissez cuire quelques minutes.
9. Passez la sauce.
10. Ajoutez le Madère et la crème et assaisonnez avec du ps.
11. Coupez la langue en tranches et versez dessus la sauce.
12. Servir avec des pommes duchesse ou des tagliatelles et des champignons mijotés.

Astuces:

- La langue de bœuf est cuite lorsque vous pouvez facilement percer le bout de la langue avec une brochette.
- Les champignons peuvent éventuellement être ajoutés à la sauce. D'autres légumes cuits à la vapeur s'y marient également bien.

Filet d'agneau aux choux farcis (environ 6 personnes)

- 1 kg de filet d'agneau
- 75 ml de vin blanc
- 500 ml de bouillon d'agneau
- environ 45 g de roux
- moutarde
- 75 ml de crème
- ps

Marinade:

- huile d'olive
- 2 gs look
- thym

Rouleaux de chou :

- 6 feuilles de chou vert (blanchies 3 min.)
- 1 c.à.c d'oignon (haché)
- 300 g de carottes (coupées en dés)
- raisins
- curry
- 1 longue et large feuille de poireau (blanchie 1 min.)
- matière grasse

Rouleaux de chou :

1. Faites revenir l'oignon haché dans un peu de matière grasse. Ajoutez le curry et faites revenir brièvement.
2. Ajoutez les carottes coupées en dés et les raisins secs et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les carottes soient al dente. Laissez refroidir.
3. Si nécessaire, coupez les nervures épaisses des feuilles de chou à plat.
4. Déposez 2 c.à.s de carottes cuites sur la feuille de chou et roulez-la. Attachez avec une fine bande de feuille de poireau.
5. Au moment où vous êtes prêt à servir les rouleaux de chou, faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Filet d'agneau :

6. Faire mariner les filets dans l'huile d'olive avec le thym et l'ail pendant environ 20 minutes.
7. Faites-les frire à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés. Assaisonner au ps.
8. Transférez les filets dans une rôtissoire et terminez la cuisson au four. Les filets doivent rester roses à l'intérieur.
9. Déglacer la poêle dans laquelle les filets ont été saisis avec du vin blanc. Ajoutez le déglaceur au bouillon d'agneau. Épaissir la sauce avec du roux blanc. Ajoutez la crème.
10. Coupez les filets en escalopes et servez avec les rouleaux de chou et les croquettes.

Filet de lièvre à la sauce aux myrtilles

– 600 g de filet de lièvre

- matière grasse

La sauce :

– 60 g de sucre

– 30 ml de vinaigre de thym

– 120 ml de vin blanc (ou de vin rouge pour une sauce plus épicée)

– 200 ml de bouillon de gibier

– b.g.

– feuille de céleri

– 40 g de confiture de myrtilles

– myrtilles (facultatif)

– quelques grains de poivre concassés

- sel

– 25 g de roux

1. Caraméliser le sucre et déglacer avec le vinaigre et le vin.

2. Ajoutez le bouillon de gibier, le b.g., les feuilles de céleri et les grains de poivre.

3. Chauffer et épaissir avec du roux.

4. Passer la sauce au tamis.

5. Ajoutez la confiture de myrtilles et assaisonnez de sel. Ajoutez éventuellement des myrtilles entières en guise de garniture.

6. Faire revenir les filets de lièvre jusqu'à ce qu'ils soient roses dans un peu de matière grasse. Assaisonner au ps.

7. Servir avec des croquettes et une pomme pochée farcie aux canneberges.

Astuce:

– On peut également ajouter une certaine quantité de sauce espagnole.

Steak d'autruche à la sauce au porto

– 4 steaks d'autruche

- matière grasse

Sauce au porto :

– 250 ml de sauce espagnole

– 250 ml de fond de veau

– 125 ml de porto rouge

– 60 ml de crème

– 1 échalote (hachée)

– thym

– psc

1. Faites revenir l'échalote avec le thym et le porto.
2. Ajoutez la sauce espagnole et le fond de veau et portez à nouveau à ébullition. Relier si nécessaire. Ajouter la crème. Filtrez la sauce et assaisonnez avec du psc.
3. Faites revenir les steaks d'autruche dans un peu de matière grasse. Assaisonner au ps.
4. Servir avec des croquettes ou des pâtes frites.
5. Terminez avec des pois mange-tout, des fleurons de chou-fleur et des carottes fines.

Lapin à la moutarde et au madère

– 1 lapin (coupé en morceaux)

– 150 ml de crème

– 3 c.à.s de moutarde

– 75 g de matières grasses

– 3 c.à.s de Madère

– ps

– laurier

– 2 carottes (hachées grossièrement)

– 3 échalotes (hachées)

- vinaigre

1. Faire mariner le lapin dans de l'eau et du vinaigre pendant au moins 3 heures.
2. Préparez un bouillon (environ 500 ml) avec les échalotes, les carottes et le laurier.
3. Séchez les morceaux de lapin et faites-les frire de tous les côtés dans la matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Assaisonner au ps.
4. Mélangez la crème avec la moutarde et badigeonnez-en les morceaux de lapin. Conservez le reste du mélange crème-moutarde pour finir la sauce plus tard.
5. Placez le lapin dans une casserole et versez dessus le bouillon de légumes.
6. Laissez mijoter le lapin jusqu'à ce qu'il soit cuit (couvert) au four (ou sur la cuisinière).
7. Disposez le lapin sur un plat et réservez au chaud. Déglacer la poêle dans laquelle les morceaux de lapin ont été saisis avec le Madère. Assaisonner avec le ps et le reste du mélange crème-moutarde et verser sur le lapin.
8. Servir avec des croquettes.

Filet de poulet farci bordelaise (4 à 6 personnes)

- 4 filets de poulet
- 4 tranches de jambon de Cobourg (jambon légèrement fumé et dégraissé)
- 80 g de fromage vieux (coupé en lanières)
- 100 g de haricots verts fins (cuits al dente)
- 1 poivron rouge (cuit à la vapeur pendant 9 min et sans peau)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 oignon (haché)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- 300 ml de bouillon de poulet
- 300 ml de vin rouge (Bordeaux)
- 45 g de roux
- 100 ml de crème (facultatif)
- ps

1. Aplatir les filets de poulet entre 2 feuilles de pellicule plastique.
2. Déposez quelques haricots, quelques tranches de fromage et quelques lanières de poivron sur le filet.
Roulez et enveloppez avec une tranche de jambon. Fixez avec des bâtonnets à cocktail.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Déposez les filets de poulet farcis sur le lit d'oignons et arrosez de vin.
5. Laissez mijoter 25 minutes à couvert à feu doux (ou au four).
6. Ajoutez le bouillon et portez à nouveau à ébullition.
7. Retirez les filets de poulet de la marmite et épaississez la sauce avec le roux.
8. Assaisonnez avec du poivre. Le sel n'est probablement pas nécessaire.
9. Laissez réchauffer les filets de poulet dans la sauce et ajoutez un peu de crème si nécessaire.
10. Servir avec des croquettes de pommes de terre et une garniture de légumes (tomate au four).

Steak de chevreuil avec garniture d'hiver

- 4 steaks de chevreuil d'environ 150 g
- 4 petites tartelettes en pâte brisée
- 6 c.à.s de compote de canneberges
- 4 chicons
- 20 choux de Bruxelles

Sauce poivrade :

- 200 ml de sauce espagnole
- 300 ml de bouillon de gibier
- 50 ml de vin rouge (ou marinade de gibier)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- grains de poivre concassés
- baies de genièvre
- b.g.
- roux
- sel

Sauce crémeuse au cognac :

- 250 ml de sauce poivrade (la moitié de la sauce ci-dessus)
- 75 ml de crème
- 15 ml de cognac
- ps

La sauce poivrade :

1. La sauce espagnole, le bouillon de gibier, le vin rouge, l'ail, les grains de poivre, etc. et les baies de genièvre ensemble et porter à ébullition. Laissez mijoter doucement pendant 15 minutes et épaississez avec du roux.
2. Passer la sauce et assaisonner de sel.

La sauce à la crème au cognac :

3. Ajoutez la crème et le cognac à la moitié de la sauce poivrade (250 ml). Vérifiez le goût.
4. Faites frire les steaks de chevreuil dans une rôtissoire. Ils devraient rester roses.
5. Servir avec les 2 sauces et les croquettes.
6. Terminez avec les tartelettes garnies de compote de canneberges (tiède), des chicons braisés et de choux de Bruxelles poêlés.

Filet de porc à la sauce moutarde à l'ancienne

- 600 g de filet de porc
- 4 chicons
- cresson alénois
- matière grasse
- Sauce à la moutarde en grains :
 - 300 ml de bouillon blanc
 - 75 ml de crème
 - 2 c.à.s de moutarde en grains
 - 25 g de roux
- ps
- déglçage du filet de porc (environ 75 ml)

1. Faites chauffer le fond blanc. Épaissir avec du roux. Passage.
2. Faites frire les filets de porc. Ils peuvent rester un peu roses. Assaisonner au ps.
3. Dégraisser et déglacer la poêle avec un peu d'eau.
4. Ajoutez le fond blanc et portez à nouveau à ébullition. Ajoutez la crème et la moutarde en grains. Assaisonnez avec du ps.
5. Coupez le filet de porc en diagonale en escalopes.
6. Servir avec des croquettes.
7. Terminez avec des chicons braisés et du cresson de jardin mijotés.

Filet de poulet archiduc

- 4 filets de poulet
- 500 g de champignons (émincés)
- 450 ml de bouillon de poulet
- 45 g de roux
- 150 ml de crème
- madère (ou cognac)
- ps
- matière grasse

1. Faites chauffer le bouillon de poulet. Lier avec le roux.
2. Faites revenir doucement les filets de poulet de tous les côtés dans la matière grasse. Assaisonner au ps.
3. Laissez cuire doucement les filets de poulet (à couvert) dans le bouillon de poulet.
4. Faites revenir les tranches de champignons à feu vif dans un peu de matière grasse.
5. Ajoutez les tranches de champignons frits aux filets de poulet et terminez la sauce avec de la crème et du cognac (ou du Madère). Assaisonner avec du poivre.
6. Servir avec des pommes de terre vapeur ou des pommes duchesse.

Filet de dinde à la crème de sherry

- 600 g de filet de dinde
- 1 poivron rouge (coupé en deux, sans graines)
- 1 poivron jaune (coupé en deux, sans graines)
- 450 ml de bouillon de poulet
- 45 g de roux
- 150 ml de crème
- 20 ml de whisky
- 30 ml de crème de sherry
- ps
- matière grasse

1. Faites chauffer le bouillon de poulet. Lier avec le roux.
2. Faites revenir doucement les filets de dinde de tous les côtés dans la matière grasse. Assaisonner au ps.
3. Laissez cuire doucement les filets de dinde (à couvert) dans le bouillon de poulet.
4. Terminez la sauce avec de la crème, du whisky et du sherry à la crème. Assaisonner avec du poivre.
5. Pendant ce temps, faites cuire les poivrons coupés en deux à la vapeur pendant 9 minutes. Rincez-les sous l'eau froide courante. Enlever la peau.
6. Coupez les poivrons en julienne.
7. Ajoutez les poivrons julienne aux filets de dinde.
8. Servir avec des pommes de terre vapeur ou des pommes duchesse.

Filet de magret de canard sauce au miel

- 800 g de magret de canard (environ 2 pièces)
- matière grasse
- 4 tomates cerises
- cresson alénois
- ps
- Sauce au miel :
 - 100 ml de vin blanc
 - 300 ml de fond de veau
 - 2 c.à.s de miel
 - 2 c.à.s de jus de citron
 - 50 ml de sauce tomate (ou 1 c.à.s de concentré de tomates)
 - féculé de pomme de terre
 - ps

La sauce au miel :

1. Faites chauffer le miel (laissez-le caraméliser légèrement) et déglacez avec le vin blanc, le jus de citron et le fond de veau.
2. Ajoutez la sauce tomate. Laissez réduire légèrement. Si nécessaire, lier avec de la féculé de pomme de terre. Assaisonner au ps.
3. Préparez les filets de canard et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient roses.
4. Versez la sauce dans l'assiette et disposez le filet de canard (en escalopes) dessus.
5. Servir avec des croquettes ou des pommes de terre frites.
6. Terminez avec un brin de cresson et une tomate cerise.

Mignonnette de porc Blackwell

- 4 mignonnettes de porc (environ 150 g chacune)
- matière grasse
- 20 oignons blancs (pelés, congelés si nécessaire)
- ¼ concombre (pelé, coupé en demi-lunes)
- 250 g de chou-fleur (en fleurettes)
- 200 ml de vin blanc
- 400 ml de fond de veau
- 40 g de roux
- 100 ml de crème
- 2 c.à.s de cornichons
- 1 c.à.s de persil haché

1. Faites bouillir les oignons argentés dans l'eau pendant 2 minutes. Rincer sous l'eau froide.
2. Blanchir les demi-lunes de concombre. Rincer sous l'eau froide.
3. Faites cuire les fleurons de chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Rincez-les sous l'eau froide.
4. Faites frire les mignonnettes de porc dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Assaisonner au ps. Retirez-les de la poêle et gardez-les au chaud.
5. Dégraisser la poêle et déglacer avec le vin blanc. Ajoutez le fond de veau.
6. Épaissir la sauce avec le roux.
7. Ajoutez la crème et faites chauffer à nouveau.
8. Incorporez les cornichons, puis les fleurons de concombre et de chou-fleur. Chauffer brièvement.
9. Servez les mignonnettes avec la sauce, saupoudrez de persil et servez avec des pommes de terre ou des pâtes de votre choix.

Filet de faisan au jambon et sauce aux framboises (4 pers.)

- 4 filets de faisan
- 4 tranches de jambon cru salé
- 45 ml de vinaigre de framboise
- 200 ml de bouillon de gibier (éventuellement de bouillon de faisan)
- 60 ml de crème
- roux
- 80 g de confiture de framboises
- ps
- 4 chicons (cuites à la vapeur, « al dente »)
- matière grasse

1. Assaisonnez les filets de faisan avec du poivre. Envelopper avec une tranche de jambon cru.
2. Faire dorer les filets de tous côtés dans la matière grasse chaude d'une poêle.
3. Poursuivez la cuisson au four pendant environ 15 min à 180° C.
4. Gardez les filets au chaud.
5. Déglacer la cocotte avec le vinaigre de framboise.
6. Chauffer le fond de gibier et l'épaissir avec du roux. Ajoutez le déglacer.
7. Terminez la sauce avec de la confiture de framboises et de la crème. Assaisonner au ps.
8. Servir les filets avec la sauce et les chicons braisés.
9. Servir avec un gratin dauphinois ou des croquettes.

Tartiflette

(6 personnes)

- 2 oignons (tranchés)
- 300 g de bacon (fumé, coupé en dés)
- 1 kg de pommes de terre (pelées et bouillies)
- 500 g de reblochon (éventuellement du camembert ou similaire)
- 125 ml de vin blanc sec
- huile d'olive
- ps

1. Faites revenir les oignons et le bacon dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
2. Pendant ce temps, coupez les pommes de terre en tranches d'environ 8 mm d'épaisseur.
3. Placez une couche d'oignons et de bacon dans un plat à four. Assaisonner au ps.
4. Déposez une couche de tranches de pommes de terre sur le dessus.
5. Placez le reste des oignons avec du bacon sur les pommes de terre. Assaisonner au ps.
6. Placez le reste des tranches de pommes de terre dessus.
7. Coupez le fromage en longues tranches d'environ 8 mm d'épaisseur et disposez-les sur les pommes de terre.
8. Versez le verre de vin sur le tout.
9. Placer le plat dans un four préchauffé à 180°C pendant 25 à 30 min.

« Stoemp » à la saucisse

- 800 g de pommes de terre (pelées)
- 40 g de beurre
- 1 carotte (coupée en dés)
- 250 g de chou vert (finement haché)
- laurier
- 100 g de lardons fumés (frits)
- 12 petites saucisses chipolata
- matière grasse (pour faire frire les saucisses)
- 75 ml de crème
- 75 ml de lait
- psm
- quelques feuilles de persil

1. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
2. Pendant ce temps, faites revenir la carotte environ 5 minutes dans la moitié du beurre et un filet d'eau avec une feuille de laurier.
3. Ajoutez le chou vert finement haché à la carotte et laissez mijoter encore 5 minutes.
4. Pendant ce temps, faites frire les saucisses dans la matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
5. Faites chauffer le lait et la crème avec le reste du beurre et ajoutez-les aux pommes de terre cuites à la vapeur. Bien écraser.
6. Retirez la feuille de laurier et ajoutez les légumes et la moitié des lardons frits à la purée de pommes de terre. Mélangez le tout. Assaisonner avec du psm.
7. Retirez les saucisses de la poêle. Dégraisser et déglacer à l'eau. Lier avec de la fécule de pomme de terre et assaisonner avec du ps.
8. Disposer la purée de pommes de terre au milieu de l'assiette. Terminez avec quelques lardons et une feuille de persil. Disposer un miroir de sauce autour de la purée et disposer 3 saucisses autour.

Astuce:

- Pour avoir plus de sauce, vous pouvez ajouter du fond brun supplémentaire après avoir déglacé la poêle avec de l'eau. Nouez avec du beurre manié si nécessaire.

Lapin au cidre

- 800 g de lapin
- 100 g de lardons fumés
- 200 g de champignons (émincés)
- 250 ml de cidre
- 1 oignon (haché)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- matière grasse
- ps

1. Faites fondre la matière grasse dans une poêle, faites-y revenir le bacon, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Retirez le bacon et l'oignon de la poêle et faites revenir le lapin dans la même matière grasse jusqu'à ce qu'il soit bien doré de tous les côtés. Assaisonner au ps.
3. Ajoutez le bacon, les oignons et le cidre au lapin et diluez avec environ 250 ml d'eau. Laissez mijoter environ 2 heures à feu doux.
4. Dans une poêle séparée, faites revenir les champignons avec l'ail. Après la cuisson, versez le cidre dessus.
5. Lorsque le lapin est presque cuit, ajoutez les champignons et laissez mijoter le tout un moment.
6. Retirez le lapin de la marmite et épaississez la sauce si nécessaire.
7. Servir avec des croquettes.

Astuce:

- Vérifiez régulièrement la casserole pendant la cuisson pour voir s'il y a suffisamment de liquide dans la casserole. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau tiède.

Ragoût de marcassin grand veneur (env. 5 personnes)

- 1 kg de marcassin (rôti)
- beurre
- 1 oignon (haché)
- ps
- 2 c.à.s de gelée de groseilles rouges
- 1 à 2 c.à.s de cognac
- crème (facultatif)
- roux

Marinade:

- 1 bouteille de vin rouge
- 3 c.à.s de vinaigre (balsamique si désiré)
- 1 oignon (émincé)
- 1 carotte (hachée grossièrement)
- 1 céleri (haché grossièrement)
- thym
- laurier
- quelques clous de girofle
- quelques grains de poivre concassés

1. Couper le rôti de marcassin en morceaux et laisser mariner dans la marinade (24 heures).
2. Séchez la viande et faites-la dorer dans une poêle dans de la matière grasse chaude. Assaisonner au ps.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon haché dans le beurre. Ajoutez la viande et la marinade.
4. Laissez mijoter à couvert à feu doux pendant environ 2 heures.
5. Retirez la viande de la casserole et filtrez le liquide.
6. Remettez le liquide filtré dans la casserole et ajoutez la gelée de groseille. Laissez bouillir un moment.
7. Assaisonnez avec le cognac et le ps. Épaissir avec un peu de roux.
8. Remettez la viande et faites-la chauffer. Terminez avec un peu de crème si vous le souhaitez.

Civet de cerf

(environ 4 à 6 personnes)

- 1 kg de cerf (viande pour ragoût en morceaux)
- 70 g de purée de tomates
- 350 ml de vin rouge
- 150 ml de bouillon de gibier (éventuellement de bœuf)
- 2 oignons (hachés)
- 3 c.à.s d'ail (finement haché)
- 50 g de farine
- 2 c.à.s de poudre de paprika
- 1 c.à.c de thym
- 1 c.à.c de graines de carvi
- 1 c.à.c de marjolaine (ou d'origan)
- 3 feuilles de laurier
- beurre
- huile d'olive
- ps
- roux

1. Assaisonnez la viande avec du ps, saupoudrez-la de farine et faites-la revenir dans une poêle avec du beurre chaud.
2. Retirez la viande de la poêle et faites-y revenir les oignons (ajoutez un peu d'huile d'olive si nécessaire).
3. Ajoutez la purée de tomates et l'ail et faites revenir brièvement.
4. Ajoutez la poudre de paprika, le thym, le carvi, la marjolaine et la feuille de laurier.
5. Déglacer avec le vin rouge.
6. Ajoutez le bouillon et faites bien chauffer le tout.
7. Ajoutez la viande saisie et laissez cuire pendant environ 2 heures.
8. Épaissir le mélange avec du roux ou du beurre manié.
9. Assaisonnez avec du ps.

Astuces:

- Des champignons peuvent éventuellement être ajoutés au plat.

Goulasch de gibier

- 1 kg de civet de gibier (préparé à l'autocuiseur)
- 70 g de purée de tomates (sanglier, cerf, etc.)
- 375 ml de vin rouge
- 300 ml de bouillon de gibier (éventuellement du bouillon de bœuf)
- 1 à 2 oignons (hachés)
- 3 c.à.s d'ail (finement haché)
- fleur
- 2 c.à.s de poudre de paprika
- 1 c.à.c de thym
- 1 c.à.c de graines de carvi
- 1 c.à.c de marjolaine (ou d'origan)
- 3 feuilles de laurier
- beurre
- huile d'olive
- ps
- roux ou beurre manié

1. Assaisonnez la viande avec du ps, saupoudrez-la de farine et faites-la revenir dans une poêle avec du beurre chaud.
2. Retirez la viande de la poêle et transférez-la dans l'autocuiseur.
3. Faites revenir la moitié de l'oignon haché et l'ail dans la poêle dans laquelle la viande a été frite (ajoutez un peu d'huile d'olive si nécessaire). Déglacer avec le bouillon de gibier.
4. Ajoutez l'oignon cuit avec l'ail, le bouillon de gibier, le vin et les herbes (sauf la poudre de paprika) à la viande et faites cuire pendant environ 35 minutes.
5. Retirez le couvercle de l'autocuiseur.
6. Dans une poêle séparée, faites revenir l'oignon restant finement haché dans un peu de beurre.
7. Ajoutez la purée de tomates et la poudre de paprika ainsi qu'un peu de liquide de l'autocuiseur.
8. Bien mélanger le tout et laisser mijoter 10 minutes.
9. Mélangez le tout et assaisonnez avec du ps.
10. Épaissir avec du roux ou du beurre manié si nécessaire.

Astuces:

- Des champignons peuvent éventuellement être ajoutés au plat.

Filet de porc à la sauce piquante au paprika

- 600 g de filet de porc (coupé en médaillons)
- matière grasse
- persil haché
- ps
- 200 g de courgettes (coupées en barriques)
- 200 g de carottes (coupées en barriques)
- 4 pommes de terre farcies (pommes Arlie – voir « astuces »)

Marinade:

- 4 c.à.s de sauce soja légère
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique

Sauce au paprika :

- 350 ml de sauce espagnole
- 1 c.à.c de poudre de paprika
- 2 poivrons rouges (coupés en deux, graines et membranes retirées)
- ½ oignon (haché)
- 100 ml de vin rouge
- quelques gouttes de tabasco
- matière grasse

1. Laissez les médaillons dans la marinade pendant au moins 30 minutes.
2. Faites cuire les poivrons coupés en deux à la vapeur pendant 9 minutes. Rincez-les sous l'eau froide et retirez la peau. Coupez la moitié des poivrons en julienne et l'autre moitié grossièrement.
3. Faites revenir l'oignon et la poudre de paprika dans la matière grasse.
4. Ajoutez la sauce espagnole et le poivron grossièrement haché. Laissez mijoter doucement (jusqu'à ce que le poivron soit cuit). Mélanger.
5. Ajoutez la julienne de poivrons et le vin rouge. Assaisonnez avec du ps et du tabasco.
6. Séchez les médaillons et faites-les frire dans de la matière grasse chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés mais encore roses à l'intérieur. Assaisonner au ps.
7. Verser un miroir de sauce sur l'assiette chaude. Dresser 3 médaillons sur la sauce. Saupoudrer de persil. Terminez avec une pomme de terre farcie gratinée et des barriques de courgettes et carottes glacées.

Astuce:

- Pommes Arlie : évidez les pommes de terre vapeur. Mélangez la chapelure avec la ciboulette, le beurre et la crème et saupoudrez de parmesan. Faites-les gratiner au four.

Blanquette de veau

(environ 4 personnes)

- 800 g de veau (en morceaux de 3 à 4 cm)
- 250 g de veau haché
- 1 oignon
- poireau (haché grossièrement)
- 1 carotte (hachée grossièrement)
- 45 g de beurre
- 45 g de farine
- 800 ml de fond de veau (ou fond blanc)
- 100 ml de crème
- 200 g d'oignons blancs (surgelés si désiré)
- 200 g de champignons (petits)
- jus de citron
- bouquet garni
- clous de girofle
- noix de muscade
- persil haché
- beurre supplémentaire
- ps

1. Mettre le veau dans une casserole avec le fond de veau, le bouquet garni, le poireau, la carotte et un oignon piqué de 3 clous de girofle. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la viande soit cuite (60 à 90 min).
2. Préparez un roux avec le beurre et la farine (dans une grande casserole) et laissez-le refroidir.
3. Roulez la viande hachée en boulettes de 3 cm de diamètre et faites-les cuire dans une autre casserole avec de l'eau ou du bouillon. Retirer de la casserole et réserver.
4. Faites tremper les oignons argentés dans de l'eau chaude pendant un moment, puis épluchez-les.
5. Dans une casserole avec une noix de beurre, faites revenir brièvement les oignons puis humidifiez-les avec de l'eau ou du bouillon. Laissez cuire environ 10 minutes. Retirer de la casserole et réserver.
6. Coupez les champignons en quartiers et faites-les revenir brièvement dans du beurre chaud. Mettre de côté.
7. Lorsque la viande est cuite, versez le bouillon chaud à travers une passoire sur le roux. Bien mélanger et porter à nouveau à ébullition.
8. Ajoutez la viande, les boulettes de viande, les oignons et les champignons à la sauce épaissie.
9. Ajoutez la crème et assaisonnez avec du poivre et de la muscade. 10. Terminez avec du jus de citron.
11. Juste avant de servir, saupoudrez le plat de persil haché. 12. Servir avec des pommes de terre bouillies.

Astuces:

- Pour un goût encore plus raffiné, vous pouvez terminer le plat par une liaison juste avant de servir. Pour ce faire, battez 1 jaune d'œuf avec 100 ml de crème et mélangez le tout au plat. Ne laissez plus bouillir pour éviter que l'œuf ne caille !

Gigot d'agneau au four (environ 6 personnes)

- 1,2 kg de gigot d'agneau (désossé et ficelé)
- 2 c.à.c d'ail (pelé et coupé en tranches)
- un brin de romarin
- huile d'olive
- 2 c.à.s de moutarde en grains
- 4 c.à.s de miel
- ps

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. À l'aide d'un couteau de chef bien aiguisé, faites des incisions dans la viande et insérez une tranche d'ail et un brin de romarin dans chacune d'elles.
3. Placez le gigot d'agneau dans un plat à rôtir et versez quelques c.à.s d'huile d'olive sur la viande. Saupoudrez également un peu de sel et de poivre.
4. Cuire au four pendant une heure.
5. Pendant ce temps, préparez le glaçage en mélangeant la moutarde avec le miel.
6. Retirez le rôti du four. Augmenter la température du four à 180°C.
7. Badigeonnez le gigot d'agneau avec le glaçage et remettez-le au four.
8. Laissez cuire la cuisse encore 15 minutes.
9. Retirez la cuisse du four et retirez la ficelle qui la lie. Laissez reposer le boulon pendant encore 10 minutes. La cuisse est parfaitement cuite lorsqu'elle est encore légèrement rosée.
10. Coupez la cuisse en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
11. Servir avec un gratin dauphinois et une garniture de légumes adaptée (haricots verts, carottes, petits pois, etc.)

Filet de Faisan à la Brabançonne (6 pers.)

- 6 filets de faisan
- 12 tranches de bacon
- 250 ml de bouillon de gibier ou de volaille
- fond marron
- sucre roux
- 100 ml de crème
- ps
- 6 chicons (cuites à la vapeur, « al dente »)
- lait
- farine
- matière grasse

1. Assaisonnez les filets de faisan avec du poivre. Envelopper avec une tranche de jambon cru.
2. Faire dorer les filets de tous côtés dans la matière grasse chaude d'un sautoir.
3. Retirez les filets de la poêle et déglacez la poêle avec le fond de volaille et le fond brun.
4. Porter à ébullition.
5. Remettre les filets dans la poêle avec le bouillon et laisser cuire à couvert pendant environ 10 minutes à feu doux.
6. Pendant ce temps, enrobez les chicons de lait et de farine et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés dans une poêle avec un peu de matière grasse.
7. Retirez les filets de faisan de la poêle et gardez-les au chaud.
8. Lier le bouillon avec un peu de beurre manié puis ajouter la crème.
9. Vérifiez le goût. Si désiré, assaisonnez avec du sel et du poivre.
10. Servir les filets avec la sauce et les chicons frites.
11. Servir avec des croquettes de pommes de terre ou un gratin dauphinois.

Astuce:

Après la cuisson des filets à la poêle ils peuvent également être cuits au four. Placez-les sur une plaque de cuisson et couvrez-les de papier aluminium. Faites-les cuire à environ 150°C pendant 10 minutes.

Filet de porc en croûte (4 personnes)

- 1 filet de porc (environ 600 g)
- 75 g de jambon fumé (Cobourg)
- 80 g de fromage (râpé)
- 1 feuille de pâte feuilletée (environ 230 g)
- 2 c.à.s de moutarde
- 1 œuf
- herbes de Provence
- ps

1. Nettoyez soigneusement le filet de porc (enlevez autant de membrane et de matière grasse que possible)
2. Assaisonnez le filet tout autour avec du sel et du poivre et faites-le revenir de tous les côtés dans une poêle dans un mélange d'huile et de beurre.
3. Retirez de la poêle et laissez refroidir.
4. Étalez le jambon fumé sur la pâte feuilletée et déposez le filet dessus.
5. Tartiner le filet de moutarde.
6. Parsemez de fromage et d'herbes de Provence.
7. Badigeonnez les bords de la pâte feuilletée d'œuf battu puis enveloppez joliment le lapin. Repliez les extrémités et pincez pour fermer. Déposez le paquet, couture vers le bas, sur une feuille de papier sulfurisé.
8. Badigeonnez le dessus d'œuf battu et faites 3 petites ouvertures dans la pâte (bougies).
9. Cuire le papillote pendant 35 à 40 minutes à 180°C dans un four préchauffé.
10. Laissez reposer au moins 5 minutes avant de couper le filet.

Astuce:

Servir avec :

- En été : une salade fraîche avec un peu de vinaigrette
- En hiver : des légumes poêlés ou mijotés (endives, champignons, carottes) et une sauce.

Filet de magret de canard sauce au porto

- 2 magrets de canard
- 150 ml de porto rouge
- 200 ml de bouillon de gibier
- 100 ml de crème
- 1 échalote (hachée)
- 2 brins de thym frais
- poivre noir
- ps
- épaississant pour sauce (pour sauce brune)

1. Amener les magrets de canard à température ambiante. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Coupez les filets en quadrillage (coupez le côté peau avec un couteau en forme de losange jusqu'à la chair).
3. Faites chauffer une poêle et faites revenir les filets côté peau dans la poêle sans matière grasse jusqu'à ce que la peau ait une croûte brune (environ 3 min).
4. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°C.
5. Retournez les filets et faites-les dorer de l'autre côté (environ 3 min).
6. Retirez les filets de la poêle et placez-les dans un plat, avec la majeure partie du gras, au four préchauffé pendant 6 à 8 minutes (selon la cuisson souhaitée).
7. Faites revenir l'échalote dans la poêle avec le reste de matière grasse.
8. Ajoutez le bouillon de gibier, le porto, le thym et le poivre noir et laissez réduire de moitié.
9. Retirez les filets du four et enveloppez-les dans du papier aluminium. Laissez-les reposer environ 8 minutes.
10. Retirez la casserole du feu et filtrez la sauce.
11. Épaississez la sauce avec un épaississant pour sauce.
12. Ajoutez la crème et assaisonnez la sauce avec du ps.
13. Coupez les filets en tranches et servez avec la sauce et la garniture appropriée.

Filet de magret de canard sauce à l'orange (canard à l'orange)

- 2 magrets de canard
- 600 ml de bouillon de gibier
- 2 à 3 c.à.s de confiture d'orange (avec le zeste)
- 5 g de bouillon de bœuf en poudre
- 1 à 2 c.à.s de sauce soja sucrée (ketjap manis)
- 1 à 2 c.à.s de purée de tomates
- épaississant pour sauce (pour sauce brune)

1. Amener les magrets de canard à température ambiante. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Coupez les filets en quadrillage (coupez le côté peau avec un couteau en forme de losange jusqu'à la chair).
3. Faites chauffer une poêle et faites revenir les filets côté peau dans la poêle sans matière grasse jusqu'à ce que la peau ait une croûte brune (environ 3 min).
4. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°C.
5. Retournez les filets et faites-les dorer de l'autre côté (environ 3 min).
6. Retirez les filets de la poêle et placez-les dans un plat, avec la majeure partie du gras, au four préchauffé pendant 6 à 8 minutes (selon la cuisson souhaitée).
7. Mettez le bouillon de gibier dans une casserole et faites chauffer.
8. Ajoutez le bouillon de bœuf en poudre ainsi que le ketjap manis et la purée de tomates. Porter à ébullition.
9. Épaississez la sauce avec un épaississant pour sauce brune. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez de l'assaisonnement si nécessaire.
10. Retirez les filets du four et enveloppez-les dans du papier aluminium. Laissez-les reposer environ 8 minutes.
11. Coupez les filets en tranches et servez avec la sauce et la garniture appropriée.

Cannellonis au bœuf haché (2 personnes)

- 8 feuilles de lasagnes fraîches (environ 120 g)

Farce:

- 250 g de bœuf haché (ou 2 hamburgers de bœuf)
- 50 g de bacon (fumé ou salé, finement haché)
- 1 petit oignon (haché)
- 1 c.à.s d'ail (haché)
- 1 œuf (battu)
- 1 c.à.c de poudre de paprika fumé
- chapelure
- ps

Sauce tomate :

- 1 oignon (haché)
- 1 c.à.s d'ail (finement haché)
- 200 g de tomates pelées en dés (en conserve, c'est bien)
- herbes provençales séchées (thym, origan, romarin, etc.)
- 1 c.à.c de sucre en poudre foncé
- 1/2 comprimé de bouillon de légumes
- 60 ml de vin blanc
- 25 g de petits pois (surgelés)
- ps
- huile d'olive
- 300 ml de sauce béchamel (voir recette, à partir de 200 ml de lait)
- 100 g de fromage râpé

Farce:

1. Préparez la viande hachée en mélangeant bien tous les ingrédients.
2. Faites bouillir les feuilles de lasagnes fraîches quelques minutes dans une grande quantité d'eau.
3. Retirez les feuilles de lasagnes de l'eau. Placez-les sur un torchon ou une plaque à pâtisserie et laissez-les refroidir.
4. Divisez la viande hachée en 8 portions et roulez-les en saucisses.
5. Déposez un rouleau de viande hachée sur chaque feuille de lasagne et roulez-la. Disposez-les dans un plat allant au four.
6. Versez un peu d'eau dans le bol.

Sauce tomate :

7. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ne le laissez pas colorer !
8. Ajoutez les tomates pelées et coupées en dés.
9. Ajoutez les herbes de Provence, le sucre, le vin blanc et le bouillon de légumes.
10. Laissez mijoter doucement la sauce pendant 5 à 10 minutes.
11. Ajoutez les petits pois et laissez-les chauffer.
12. Versez la moitié de la sauce tomate dans le plat contenant les cannellonis.
13. Versez la sauce béchamel sur les cannellonis et saupoudrez de fromage râpé.
14. Placer le plat de cuisson au four pendant environ 15 minutes. 30 min.
15. Retirez le plat du four et disposez 3 à 4 petits pains sur chaque assiette.
16. Répartir le reste de sauce tomate autour des rouleaux.

Plat de pita

- 8 pains pita
- 600 g de viande en lanières (mouton, filet de dinde, etc.)
- 2 c.à.c d'épices pour shawarma
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- ½ tête de laitue
- 30 g de maïs (maïs doux)
- 30 g de concombre (tranches)
- 30 g de carottes (râpées)
- ¼ tomate (en quartiers)

1. Mélangez l'huile d'olive avec les épices du shawarma.
2. Mélangez les lanières de viande avec l'huile d'olive épicée et laissez mariner 30 minutes.
3. Disposez la laitue, le maïs, les tranches de concombre, les carottes râpées et les quartiers de tomates dans les assiettes.
4. Faites revenir la viande marinée dans une poêle.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pains pita au four ou au grille-pain.
6. Coupez les rouleaux en deux et remplissez-les de viande frite.
7. Servir dans l'assiette avec les légumes et les sauces assorties (sauce à l'ail, sauce cocktail, sauce curry, sauce tomate épicée, sauce verte, etc.).

Sauce tomate épicée :

- 1 boîte de tomates pelées (environ 400 ml, jeter le jus, écraser les tomates)
- 1 à 2 tomates fraîches (concassées)
- ½ c.à.c de cumin (moulu)
- 1 c.à.c de persil (haché)
- 1 oignon (haché)
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- ps

Mélanger tous les ingrédients.

Sauce verte :

- 2 c.à.s de persil finement haché
- 3 c.à.s de feuilles de coriandre finement hachées
- huile d'olive
- ps

1. Incorporez l'huile d'olive aux herbes hachées jusqu'à obtenir une sauce lisse.
2. Assaisonner avec ps.

Paella (8 personnes)

- 500 g de riz
- 100 ml d’huile d’olive
- 3 c.à.s d’ail (pelé et écrasé)
- 1 poulet à rôtir (sans peau et coupé en morceaux)
- 250 g de côtelettes de porc (coupées en dés)
- 150 g d’oignon (haché)
- 1 poivron rouge (brunoise)
- 1 poivron vert (brunoise)
- 1 poivron jaune (brunoise)
- ps
- curcuma
- 250 ml de vin blanc
- 500 ml de bouillon de poulet (chaud)
- 450 ml de tomates pelées
- 16 scampis
- 16 moules
- 100 g de coques
- 150 g de cabillaud (en cubes)
- 100 g de calamars (en rondelles)
- 50 g de petits pois (cuits)

1. Faire revenir le poulet et le porc dans l’huile. Assaisonner au ps.
2. Ajoutez l’oignon, le poivron et l’ail et laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes.
3. Ajoutez le riz lavé et faites-le revenir jusqu’à ce qu’il ait un aspect vitreux.
4. Saupoudrez le curcuma sur le riz et mélangez.
5. Ajoutez le vin, le bouillon chaud et les tomates. Laissez mijoter doucement pendant 10 minutes à couvert (ou au four si nécessaire).
6. Ajoutez le ps et laissez cuire à couvert pendant 10 minutes supplémentaires.
7. Incorporez les petits pois et disposez joliment les moules et les scampis.
8. Servir dans la poêle.

Pizzas

- pâte à pizza (pour 12 pizzas de 20 cm de diamètre)
- Pizzaiola (à partir de 850 g de farine)
- 2 oignons (pizza sauce tomate) :
- ½ l de tomates concassées (hachés)
- origan, thym, basilic (ou ½ tomates pelées et ½ tomates concassées)
- ail (écrasé)
- huile d'olive
- ps

La pizzaiola :

1. Faites revenir les oignons et l'ail hachés dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et réduisez jusqu'à l'épaisseur désirée. Assaisonnez avec du ps. Laissez refroidir.

La pâte :

3. Réalisez une pâte lisse avec les ingrédients fournis.
4. Laisser lever jusqu'à ce que la pâte double de volume (environ 30 min).
5. Pétrissez à nouveau la pâte et pesez-la en portions de 115 g.

Avec cette base (pâte et pizzaiola) vous pourrez réaliser toutes sortes de pizzas.

6. Graisser légèrement une plaque de cuisson (ou des plats en aluminium).
7. Étalez la pâte et recouvrez-la de pizzaiola.
8. Garnissez la pizzaiola avec les ingrédients nécessaires et arrosez d'huile d'olive (à l'ail).
9. Cuire au four pendant environ 15 min. à 200°.

Types de pizzas :

Pizza Margherita : - garnir la pizzaiola de tranches de mozzarella. Champignons à pizza : - champignons émincés et mozzarella.

Pizza salami : - salami tranché et mozzarella.

Pizza Sicilienne : - filets d'anchois dessalés à l'eau, demi-olives noires et tranches de pecorino.

Pizza tonno : - filets d'anchois dessalés à l'eau, morceaux de thon en conserve, demi-olives noires et tranches de pecorino. Arrosez la pizza avec l'huile de la boîte de thon.

Pizza Milano : - tranches de jambon cuit et, si désiré, tranches d'œuf dur et de mozzarella.

Pizza quatre saisons : - tranches de jambon cuit, cœurs d'artichauts coupés en quartiers, tranches de champignons et tranches de mozzarella.

Pizza fruits de mer : - toutes sortes de crustacés : crabe, crevettes, calamars, moules, poisson fraîchement poché ou en conserve. Garnir de tranches de mozzarella et saupoudrer de persil haché.

Plats végétariens

Introduction:

La gestion éthique des produits alimentaires a accru l'intérêt des consommateurs pour les plats végétariens. Il est de notoriété publique que la production de viande et de poisson n'est souvent pas éthiquement responsable. Ce n'est pas seulement la manière dont les animaux sont traités, mais aussi le rendement de la production de viande et de poisson qui est sérieusement remis en question.

Selon le type de production de viande, il faut de 3 à 9 kg de céréales pour produire un kilogramme de viande. Du point de vue de la pénurie alimentaire dans certains pays, cela soulève des questions. La production de viande est donc très inefficace et également nocive pour l'environnement.

Manger moins de viande et de poisson n'est pas non plus mauvais pour notre santé. Après tout, nous mangeons trop de protéines. Les protéines sont essentielles dans l'alimentation, mais il existe de nombreux produits alimentaires qui fournissent suffisamment de protéines autres que la viande et le poisson.

Non seulement les œufs, le lait et le fromage contiennent des protéines, mais la farine de blé entier, les légumineuses, les graines, les noix et de nombreux légumes fournissent également des protéines. Un régime végétarien varié peut donc certainement être qualifié de sain et le risque de consommer trop peu de protéines via un menu végétarien est inexistant.

Sources végétariennes de protéines :

Lait, fromage et œufs Farine de blé entier :

- Pain complet (de préférence au levain)

Légumineuses :

- Toutes sortes de haricots, pois, lentilles

Graines:

- Graines de potimarron, graines de tournesol Noix

Légumes:

- Brocoli, chou-fleur, épinards, champignons, ail, maïs

Il n'est pas difficile de composer un menu végétarien varié. Même parmi les plats que nous connaissons, il y en a beaucoup qui sont végétariens. Pensons simplement aux soupes et aux salades. Bien entendu, des produits de remplacement de viande sont également disponibles. Ces produits sont généralement fabriqués à partir de soja et sont donc également riches en protéines. Cependant, il n'est pas nécessaire de les utiliser. Un menu végétarien équilibré peut également être préparé sans ces produits. Bien entendu, le temps de préparation d'un menu végétarien prendra au moins autant de temps que la préparation d'un menu classique. Nettoyer et préparer des légumes prend plus de temps que de simplement jeter un steak dans une poêle.

Les plats qui suivent peuvent vous aider à faire preuve de créativité avec les légumes et autres produits végétariens. Bien entendu, les pommes de terre, le riz et les pâtes resteront au menu. Ce sont les glucides autour desquels le plat est construit.

Vous trouverez donc de nombreux accompagnements qui, avec les pommes de terre, le riz ou les pâtes, complètent le plat. Si vous complétez ensuite le tout avec quelques crudités ou une salade fraîche, vous serez sur la bonne voie. Il existe de nombreux livres de cuisine végétarienne sur le marché si vous souhaitez vous perfectionner dans cette direction.

Burgers végétariens

- 45 g d'oignon (finement haché)
- 45 g de noix (concassées dans un mortier)
- 65 g de flocons d'avoine
- 85 g de farine de blé entier
- 17 g de bouillon en poudre (teneur en sel 50%)
- 125 g de pain noir (coupé en petits cubes, 4 x 4 mm)
- 45 g de fromage râpé
- 65 g de pomme (finement râpée)
- 3 œufs
- 20 ml de sauce soja foncée (ketjap manis)
- 2 à 3 c.à.s d'eau (facultatif)
- chapelure (facultatif)
- huile d'olive

1. Faire revenir l'oignon finement haché dans un peu d'huile d'olive. Laissez refroidir.
2. Battez les œufs avec le ketjap manis.
3. Mélanger tous les ingrédients secs et bien mélanger.
4. Ajoutez maintenant le tout et mélangez jusqu'à obtenir une masse homogène.
5. Si le mélange est trop sec, ajoutez 2 à 3 c.à.s d'eau. Si le mélange est trop humide, ajoutez un peu de chapelure.
6. Placer le mélange au réfrigérateur pendant une demi-heure.
7. Former des hamburgers d'environ 80 g chacun (pas plus gros car ils sont plus nutritifs que la viande). Cela fonctionne mieux avec les mains légèrement humides.
8. Cuire les burgers à la vapeur dans un cuiseur vapeur pendant 12 minutes.
9. Laissez refroidir les burgers.

Astuce:

- Les burgers cuits à la vapeur peuvent être réchauffés dans une sauce. Vous pouvez également les faire revenir doucement dans une poêle avec de la matière grasse, comme des hamburgers ordinaires, puis les réchauffer dans une sauce.
- Vous pouvez également rouler des petites boules à partir de la pâte. Ils sont ensuite cuits à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits et utilisés dans des plats (ou des soupes) par la suite.
- Les hamburgers peuvent également être bien congelés.

Sauce végétarienne brune (environ 500 ml de sauce)

- 450 ml d'eau
- 20 g de purée de tomates
- 30 ml de sauce soja foncée (ketjap manis)
- 12 g de bouillon végétarien en poudre (teneur en sel env. 50 %)
- 25 g d'épaississant pour sauce brune

1. Portez l'eau à ébullition.
2. Ajoutez la purée de tomates et mélangez bien.
3. Ajoutez le ketjap manis et mélangez.
4. Lorsque l'eau bout à nouveau, ajoutez le bouillon en poudre. Bien mélanger.
5. Épaissir la sauce avec l'épaississant pour sauce brune.

Tapenade de lentilles (en tartinade ou en entrée)

- 80 g de lentilles rouges (cruées)
- 40 à 50 g de tomates séchées (à l'huile)
- 1 c.à.s d'huile
- 1 c.à.s d'ail (finement haché)
- 40 g d'oignon rouge (très finement haché)
- 15 g de ketchup
- 4 g de poudre de paprika (fumé)
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre de pomme (ou 1 c.à.s de jus de betterave conservé)
- 4 g de sel
- 1 g de piment d'Espelette (ou ½ g de poivre de Cayenne)

1. Rincez les lentilles à l'eau froide.
2. Faites-les cuire dans une casserole d'eau froide jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon les instructions sur l'emballage.
3. Égouttez les lentilles dans une passoire et rincez-les brièvement à l'eau froide.
4. Laissez-les égoutter et refroidir complètement.
5. Dans le robot, broyer finement les lentilles avec la gousse d'ail.
6. Mélanger tous les ingrédients, bien mélanger et assaisonner si nécessaire.

Astuces:

- Pour donner une jolie couleur rouge à la tapenade (elle aura alors vraiment un air « américain »), vous pouvez ajouter quelques morceaux de betteraves confites (aigre-douces).
- Vous pouvez également utiliser des lentilles cuites en conserve (prendre 160 g de lentilles cuites).

Omelette aux champignons et sauce béarnaise

(entrée ou accompagnement)

- 8 œufs (ou 16 blancs d'œufs)
- 500 g de champignons des cavernes
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- huile d'olive
- ps
- sauce béarnaise (env. 300 ml – pour 4 personnes)

1. Battez les œufs et assaisonnez avec du ps.
2. Dans une poêle antiadhésive de 20 cm de diamètre, faites frire 4 omelettes.
3. Déposez les omelettes sur une plaque de cuisson et placez-les dans un four à 60°C pour les garder au chaud.
4. Faites revenir les champignons dans une grande poêle dans de l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et le sel à mi-cuisson.
5. Retirez les omelettes du four et répartissez les champignons frits dessus. Repliez-les à moitié et remettez-les au four.
6. Préparez la béarnaise (voir recette).
7. Servir les omelettes avec la béarnaise et un morceau de baguette.

Astuce:

- Si vous le souhaitez, remplacez les champignons par d'autres légumes et/ou une sauce différente.

Bitterballen végétariennes (environ 48 pièces)

- 120 g de champignons (parisiens, julienne)
- 50 g d'oignon (haché)
- 85 g de matières grasses
- 85 g de farine
- 300 ml de lait
- 30 ml de crème
- 12 g de bouillon en poudre (végétal, 50% de sel)
- 50 g de noix (finement moulues dans un mortier)
- 60 g de flocons d'avoine
- 50 g de pain (blanc ou complet, coupé en petits cubes)
- chapelure
- 1 œuf (battu)

1. Faites fondre la matière grasse dans une casserole.
2. Ajoutez les champignons en julienne et les champignons finement hachés.

Pâtes farcies à la ricotta et aux épinards (4 personnes)

Pâtes farcies :

- 10 longues feuilles de lasagnes fraîches (environ 9 x 21 cm)
- 500 g de ricotta
- 500 g d'épinards (frais ou surgelés)
- 1 œuf
- 150 g de parmesan (moulu, éventuellement autre fromage à pâte ferme)
- huile d'olive
- ps

Sauce tomate :

- 1 oignon (haché)
- 2 c.à.s d'ail (finement haché)
- 2 boîtes de tomates pelées en dés (450 g chacune)
- herbes provençales séchées (thym, origan, romarin, etc.)
- 1 c.à.s de sucre en poudre noir
- 1 comprimé de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc
- 50 g de petits pois (surgelés)
- artichauts (facultatif, en conserve)
- ps
- huile d'olive

Pâtes farcies :

1. Faites cuire les épinards pendant environ 2 minutes. Égoutter, laisser refroidir et hacher finement.
2. Faites bouillir les feuilles de lasagnes fraîches quelques minutes dans une grande quantité d'eau.
3. Retirez les feuilles de lasagnes de l'eau. Placez-les sur un torchon et laissez-les refroidir.
4. Mélangez la ricotta avec les épinards et l'œuf. Assaisonner au ps. Incorporez également la moitié du fromage râpé.
5. Placez les feuilles de lasagnes les unes à côté des autres (en les chevauchant généreusement) sur le plan de travail.
6. Déposez la garniture de ricotta en forme de saucisse sur les feuilles de lasagnes et roulez-les en roulade.
7. Coupez la roulade en morceaux égaux de 3 à 4 cm et disposez-les debout dans un plat à four.
8. Versez un peu d'eau dans le bol.
9. Placer le plat de cuisson dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

Sauce tomate :

10. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ne le laissez pas colorer !
11. Ajoutez les tomates pelées et coupées en dés.
12. Ajoutez les herbes de Provence, le sucre, le vin blanc et le bouillon de légumes.
13. Laissez mijoter doucement la sauce pendant 5 à 10 minutes.
14. Ajoutez les petits pois (et éventuellement les artichauts) et laissez-les chauffer.
15. Retirez le plat de cuisson du four et disposez 3 à 4 petits pains sur chaque assiette.
16. Arrosez d'un peu de bonne huile d'olive.
17. Répartir la sauce entre les rouleaux et terminer avec le reste de fromage râpé.

Astuce:

- Les épinards peuvent être remplacés par des champignons frits ou d'autres légumes cuits.
- De la viande ou du poisson cuit finement haché peut également être ajouté à la garniture.

Salade d'été grecque (salade repas, 1 personne)

- 2 tomates (en quartiers)
- 1/6 concombre (en dés)
- 1/4 oignon (pas trop gros, coupé en julienne)
- 1/4 de poivron vert (en fines lanières en forme d'arc)
- 50 g de feta (en dés)
- vinaigrette (huile d'olive, vinaigre de vin, ps et origan)
- 3 olives noires

1. Mélangez tous les légumes dans un grand bol.
2. Versez la vinaigrette sur la salade.
3. Mélangez la feta à la salade.
4. Disposez la salade dans l'assiette et terminez le bord avec des lanières de poivron.
5. Servir avec de la baguette fraîche ou de la focaccia.

Légumes rôtis au four

- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 400 g de pommes de terre
- 200 g de céleri-rave
- 4 carottes
- 2 navets
- 200 g de potimarron
- 1 courgette
- 4 gs d'ail
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- thym
- origan
- ps

1. Lavez et nettoyez les légumes. Épluchez les navets, les carottes, le potimarron, le céleri-rave et les pommes de terre. Coupez-les comme suit :
 - a. Coupez les pommes de terre en lanières de 12 à 15 mm d'épaisseur.
 - b. Coupez le potimarron en lanières de 15 mm d'épaisseur.
 - c. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en quatre morceaux.
 - d. Coupez le céleri-rave en cubes de 2 cm.
 - f. Coupez les navets en cubes de 3 cm.
 - f. Coupez les oignons en 4 morceaux.
 - g. Coupez le poivron en 12 lanières.
 - h. Coupez la courgette en lanières de 15 mm d'épaisseur.
 - i. Coupez l'ail en dés de 5 à 6 mm.
2. Préchauffer le four à 190°C.
3. Placez les légumes, sauf les oignons, les poivrons, les courgettes et l'ail, dans un grand bol.
4. Saupoudrer de thym et d'origan et verser 2 c.à.s d'huile d'olive. Bien mélanger.
5. Versez ces légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Disposez-les bien à part. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
6. Placer au four chaud pendant 10 minutes.
7. Pendant ce temps, ajoutez les légumes restants : poivrons, oignons, ail et courgette dans le bol utilisé précédemment. Saupoudrer de thym et d'origan et verser 1 c.à.s d'huile d'olive. Assaisonner au ps. Bien mélanger.
8. Une fois les 10 premières minutes de cuisson terminées, retirez la plaque de cuisson du four et ajoutez les légumes restants. Disposez-les légèrement à part et remettez la plaque de cuisson au four.
9. Cuire encore 20 minutes.
10. Retirez les légumes rôtis du four et servez avec un morceau de poisson (ou de viande) et une sauce tartare.

Astuces:

- Peut également être servi en plat végétarien. Servir ensuite avec une croquette au fromage ou un burger végétarien.
- Le vinaigre balsamique se marie également très bien avec ces légumes.

Œuf poché aux germes de soja (entrée)

- 4 œufs (très frais)
- 2 l d'eau
- 2 c.à.s de vinaigre
- 300 g de germes de soja (blanchis)
- 200 g de champignons (émincés)
- endive frisée (coupée en morceaux)
- 1 tomate (pelée et coupée en brunoise)

Vinaigrette au curry :

- 1 c.à.c de poudre de curry
- 1 c.à.c de moutarde
- ½ c.à.c de sucre
- 60 ml d'huile d'olive
- 60 ml d'huile de tournesol
- 20 ml de jus de citron
- 1 c.à.c d'échalote (hachée)
- 1 c.à.c de persil (haché)
- ps

1. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Portez l'eau à ébullition.
3. Cassez les œufs dans 4 bols séparés.
4. Lorsque l'eau bout, ajoutez le vinaigre et remuez la casserole jusqu'à obtenir un tourbillon.
5. Glissez les œufs un à un au centre du tourbillon et pochez-les dans l'eau chaude pendant 2 à 3 minutes (l'eau ne doit pas bouillir).
6. Pendant ce temps, faites revenir brièvement les germes de soja et les champignons à feu vif (dans le wok). Assaisonner au ps.
7. Retirez délicatement les œufs pochés de l'eau à l'aide d'une écumoire. Si nécessaire, parez.
8. Disposer l'endive frisée sur le bord extérieur des assiettes.
9. Placez les germes de soja frits avec les champignons au milieu de l'assiette.
10. Placez un œuf poché sur les germes de soja.
11. Déposez un peu de brunoise de tomates dans l'assiette.
12. Versez la vinaigrette au curry.

Astuce:

- Les œufs pochés peuvent être réalisés en mise en place. Ensuite, pochez-les pendant seulement 2,5 minutes et réservez-les dans de l'eau froide. Pour servir, il suffit de les réchauffer dans de l'eau chaude.

Salade de poires au bleu d'Auvergne (salade repas, 1 personne)

- laitue rouge (coupée en gros morceaux)
- 100 g de bleu d'Auvergne (coupé en dés)
- 20 g de noix (hachées grossièrement)
- 1 petite poire (coupée en quartiers et épépinée)
- jus de citron
- huile de noix

Vinaigrette:

- 2 parts d'huile de tournesol
- 1 part d'huile de noix
- 1 part de vinaigre de vin rouge
- ps
- sucre

1. Faites griller les morceaux de noix dans l'huile de noix pendant une courte période. Retirez-les de la poêle et séchez-les avec du papier absorbant.
2. Coupez les tranches de poire en fines tranches et arrosez-les de jus de citron pour éviter la décoloration.
3. Disposez la laitue dans l'assiette.
4. Versez le jus de citron sur les poires et ajoutez les noix et les cubes de fromage.
5. Mélangez la vinaigrette à la salade.
6. Disposez la salade sur la laitue rouge et servez immédiatement.

Salade au fromage de chèvre grillé (salade repas, 1 personne)

- 120 g de fromage de chèvre frais (1 tranche ronde)
- laitues mélangées (laitue rouge, mâche, endive frisée)
- ½ tomate (hachée)
- concombre (en dés)
- 1 tranche de pain ronde et épaisse
- huile d'olive
- pignons de pin (noix grillées ou hachées grossièrement)
- poivre noir
- vinaigrette au miel

1. Badigeonnez le pain d'huile d'olive et faites-le griller doucement sous le gril.
2. Retirez du gril et placez la tranche de fromage de chèvre sur le côté non grillé.
3. Moudre un peu de poivre noir dessus et laissez fondre le fromage sous le gril.
4. Disposez les légumes sur une assiette et servez avec le pain grillé et le fromage de chèvre grillé.
5. Saupoudrer les pignons de pin grillés sur le fromage.
6. Arrosez le tout avec la vinaigrette.
7. Servir immédiatement.

Champignons grillés

(6 personnes)

- 250 g de champignons (brossés et tranchés)
- 1 c.à.s d'ail (pressé)
- persil (finement haché)
- beurre et huile d'olive
- 265 ml de lait
- 19 g de beurre
- 19 g de farine
- jus de citron
- persil (haché)
- psm
- fromage moulu

1. Faire revenir brièvement les champignons (à feu vif) dans un mélange de beurre et d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le sel et le persil.
2. Laissez refroidir.
3. Préparez un roux avec le beurre et la farine.
4. Ajoutez le lait pour faire une sauce béchamel. Assaisonner avec psm.
5. Ajoutez les champignons et laissez-les refroidir à nouveau.
6. Faites griller le pain grillé d'un côté.
7. Recouvrir le pain grillé du côté non grillé avec la sauce aux champignons.
8. Saupoudrer de fromage râpé.
9. Placer sous le gril du four jusqu'à ce que la sauce aux champignons soit bien chaude et commence à colorer.

Galettes de potimarron (accompagnement pour 12 à 15 personnes)

- 400 g de potimarron (lavé, pelé et coupé en dés)
- 250 g de pommes de terre (lavées, pelées et coupées en dés)
- 60 g d'oignon (finement haché)
- 2 œufs
- 3 feuilles de céleri (finement hachées)
- 75 g de farine
- 25 beurre
- huile d'olive
- 7 g de sel
- poivre et paprika en poudre

1. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites pendant environ 10 minutes.
2. Faites revenir l'oignon dans 1 c.à.s d'huile d'olive et 1 c.à.s d'eau jusqu'à ce que toute l'humidité se soit évaporée.
3. Ajoutez les cubes de potimarron aux pommes de terre et continuez la cuisson à la vapeur jusqu'à ce que tout soit cuit.
4. Placez les cubes de potimarron et les cubes de pommes de terre dans un saladier et écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que le mélange ne soit pas trop fin.
5. Ajoutez les feuilles de céleri finement hachées, les œufs et une pincée de sel, de poivre et de paprika en poudre. Remuez le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Saupoudrez de farine et mélangez délicatement.
7. Préchauffer le four à 180° C.
8. Beurrez les moules et saupoudrez de chapelure si vous le souhaitez.
9. Remplissez les moules avec le mélange de potimarron et faites-les cuire au four pendant 15 à 20 minutes.
10. Retirez les gâteaux du four et laissez-les refroidir légèrement avant de les démouler.
11. Servir immédiatement en entrée avec quelques crudités ou en accompagnement.

Astuce:

- Les galettes peuvent être préparées à l'avance puis réchauffées au four (ou au micro-ondes) juste avant de servir.

Œuf aux champignons sauvages (entrée)

- 200 g de champignons sauvages
- 100 g de fromage Emmental (grossièrement râpé)
- 8 œufs
- 80 ml de crème
- 4 feuilles de chou vert (pas trop grandes)
- persil (finement haché)
- ps
- huile d'olive

1. Blanchir les feuilles de chou dans de l'eau bouillante pendant 1 à 3 minutes. Refroidissez-les dans de l'eau froide. Lissez les nervures des feuilles de chou avec un couteau.
2. Coupez les champignons sauvages en lanières et faites-les revenir à feu moyen dans un peu d'huile d'olive.
3. Battez les œufs avec la crème et le persil. Assaisonner au ps.
4. Disposez les feuilles de chou dans 4 plats individuels allant au four et répartissez le mélange d'œufs dessus.
5. Répartissez les champignons sauvages frits sur les plats et saupoudrez de fromage râpé.
6. Placer les plats dans un four préchauffé à 170° C et cuire pendant environ 15 minutes.
7. Servir avec du pain frais.

Quiche aux poireaux et aux tomates (entrée, 8 personnes)

– pâte brisée (à partir de 250 g de farine)

Garniture:

– 1 poireau (coupé en rondelles)

– 2 tomates (tranchées)

– 100 g de Gruyère moulu

– 4 œufs (battus)

– 150 ml de crème

– 150 ml de lait

– ps

– huile d'olive

1. Faire revenir les rondelles de poireaux dans un peu d'huile d'olive.
2. Versez la crème, le lait et les œufs dans un bol et mélangez bien. Assaisonner au ps.
2. Ajoutez les rondelles de poireaux et le fromage. Mélanger ensemble.
3. Étalez la pâte en une fine feuille et tapissez-en un moule à charnière. Le bord du gâteau doit mesurer environ 3 cm de haut. Percez des trous dans la pâte avec une fourchette (également sur le bord).
4. Versez la garniture dans le moule et placez les tranches de tomates dessus.
5. Placer au milieu du four préchauffé et cuire à 200° C pendant environ 15 minutes. 45 min.

Astuces:

- Si vous préférez la quiche un peu plus sèche, vous pouvez ajouter 50 g de farine à la garniture.
- En ajoutant d'autres ingrédients (par exemple du brocoli, des champignons, endive, etc.), le nombre de quiches devient infini.

Paquet de faux gras et épinards (entrée)

- 200 g de faux gras (alternative végétarienne au foie gras)
- 400 g d'épinards
- 125 g de farine multigrains
- 1/2 oignon
- 1 œuf
- 1 c.à.s d'huile de tournesol
- huile d'olive
- ps
- salsa verde (sauce verte)

1. Préparez une pâte à crêpes avec la farine, l'œuf et 250 ml d'eau. Ajoutez l'huile de tournesol et une pincée de sel.
2. Faites cuire 4 crêpes à partir de la pâte.
3. Faites cuire les épinards dans de l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes et égouttez-les. Pressez doucement pour faire sortir l'eau.
4. Déposez un peu d'épinards et un morceau de faux gras sur chaque crêpe. Plier en paquet.
5. Déposez les papillotes dans un plat à four graissé et faites cuire environ 15 minutes dans un four préchauffé à 160° C.
6. Servir immédiatement avec un peu de salsa verde.

Haricots noirs

- 200 g de haricots noirs (plat principal)
(ou autres haricots secs)
- 1 oignon (haché)
- 4 c.à.s d'ail (finement haché)
- 1 l d'eau
- thym et laurier
- coriandre fraîche (finement hachée)
- ½ c.à.c de cumin
- ps

1. Le matin, faites tremper les haricots dans beaucoup d'eau froide.
2. Le soir, jetez l'eau dans laquelle les haricots ont trempé.
3. Dans une cocotte-minute, faire revenir l'oignon et l'ail.
4. Ajoutez les haricots avec le thym et le laurier et 1 litre d'eau.
5. Fermez la casserole, portez à ébullition et laissez mijoter pendant environ 15 minutes.
6. Ouvrez la poêle et assaisonnez les haricots avec du cumin, du sel et du poivre.
7. Si nécessaire, épaissir avec du roux ou de la fécule de pomme de terre.
8. Juste avant de servir, ajoutez la coriandre fraîche.
9. Servir avec du riz cuit, une salade fraîche et des légumes frits ou mijotés.

Poivrons farcis aux pommes de terre (plat principal ou accompagnement)

- 2 g de poivrons rouges (coupés en deux et sans graines ni membranes)
- 500 g de pommes de terre
- 2 échalotes (finement hachées)
- 2 c.à.c de poudre de paprika
- 100 g de fromage râpé
- 100 ml de crème
- 50 g de beurre
- ciboulette (finement hachée)
- huile d'olive
- psm

1. Faites cuire les poivrons coupés en deux pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Rincez-les sous l'eau froide courante.
2. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
3. Faites revenir les échalotes hachées dans un peu d'huile d'olive.
4. Écrasez les pommes de terre et mélangez-y la poudre de paprika, les échalotes, le beurre, la crème, les $\frac{3}{4}$ du fromage râpé et la ciboulette.
5. Assaisonnez avec du psm.
6. Remplissez les poivrons avec la purée de pommes de terre et saupoudrez avec le reste de fromage râpé.
7. Placez les poivrons au four et faites-les cuire pendant environ 20 minutes à 200° C.
8. Servir avec une garniture de légumes en sauce adaptée (par exemple un curry de légumes – voir recette).

Astuce:

- Vous pouvez varier à l'infini les herbes et les épices dans la purée de pommes de terre.

Curry de légumes au yaourt (accompagnement)

- ½ chou-fleur (en fleurettes)
- 1 courgette (coupée en cubes de la taille d'une bouchée)
- 1 patate douce (coupée en cubes de la taille d'une bouchée)
- 2 échalotes (hachées grossièrement)
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- ¼ c.à.c de poivre de Cayenne
- ½ c.à.c de graines de cumin moulues (djintan)
- 1 c.à.c de graines de coriandre moulues (ketoembar)
- 1 c.à.c de gingembre moulu (djahé)
- 1 c.à.c de poudre de paprika
- 300 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 300 ml de yaourt
- 3 c.à.c de fécule de maïs
- huile d'olive
- sel

1. Faites chauffer l'huile dans le wok et faites revenir les échalotes.
2. Ajoutez l'ail et les épices. Faire sauter pendant environ 1 minute.
3. Ajoutez les légumes et faites sauter pendant environ 5 minutes.
4. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition en remuant.
5. Laissez mijoter doucement pendant environ 15 minutes.
6. Assaisonnez avec du sel.
7. Incorporez la fécule de maïs au yaourt et ajoutez-le au curry de légumes. Faites chauffer mais ne laissez pas bouillir à nouveau.
8. Assaisonnez à nouveau avec du sel si nécessaire.

Astuces:

- Les épices peuvent être remplacées par 1 c.à.c de pâte de curry rouge.
- Vous pouvez adapter la composition du mélange de légumes aux légumes disponibles en saison. Si vous utilisez des légumes qui nécessitent un temps de cuisson plus long, il est préférable de les cuire al dente à l'avance (carottes, pommes de terre, choux de Bruxelles, céleri-rave, etc.). Ajoutez les légumes cuits à la préparation à la fin et réchauffez.

Curry de légumes au lait de coco (accompagnement)

- ½ chou-fleur (en fleurettes)
- 1 poivron rouge (en lanières)
- 1 aubergine (coupée en cubes de la taille d'une bouchée)
- 2 carottes (coupées en petits cubes)
- 1 poignée de petits pois surgelés
- 2 échalotes (hachées grossièrement)
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- ¼ c.à.c de poivre de Cayenne
- ½ c.à.c de graines de cumin moulues (djintan)
- 1 c.à.c de graines de coriandre moulues (ketoembar)
- 1 c.à.c de gingembre moulu (djahé)
- 1 c.à.c de poudre de paprika
- 400 ml de lait de coco
- feuilles de coriandre fraîche
- huile d'olive
- sel

1. Faites chauffer l'huile dans le wok et faites revenir les échalotes.
2. Ajoutez l'ail et les épices. Faire sauter pendant environ 1 minute.
3. Ajoutez les légumes (sauf les petits pois) et faites revenir pendant environ 5 minutes.
4. Ajoutez le lait de coco et portez à ébullition en remuant.
5. Laissez mijoter doucement pendant environ 15 minutes.
6. Ajoutez les petits pois et faites-les chauffer dans le curry.
7. Vérifiez l'assaisonnement et terminez avec les feuilles de coriandre fraîche.

Astuce:

- Les épices peuvent être remplacées par 1 c.à.c de pâte de curry rouge.

Curry de légumes aux tomates en dés (accompagnement)

- 500 g de brocoli (en fleurettes)
- 1 poivron rouge (en lanières)
- 2 carottes (coupées en petits cubes)
- 200 g de champignons (tranchés)
- 200 g de haricots verts (coupés en deux)
- 400 g de tomates en dés (en conserve)
- 2 échalotes (hachées grossièrement)
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- ¼ c.à.c de poivre de Cayenne
- ½ c.à.c de graines de cumin moulues (djintan)
- 1 c.à.c de graines de coriandre moulues (ketoembar)
- 1 c.à.c de poudre de paprika
- un morceau de gingembre frais (3 cm, pelé et finement haché)
- 200 ml de lait de coco
- 1 c.à.s de fécule de maïs
- feuilles de coriandre fraîche
- huile d'olive
- sel

1. Faites chauffer l'huile dans le wok et faites revenir les échalotes.
2. Ajoutez l'ail et les épices. Faire sauter pendant environ 1 minute.
3. Ajoutez les légumes (sauf les champignons) et faites sauter pendant environ 5 minutes.
4. Ajoutez les tomates coupées en dés et le gingembre frais et laissez mijoter le tout pendant environ 15 minutes.
5. Dissoudre la fécule de maïs dans le lait de coco et l'ajouter au curry. Portez à nouveau le mélange à ébullition.
6. Ajoutez les champignons et portez à nouveau à ébullition. Laissez mijoter encore 5 minutes.
7. Assaisonnez de sel et décorez de feuilles de coriandre fraîche.

Astuce:

- Les épices peuvent être remplacées par 1 c.à.c de pâte de curry rouge.

Boulettes de noix (environ 300 g, 12 boulettes)

- 150 g de noix (concassées au mortier)
- 40 g de pain complet frais (sans croûte et déchiré en morceaux)
- 1 œuf
- 30 g d'oignon (haché)
- 1 c.à.s de chapelure
- 1 c.à.s de lait
- 25 g de farine de blé entier
- ps

- 1 Préparez un mélange ferme de tous les ingrédients.
2. Roulez environ 12 boules (environ 3 cm de diamètre).
3. Faites frire les boulettes de viande de tous les côtés dans une poêle avec de la matière grasse à feu doux.
4. Lorsque les boulettes de viande sont dorées de tous les côtés, versez une petite quantité d'eau dans la poêle et couvrez avec un couvercle. Poursuivez la cuisson pendant environ 5 minutes.

Astuces:

- Si le mélange est trop humide, ajoutez un peu de chapelure supplémentaire.
- Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu de lait supplémentaire.
- Ces boulettes peuvent être mises dans un ragoût végétarien ou servies avec une sauce épicée (sauce tomate) avec des pommes de terre, du riz et des légumes.
- En ajoutant d'autres herbes et/ou épices, de nombreuses variations de saveurs peuvent être obtenues.

Falafel

- 500 g de pois chiches (environ 24 boules, accompagnement)
- 2 c.à.s de farine de blé entier (cuits, éventuellement en conserve)
- 12 g de sel
- poivre du moulin
- 1 oignon (très finement haché)
- 1 c.à.c de graines de coriandre
- ½ c.à.c de cumin
- 2 c.à.c de levure chimique (facultatif)

1. Écrasez les graines de coriandre et de cumin dans un mortier.
2. Écrasez également les pois chiches cuits dans un mortier et un pilon pour former une pâte.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.
4. Façonnez le mélange en boules (environ 3,5 cm de diamètre).
5. Faites frire les boulettes dans de l'huile de friture chaude.

Astuces:

- Ces boules de falafel peuvent très bien être congelées. Il est préférable de les faire frire congelées.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter d'autres ingrédients tels que :
- œuf, chapelure, herbes vertes fraîches (coriandre, persil, etc.)
- épices

Omelette à la ricotta et aux épinards (entrée ou accompagnement)

- 6 œufs (ou 10 blancs d'œufs)
- 250 g de ricotta
- 4 c.à.s de parmesan moulu
- 200 g d'épinards (hachés grossièrement)
- huile d'olive
- psm

1. Faites revenir brièvement les épinards hachés dans un peu d'huile. Bien presser. Assaisonner avec psm.
2. Mélangez les épinards avec la ricotta et le parmesan.
3. Battez les œufs et assaisonnez avec du ps.
4. Dans une poêle antiadhésive, faites frire la moitié des œufs en une belle omelette à feu doux.
5. Retirez l'omelette de la poêle et remplissez-la avec la moitié de la ricotta, en formant une belle papillote. Garder au chaud (ou réserver et réchauffer au four).
6. Préparez une deuxième omelette garnie avec les ingrédients restants.
7. Coupez les paquets en deux et servez un demi-paquet par personne. Servir avec un morceau de pain grillé.

Paquet de chou vert au potimarron et œuf (accompagnement)

- 400 g de potimarron
- 120 g de brie (coupé en morceaux)
- 8 feuilles de chou vert
- 4 œufs (très frais)
- 1 oignon (haché)
- parmesan râpé
- beurre
- sage
- sel

1. Blanchir les feuilles de chou dans de l'eau bouillante pendant environ 1 minute. Placez-les dans de l'eau froide et laissez-les refroidir.
2. Pocher les œufs (voir recette « Œuf poché aux germes de soja »).
3. Coupez le potimarron en cubes.
4. Faire revenir l'oignon dans une noix de beurre avec quelques feuilles de sauge. Lorsque l'oignon est cuit, ajoutez les cubes de potimarron et 200 ml d'eau. Couvrir et laisser cuire les cubes de potimarron jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
5. Assaisonner avec ps.
6. Retirez les feuilles de chou vert de l'eau, séchez-les et coupez la veine épaisse à plat pour que les feuilles puissent être facilement pliées.
7. Disposez 2 feuilles de chou vert à moitié l'une sur l'autre. Déposez dessus 1/4 de potimarron, 1 œuf poché et 2 tranches de brie. Pliez et fermez en paquet. Faites 4 paquets comme celui-ci.
8. Badigeonnez les papillotes de beurre et saupoudrez de parmesan.
9. Faites-les cuire à 200° C dans un four préchauffé pendant environ 6 minutes. Il n'est pas nécessaire de le laisser plus longtemps car la garniture est encore tiède et l'œuf poché ne doit pas durcir.

Tarte au fenouil (moule à charnière de 22,5 cm de diamètre, environ 8 personnes, entrée)

Pour la pâte :

- 300 g de farine de blé complet
- 50 g de fécule de maïs
- 100 g de beurre
- 3 jaunes d’œufs
- 70 ml d’eau
- sel

Pour la garniture :

- 4 bulbes de fenouil
- 2 œufs
- 2 jaunes d’œufs
- 20 ml de crème
- aneth
- huile d’olive
- 2 c.à.s de parmesan râpé
- sel

1. Pétrir tous les ingrédients de la pâte jusqu'à obtenir une masse homogène. Pétrir le moins possible.
2. Laissez reposer la boule de pâte au réfrigérateur dans un sac en plastique.
3. Coupez 1,5 bulbe de fenouil en quartiers d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Faites revenir les quartiers dans un peu d'huile d'olive dans une poêle pendant environ 5 minutes, à couvert. Retournez-les et faites-les dorer de l'autre côté.
5. Coupez les bulbes de fenouil restants en quartiers et faites-les revenir brièvement dans l'huile d'olive.
6. Ajoutez la crème et le bouquet d'aneth et laissez mijoter environ 25 minutes à couvert.
7. Retirez le fenouil cuit de la poêle et coupez-le en morceaux plus petits.
8. Remettez les morceaux de fenouil dans la casserole avec le liquide de cuisson et portez à nouveau à ébullition.
9. Éteignez le feu et ajoutez le parmesan, les œufs et les jaunes d’œufs. Remuez brièvement et assaisonnez de sel.
10. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm.
11. Tapissez le moule à charnière avec la pâte et coupez l'excédent de pâte.
12. Déposez les quartiers de fenouil frits au fond de la tarte et versez la garniture dessus.
13. Terminez le dessus de la tarte avec des bandes de pâte.
14. Cuire le gâteau dans un four préchauffé à 190° C pendant environ 10 minutes. 50 min.
15. Laissez refroidir légèrement le gâteau et servez-le avec une salade verte.

Astuce:

- Vous pouvez remplacer le fenouil par d’autres légumes : par exemple endive, chou vert, etc.

Omelette aux courgettes et spaghettis (plat principal)

- 180 g de spaghettis
- 3 courgettes (environ 900 g)
- 6 œufs (très frais)
- 40 ml de lait
- pièce de monnaie
- huile d'olive
- ps

1. Faites cuire les spaghettis jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
2. Coupez la peau verte des courgettes en lanières (conservez la pulpe pour une autre préparation).
3. Égouttez les spaghettis, ajoutez une c.à.s d'huile d'olive et laissez refroidir sur une plaque.
4. Faites revenir brièvement les lanières de courgettes dans un peu d'huile d'olive à feu vif (dans un wok).
5. Retirez-les de la poêle et mélangez-y quelques feuilles de menthe hachées.
6. Battez les œufs avec le lait et assaisonnez avec du ps.
7. Mélangez les 2/3 des courgettes avec les spaghettis (gardez une poignée de spaghettis de côté) et les œufs battus.
8. Graissez un moule à cake et versez-y la préparation.
9. Cuire l'omelette dans un four préchauffé pendant 20 min. à 180° C.
10. Mélangez les spaghettis restants avec la courgette, un filet d'huile et quelques feuilles de menthe finement hachées. C'est la garniture pour le dessus de l'omelette.
11. Servir l'omelette avec la garniture.

Astuce:

- Vous pouvez remplacer la courgette par d'autres légumes de saison : ex : poivron, potimarron...

Fondue au fromage (plat principal)

- 300 g de fromage Emmental
- 300 g de Gruyère
- 300 ml de vin blanc
- amidon de maïs
- 1 c.à.s de kirsch (facultatif)
- 1 c.à.c de jus de citron (facultatif)
- 1 c.à.s d’ail (pressé)
- psm
- baguette

1. Mettre le vin et l'ail dans un caquelon.
2. Porter doucement à ébullition.
3. Incorporer progressivement le fromage râpé en remuant. Remuer continuellement.
4. Lier avec de la fécule de maïs (délayée dans le kirsch et un peu de vin).
5. Assaisonner avec psm.
6. Servir avec une baguette tranchée.

Astuce:

- En guise de garniture, vous pouvez ajouter des morceaux de légumes (chou-fleur, champignons, céleri, etc.), qui pourront ensuite également être trempés dans le mélange de fromages. Dans une version non végétarienne, on ajoute parfois également du jambon et du salami coupés en dés.

Poivrons farcis à la sauce tomate (accompagnement)

- 4 poivrons jaunes (coupés en deux et sans graines ni membranes)
- 500 g de tomates (pelées et épépinées)
- 80 g de fromage vieux râpé (ou : parmesan, pecorino, manchego)
- 200 g de chapelure
- 2 c.à.s d’ail (pressé)
- 1 oignon (haché)
- 50 g de beurre
- origan
- huile d’olive
- sel

1. Cuire à la vapeur 4 demi-poivrons pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Rincez-les sous l'eau froide courante.
2. Coupez les poivrons restants en cubes.
3. Faites revenir les poivrons coupés en dés dans un peu d'huile d'olive, en remuant, pendant environ 5 minutes.
4. Dans un bol, mélanger les poivrons coupés en dés avec le fromage et la chapelure. Assaisonner avec de l'origan et du sel.
5. Remplissez les quatre demi-poivrons avec la farce et faites-les cuire au four pendant 15 à 20 minutes à 180° C.
6. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive et ajoutez les tomates hachées. Assaisonner avec de l'origan et du sel.
7. Laissez mijoter la sauce pendant environ 10 minutes.
8. Servez les poivrons avec la sauce et du pain, du riz ou des pommes de terre.

Bouchée à le reine végétarien

- 250 g de cubes de quorn
- 120 g de boulettes de viande végétariennes (voir recette)
- 150 g de champignons (coupés en morceaux)
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 450 ml d'eau
- 45 ml de crème
- laurier
- thym
- 1 c.à.c d'assaisonnement pour poulet
- bouillon de légumes (en poudre ou en cube)
- poivre
- 4 bouchées feuilletées

1. Dans une casserole suffisamment grande, préparez un roux avec le beurre et la farine. Laissez refroidir.
2. Faites chauffer l'eau avec la feuille de laurier et le thym dans une autre casserole. Laissez bouillir quelques minutes.
3. Versez l'eau à travers un tamis dans une autre casserole.
4. Ajoutez les cubes de quorn et le bouillon de légumes à l'eau chaude et laissez mijoter environ 10 minutes à feu doux.
5. Ajoutez l'eau dans laquelle les cubes de quorn ont été cuits au roux et faites une sauce épaisse.
6. Ajoutez les épices pour poulet à la sauce et remuez bien.
7. Ajoutez maintenant les cubes de quorn, les champignons et les boulettes de viande à la sauce et faites bien chauffer le tout.
8. Ajoutez la crème et incorporez-la à la sauce.
9. Assaisonnez avec du sel et du poivre si vous le souhaitez.
10. Pendant ce temps, faites chauffer les bouchées feuilletées au four pendant quelques minutes.
11. Retirez les bouchées du four et remplissez-les de sauce.
12. Servir avec des croquettes de pommes de terre, des frites ou des pommes de terre sautées et éventuellement un peu de salade.

Astuce:

- Vous pouvez également garnir les bouchées feuilletées et les laisser refroidir. Réchauffer ensuite dans un four préchauffé pendant 25 minutes à 180°C.
- Une bouchée contient environ 100 g de garniture. Environ 170 g de garniture supplémentaire sont servis dans l'assiette.

Crêpes farcies

(plat principal)

Les crêpes :

- 100 g de farine
- 100 g de farine multigrains
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 180 ml d'eau
- 1 c.à.c de sel

La garniture :

- 300 ml de sauce béchamel (voir recette)
- 300 g de légumes (cuits à vapeur)
- 250 g de ricotta
- psm

Garniture:

- fromage râpé (à saupoudrer sur les crêpes)
- crudités (concombre, carotte, chou chinois, laitue, tomate...)
- vinaigrette pour salades vertes (voir recette)

1. Préparez une pâte lisse avec les ingrédients des crêpes.
2. Faites cuire 8 crêpes dans un moule de 20 cm de diamètre et laissez-les refroidir.
3. Mélangez la sauce béchamel avec les légumes et la ricotta. Assaisonner avec psm.
4. Déposez environ 100 g de garniture sur la crêpe et repliez-la pour la fermer. Placer dans un plat allant au four.
5. Remplissez toutes les crêpes de la même manière et disposez-les sur la plaque de cuisson.
6. Saupoudrer de fromage râpé et mettre au four. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes à 180° C.
7. Servir deux crêpes par personne avec une petite garniture de crudités.

Astuce:

- Idées de garniture : épinards, fanes d'orties, champignons, poireaux, oignons frits...

Accompagnements (végétariens)

Convient comme garniture pour un plat principal. Ces plats sont végétariens mais conviennent également avec un plat principal de viande ou de poisson.

Salade de couscous épicée (froide, pour environ 8 personnes)

- 250 g de couscous (instantané)
- 400 ml de bouillon (de légumes ou de poulet)
- 120 g de canneberges (séchées, éventuellement des raisins secs)
- 2 c.à.s de feuilles de coriandre fraîche (finement hachées)
- 70 g de pignons de pin (noix facultatives)
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de sucre roux en poudre
- 2 c.à.c de graines de coriandre
- 2 c.à.c de graines de cumin
- 1 c.à.c de cannelle en poudre
- ½ c.à.c de poudre de poivre de Cayenne
- 1 pincée de sel (selon le bouillon de poulet)

1. Faites griller les pignons de pin dans une poêle sèche. Ranger.
2. Dans un mortier, broyez les graines de coriandre et les graines de cumin. Ajoutez du poivre de Cayenne et de la cannelle en poudre et une c.à.c d'huile d'olive. Mélanger pour obtenir une pâte d'épices.
3. Dans une petite poêle, faites chauffer 2 c.à.s d'huile d'olive et la pâte d'épices jusqu'à ce qu'elle bouillonne doucement (ne la laissez pas brûler).
4. Ajoutez le bouillon et le sucre et portez à ébullition.
5. Placez le couscous dans un bol et mélangez-y 1 c.à.s d'huile d'olive.
6. Mélangez les canneberges au couscous.
7. Verser le bouillon chaud. Couvrez le bol et laissez reposer 5 minutes. Retirer le couvercle.
8. Laissez refroidir puis incorporez les feuilles de coriandre fraîche et les pignons de pin.

Astuces:

- En expérimentant avec d'autres épices et herbes, de nombreuses variations peuvent être créées, allant de douces à très épicées.
- Le mélange d'épices peut être remplacé par 2 c.à.c d'épices pour shawarma.

Salade de pâtes

(froide, pour environ 8 personnes)

- 300 g de pâtes (coudes ou coquilles)
- 9 tomates séchées au soleil (à l'huile)
- 90 g de raisins secs
- 9 feuilles de sauge (fraîchement hachées)
- 9 feuilles de basilic (fraîchement hachées)
- 1 c.à.s d'ail (finement haché)
- 2 c.à.s de vinaigre de cidre de pomme (ou balsamique)
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 3 c.à.s de yaourt
- ps

1. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Après égouttage, ajoutez un peu d'huile d'olive pour éviter que ça colle.
2. Mélangez tous les ingrédients aux pâtes. Assaisonner au ps. Laissez refroidir.
3. Vérifiez le goût.
4. Servir frais en accompagnement.

Astuce:

- Le yaourt peut être remplacé par de la crème ou de la mayonnaise. Dans ce cas, n'utilisez pas de vinaigre.

Rouleaux de chou farcis

- feuilles de chou (de chou vert ou de chou chinois)

1. Blanchir les feuilles de chou dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes.
2. Rincez les feuilles sous l'eau froide courante et coupez la veine épaisse à plat.

Astuces:

- Ces feuilles de chou peuvent être farcies de toutes sortes de légumes, mais aussi de viande ou de poisson. Placez la garniture au centre de la feuille, repliez les côtés vers l'intérieur et enroulez les feuilles.
- Vous pouvez également remplir les feuilles de purée de pommes de terre. Une fois les feuilles remplies, elles peuvent être réchauffées (à la vapeur ou au micro-ondes) lorsque vous en avez besoin.

Potimarron frit

- 450 g de potimarron (lavé, pelé)
- farine

1. Coupez le potimarron en tranches de 5 mm d'épaisseur et retirez les graines.
2. Saupoudrez les tranches de farine et faites-les frire dans de l'huile de friture chaude pendant 3 à 4 minutes.
3. Égoutter sur du papier absorbant.

Tartelette aux pommes de terre et au fenouil (pour 6 personnes)

- 3 tubercules de fenouil (chaque tubercule coupé en 6 segments)
- 750 g de pommes de terre (coupées en fines tranches)
- 600 ml d'eau
- 300 ml de lait
- 60 g de beurre
- chapelure
- 10 g de sel
- parmesan (râpé)

1. Porter l'eau à ébullition avec le lait et le sel.
2. Ajouter les tranches de pommes de terre et cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
3. Égoutter les tranches de pommes de terre et les laisser refroidir.
4. Mettre les tranches de fenouil dans une grande poêle avec le beurre.
5. Mettre un couvercle sur la poêle et laisser braiser le fenouil pendant 20 à 25 min. Les retourner à mi-cuisson pour qu'ils soient bien dorés des deux côtés et les saupoudrer d'un peu de sel.
6. Préchauffer le four à 180° C.
7. Beurrer un moule, tapisser le fond de papier sulfurisé et saupoudrer de chapelure.
8. Placer les segments de fenouil sur le fond et une fine couche de tranches de pommes de terre sur le dessus.
9. Saupoudrer de parmesan râpé.
10. Recouvrir d'une autre couche de tranches de pommes de terre saupoudrées de parmesan. Alternier les couches de pommes de terre avec une couche de parmesan et terminer par du parmesan.
11. Mettre la tarte au four et cuire pendant environ 20 minutes.

Astuce :

- Vous pouvez faire une grande tarte, qui sera ensuite découpée en tranches, ou des petites tartelettes individuelles.
- Si vous faites une grande tarte, vous devrez peut-être alterner les couches de pommes de terre, de fenouil et de parmesan.

Mousse de brocoli

(environ 750 g, entrée ou accompagnement)

- 500 g de fleurettes de brocoli
- 250 ml de lait
- 15 g de farine
- 15 g de beurre
- 20 g de parmesan moulu
- psm

1. Cuire les fleurettes de brocoli al dente (dans une casserole sans couvercle).
2. Préparer la sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Assaisonner avec le psm.
3. Egoutter les fleurettes et les écraser avec la béchamel.
4. Mélanger le parmesan à la mousse et assaisonner si nécessaire.

Astuce :

- En guise d'apéritif, répartir la mousse dans de petits verres.

Gaufres aux fèves

- 450 g de fèves (écosées)
- 400 g de pommes de terre (farineuses)
- huile d'olive
- ps

1. Blanchir les fèves et les écosser (double immersion).
2. Cuire les pommes de terre al dente à la vapeur et les laisser refroidir.
3. Hacher finement les fèves (éventuellement au robot).
4. Râper les pommes de terre refroidies en lamelles et les ajouter aux fèves. Assaisonner de ps et ajouter une c.à.s d'huile.
5. Façonner le mélange en gaufres de 8 à 10 cm de diamètre.
6. Faire frire les gaufres des deux côtés dans une poêle antiadhésive.

Lasagnes de céleri-rave (entrée ou accompagnement)

- 400 g de céleri-rave
- 250 ml d'eau
- 250 ml de lait
- parmesan (râpé)
- farce (mélange de légumes mijotés al dente, de viande ou de poisson)
- sel
- beurre

1. Couper le céleri-rave nettoyé en fines tranches. Pour ce faire, utiliser un éminceur ou une mandoline.
2. Cuire les tranches de céleri-rave dans l'eau avec le lait et une pincée de sel jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
3. Égoutter et laisser refroidir.
4. À l'aide de cercles de cuisson, couper le céleri-rave en cercles de la taille souhaitée.
5. Placer les anneaux de cuisson sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
6. Déposer alternativement dans chaque anneau une couche de céleri-rave, du parmesan râpé, un peu de farce.
7. Terminer par quelques copeaux de beurre.
8. Cuire les lasagnes dans un four préchauffé à 200° C pendant environ 15 min.
9. Retirer des cercles et finir avec du poivre fraîchement moulu et du parmesan.

Astuce :

- Les types de farces sont quasi-infinis. Utilisez des légumes de saison s'il s'agit d'un accompagnement ou un mélange de légumes de saison et de viande ou de poisson en tant qu'entrée ou plat intermédiaire.

Tartelettes aux courgettes

- 300 g de courgettes
- 125 g de fromage ricotta
- 1 c.à.s d'oignon (haché)
- 2 œufs
- huile d'olive
- ps
- thym
- vinaigre balsamique
- laitue mixte
- farine

1. Râper grossièrement la courgette et la faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec l'oignon et une branche de thym.
2. Laisser refroidir.
3. Mélanger la courgette avec la ricotta et les œufs. Assaisonner de ps.
4. Tapisser des moules de papier sulfurisé. Graisser et saupoudrer de farine.
5. Verser le mélange de courgettes dans les moules et cuire au four préchauffé à 175° C pendant 15 à 20 min.
6. Servir avec la salade mixte assaisonnée d'huile et de vinaigre balsamique.

Tartelettes au potimarron (8 tartelettes, entrée ou accompagnement)

- 1 kg de potimarron (lavé et non pelé)
- 100 ml de lait
- 40 g d'oignon (finement haché)
- 1 œuf
- 4 à 5 feuilles de céleri (finement hachées)
- 1 c.à.s de parmesan râpé
- chapelure
- beurre
- huile d'olive
- sel

1. Couper le potimarron en segments de 5 cm. Retirer les graines et cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre pendant environ 20 min.
2. Retirer la peau et mettre la chair dans un bol.
3. Ajouter le lait, les feuilles de céleri hachées, l'œuf, le parmesan et une pincée de sel. Remuer le tout jusqu'à ce que le mélange ne soit pas trop homogène.
4. Faire revenir l'oignon dans 3 c.à.s d'huile d'olive et 150 ml d'eau jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé.
5. Préchauffer le four à 180° C.
6. Beurrer les moules et les saupoudrer de chapelure.
7. Remplir les moules avec le mélange le potimarron et cuire au four pendant environ 15 min.
8. Retirer les tartelettes du four et des moules.
9. Servir immédiatement en entrée avec quelques crudités ou en accompagnement.

Astuce :

- Les tartelettes peuvent être préparées à l'avance pour être ensuite réchauffées au four juste avant leur utilisation.

Légumes farcis

(pour 6 à 8 personnes)

- 2 poivrons (coupés en deux, ou courgettes, aubergines...)
- 2 tomates (coupées en deux)
- 400 g de pommes de terre (farineuses)
- 2 œufs
- 2 c.à.s de fromage moulu
- 3 c.à.s d'huile
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- 1 c.à.c d'herbes vertes fraîches (persil, basilic, cerfeuil, coriandre...)
- 20 g de champignons séchés (trempés dans l'eau)
- 2 c.à.s de pignons de pin (finement hachés)
- 3 tranches de pain blanc
- 4 filets d'anchois à l'huile (facultatif)
- lait
- huile d'olive
- ps

1. Cuire les poivrons mi-cuits à la vapeur pendant environ 4 min. Evider les tomates et conserver la pulpe.

Farce 1 :

2. Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les écraser finement.
3. Mélanger la moitié de la pulpe de légumes, 1 œuf, 2 c.à.s de fromage moulu, 3 c.à.s d'huile, la moitié de l'ail et des herbes fraîches dans la purée de pommes de terre. Assaisonner avec du ps.

Farce 2 :

4. Tremper le pain dans un peu de lait, le presser légèrement et le mélanger au reste de la pulpe de légumes.
5. Hacher finement les champignons trempés et les mélanger avec le reste de l'ail, les pignons de pin, 1 œuf et les filets d'anchois avec le pain et la pulpe de légumes.
6. Remplir la moitié des légumes verts avec la farce 1 et l'autre moitié avec la farce 2.
7. Placer les légumes farcis dans un plat allant au four, saupoudrer de fromage moulu et arroser d'huile d'olive.
8. Cuire pendant environ 30 minutes dans un four préchauffé à 180° C.

Quenelles de chou-fleur

- 600 g de chou-fleur (avec une petite feuille)
- 1 c.à.s de parmesan râpé
- beurre
- huile d'olive
- ps

1. Couper le chou-fleur en bouquets et le faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Cuire une petite feuille de chou-fleur dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Égoutter les feuilles et les éponger. Couper en julienne.
4. Faire revenir la julienne dans un peu de beurre.
5. Écraser finement le chou-fleur et l'assaisonner avec l'huile d'olive ps et le parmesan.
6. Incorporer la julienne de feuille de chou et former de belles quenelles à l'aide de 2 cuillères.

Nouilles de polenta

- 90 g de polenta (semoule de maïs instantanée)
- 100 ml de lait
- 1 jaune d'œuf
- 2 c.à.s de parmesan râpé
- ps
- persil
- beurre

1. Verser le lait dans 400 ml d'eau, ajouter 25 g de beurre et la maïzena. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant environ 7 minutes. Retirer du feu et laisser reposer à couvert pendant encore 7 minutes environ.
2. Ajouter le parmesan, le jaune d'œuf, le persil et le sel à la polenta. Mélanger et verser à la louche dans un plat à gratin. Laisser refroidir.
3. Émietter la polenta et faire une vingtaine de petites boules avec les mains humides.
4. Placer les boules dans un plat à four beurré et les badigeonner également de beurre fondu.
5. Faire cuire les nouilles dans un four préchauffé à 180° C pendant environ 7 minutes.

Puddings aux carottes

- 150 g de carottes
- 100 ml de lait
- 60 g de fèves (écosées deux fois)
- 50 g de pain (sans croûte, coupé en morceaux)
- 50 g de fromage moulu
- 1 œuf
- beurre
- huile d'olive
- ps
- farine

1. Faire tremper le pain dans du lait.
2. Couper les carottes en tranches et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Écraser les tranches de carottes avec le fromage moulu, l'œuf et le pain avec le lait.
4. Assaisonner avec du ps.
5. Ajouter les fèves et les mélanger à la purée de carottes avec une c.à.s d'huile.
6. Graisser des moules à muffins et les remplir de purée de carottes.
7. Cuire les puddings aux carottes dans un four préchauffé à 180° C pendant environ 25 min.
8. Démouler et servir avec une garniture appropriée.

Tartelettes au chou-fleur

- 400 g de bouquets de chou-fleur (cuits à la vapeur al dente)
- 150 g de pommes de terre (cuites à la vapeur et refroidies)
- 100 g de fromage affiné
- 1 c.à.s d'oignon
- huile d'olive
- chapelure
- paprika en poudre
- sel

1. Hacher finement la moitié de l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive.
2. Émietter les bouquets de chou-fleur et les ajouter à l'oignon. Les faire revenir à feu vif pendant 5 min.
3. Assaisonner de paprika et de sel et retirer du feu.
4. Écraser les pommes de terre et les ajouter au chou-fleur.
5. Graisser les moules à gâteaux (ou les cercles de cuisson) et les saupoudrer de chapelure.
6. Remplir les moules à tarte avec le mélange de chou-fleur en alternant avec des tranches de fromage.
7. Cuire les tartelettes dans un four préchauffé à 190° C pendant 10 à 15 minutes.
8. Pendant ce temps, couper le reste de l'oignon en julienne et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive.
9. Sortir les tartelettes du four et les servir avec la julienne d'oignon frite.

Potimarron cuit au four

- 400 g de cubes de potimarron (sans peau, sans graines)
- huile d'olive
- ps
- thym

1. Cuire les cubes de potimarron à la vapeur pendant environ 10 min.
2. Les laisser refroidir...
3. Préchauffer le four à 180° C.
4. Arroser les cubes de potimarron d'huile d'olive et les saupoudrer de piment et de thym.
5. Les placer dans un plat à four dans le four préchauffé et cuire pendant environ 15 min.

Astuce :

- Les cubes de potimarron peuvent également être cuits crus au four mais cela prendra 30 à 45 min, généralement en coupant le potimarron en quartiers et en n'enlevant pas la peau.

Rösti aux lentilles et aux pommes de terre

- 250 g de pommes de terre (cuites à la vapeur al dente et refroidies)
- 75 g de lentilles (trempées pendant 12 heures dans une grande quantité d'eau)
- 1/2 oignon
- beurre
- persil (finement haché)
- huile d'olive
- ps

1. Égoutter les lentilles et les écraser avec environ 90 ml d'eau.
2. Râper grossièrement les pommes de terre.
3. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans du beurre et de l'huile d'olive. Ajouter le persil et faire revenir brièvement.
4. Mélanger les pommes de terre avec la purée de lentilles et ajouter l'oignon sauté. Assaisonner avec du ps.
5. Verser des boules de pâte dans une poêle antiadhésive et faire frire les rösti pendant environ 2 minutes de chaque côté.

Galettes de courgettes

- 200 g de courgettes
- 2 jaunes d'œuf
- 80 g de fromage affiné râpé
- quelques feuilles de basilic (hachées)
- huile d'olive
- ps

1. Râper les courgettes à l'aide d'une râpe à gros grains.
2. Les mettre dans une passoire et les saupoudrer de sel. Laisser reposer pendant 15 minutes.
3. Presser délicatement les courgettes et les mélanger au fromage moulu, aux jaunes d'œufs et aux feuilles de basilic. Assaisonner de ps.
4. Placer un cercle de cuisson dans une poêle graissée et y verser une bonne c.à.s du mélange. Retirer l'anneau de cuisson, le placer à un autre endroit de la poêle et verser une autre c.à.s généreuse du mélange. Continuer ainsi jusqu'à ce que le moule soit plein.
5. Faire frire les galettes à feu vif pendant quelques minutes.

Strudel aux légumes

Pâte à strudel :

- 150 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 4 g de sel
- 20 ml d'huile
- environ 50 ml d'eau
- huile supplémentaire pour enduire la pâte Garniture :
- 200 g de fleurettes de brocoli (en bouquets)
- 150 g de carottes (en rondelles)
- 150 g de poireaux (en rondelles)
- 100 g de pommes de terre (épluchées et coupées en dés)
- psm

La pâte :

1. Avec les ingrédients de la pâte, faire une pâte souple (bien pétrir). Laisser reposer à couvert sous plastique pendant 30 min.

La farce :

2. Cuire les fleurettes de brocoli al dente dans une casserole ouverte.
3. Cuire à la vapeur les pommes de terre en dés et les rondelles de carottes al dente.
4. Faire cuire les rondelles de poireaux dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Réduire en purée 1/3 des légumes. Si nécessaire, ajouter un peu de lait.
6. Mélanger la purée avec le reste des légumes et assaisonner la farce avec du psm.
7. Abaisser la pâte en un cercle très fin.
8. Badigeonner la pâte d'huile.
9. Déposer la garniture sur les 2/3 du cercle. Replier les côtés de la pâte vers l'intérieur et rouler.
10. Placer le rouleau sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et cuire pendant 20 minutes à 200° C dans un four préchauffé.
11. Couper le rouleau en morceaux et servir chaud.

Salade de chou (environ 800 g)

- 500 g de chou pointu (haché très finement, ou de chou blanc)
- 150 g de carotte (en fine julienne)
- 50 g d'oignon (haché)

Vinaigrette :

- 100 g de mayonnaise
- 100 ml de lait (ou de yaourt, ou de babeurre)
- 50 g de sucre
- 2 c.à.s de vinaigre de cidre
- 2 c.à.s de jus de citron
- ps

1. Mélanger le chou et la carotte dans un grand bol.
2. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et l'oignon jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.
4. Laisser infuser pendant au moins 6 heures.

Biscuits aux courgettes (8 à 10 biscuits)

- 300 g de courgettes (râpées)
- 75 g de blancs d'œufs (ou un œuf brouillé et demi)
- 65 g d'oignon (finement haché)
- 1 cuillerée à soupe d'ail (pressé)
- 65 g de farine
- 40 g de fromage moulu
- 30 g de chapelure
- 4 g de sel
- poivre
- matière grasse

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.
2. Déposer des monticules de pâte dans une poêle avec de l'huile d'olive ou du beurre de cuisine.
3. Faire frire les biscuits jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.

Paquets de blettes

- 250 g de blettes
- 180 ml de lait
- 100 g de brie
- 60 g de farine
- 2 œufs
- 1/2 petit oignon (en julienne)
- 25 g de maïzena
- huile d'olive
- beurre
- psm
- parmesan râpé

1. Mélanger la farine, la semoule de maïs, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, le lait et une pincée de sel pour obtenir une pâte.
2. Dans une poêle à crêpes, faire frire 4 crêpes à partir de la pâte (ne pas trop frire).
3. Faire revenir l'oignon glacé dans un peu d'huile.
4. Couper les tiges des feuilles de blettes et les blanchir dans de l'eau bouillante pendant environ 3 min.
5. Egoutter les blettes et les ajouter à l'oignon braisé. Faire revenir les blettes avec l'oignon pendant environ 1 min.
6. Laisser refroidir et assaisonner de parmesan et de noix de muscade.
7. Couper les crêpes en deux et déposer une demi-crêpe dans un bol. Garnir les crêpes de blettes et d'un morceau de brie.
8. Replier les crêpes en paquet pour obtenir 8 paquets.
9. Placer les paquets dans un plat à four graissé et arrosé d'un filet d'huile. Saupoudrer de parmesan et bien chauffer à 200° C.

Tempura

- 60 g de carottes (en julienne)
- 60 g de poireaux (en julienne)
- 60 g de céleri-rave (en julienne)

Pâte à frire :

- 80 g de farine
- 40 g de fécule de pomme de terre (éventuellement de maïs)
- 100 ml d'eau
- 3 c.à.s d'huile
- 1 œuf (battu)
- 1 c.à.c de levure chimique (ou ½ c.à.c de bicarbonate de sodium)
- 1 clp de sel
- gingembre en poudre (facultatif)

1. Préparer une pâte lisse avec les ingrédients nécessaires et assaisonner avec du ps.
2. Mélanger la julienne de légumes à la pâte.
3. Retirer les légumes de la pâte à l'aide d'une fourchette et les faire frire dans de l'huile de friture chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés (au wok).

Astuce : les poivrons, le chou-fleur, le chou-fleur et les légumes :

- Les poivrons, les bouquets de chou-fleur, les champignons, les bandes d'aubergine, les cubes de courgette, etc.... peuvent être frits de cette manière.

Patatas bravas

(trempette pour le pain)

- 25 g de tomates séchées (finement hachées)
- 1 c.à.c de poudre d'oignon
- 1 c.à.c de paprika en poudre
- ½ c.à.c de curry en poudre
- ½ c.à.c d'ail en poudre
- ¼ c.à.c piment d'espelette
- ¼ c.à.c sel
- ¾ c.à.c sucre
- 4 c.à.s d'eau (chaude)
- 4 c.à.s d'huile d'olive

1. Mélanger tous les ingrédients sauf l'eau et l'huile.
2. Ajouter l'eau chaude et laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.
3. Incorporer l'huile au mélange.

Astuce :

- Au lieu de 4 c.à.s d'huile d'olive, on peut également ajouter 200 g de fromage frais. Cela donne un délicieux dip ou une tartinade pour le pain.

Plats principaux Poisson

Scampis géants à la sauce épicée

- 12 très gros scampis (taille 8-12, décortiqué)
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- 400 ml de fumet de poisson (ou bouillon de crustacés)
- 200 ml de crème
- 200 g de carottes (en brunoise)
- 200 g de poivrons (pelés, en brunoise)
- sauce chili (ou Tabasco)
- 200 g de brocoli (en 12 bouquets)
- huile d'olive
- 20 g de farine
- ps
- brins de cerfeuil

1. Cuire les fleurettes de brocoli al dente dans de l'eau.
2. Faire revenir la brunoise de carottes et de poivrons dans l'huile d'olive. Saupoudrer la farine et laisser cuire quelques instants. Incorporer le fumet de poisson froid. Ajouter la sauce chili.
3. Faire revenir brièvement les scampis dans l'huile d'olive et les assaisonner de piment. Ajouter la crème et l'ail. Laisser mijoter quelques instants.
4. Ajouter la sauce à la crème à la brunoise de carottes et de poivrons. Assaisonner la sauce avec du ps.
5. Au centre de l'assiette, disposer 3 touffes de pommes duchesse. Verser la sauce autour et déposer les scampis en alternance avec les fleurettes de brocoli autour des pommes duchesse.
6. Terminer par des brins de cerfeuil.

Moules au Hoegaarden et tagliatelles sépia

- 2 à 3 kg de moules (bien nettoyées et lavées)
- 1 oignon (émincé)
- 1 céleri (mirepoix)
- psm
- 300 g de tagliatelles noires (tagliatelles colorées à l'encre de seiche)
- 200 ml de bière blanche (Hoegaarden)
- 200 ml de crème
- 55 g de roux
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 grosse tomate (concassée)
- 4 feuilles de basilic frais (pour la garniture)

1. Cuire les moules à la marinière (remplacer le vin blanc par un peu d'eau).
2. Retirer les moules de leur coquille et conserver le jus de moules.
3. Pendant ce temps, faire cuire les tagliatelles al dente dans un grand volume d'eau.
4. Prendre 400 ml du jus de moules chaud (tamisé) et l'épaissir avec le roux. Ajouter 200 ml de bière blanche et 200 ml de crème. Assaisonner avec du ps et du jus de citron.
5. Réchauffer les moules (dans la sauce ou au micro-ondes).
6. Au centre des assiettes, disposer les tagliatelles noires. Disposer les moules sur le dessus.
7. Apporter un miroir de sauce autour des tagliatelles et terminer par les tomates concassées et une feuille de basilic.

Moules à la provençale

- 3 à 4 kg de moules (bien lavées)
- 1 gros oignon (haché)
- 4 tomates (concassées)
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- 100 ml d'huile d'olive
- thym
- romarin
- origan
- ps

1. Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail.
2. Ajouter les tomates, les herbes et les moules.
3. Faire cuire les moules jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Servir avec de la baguette.

Filets de sole farcis aux scampis, sauce au vin blanc

- 500 g de filets de sole
- 500 g de scampis (environ 360 g décortiquées)
- 180 ml de crème demi fouettée
- 1 blanc d'œuf
- 1 c.à.s de jus de citron
- poivre, sel et poivre de Cayenne
- 800 ml de sauce au vin blanc
- garniture
- pain

1. Retirer le canal intestinal des scampis.
2. Les passer au hachoir et ajouter le blanc d'œuf et le jus de citron.
3. Assaisonner vigoureusement de psc.
4. Retirer la farce du cutter et incorporer la crème.
5. Assaisonner la farce si nécessaire.
6. Beurrer des timbales et y disposer les filets de sole contre la paroi.
7. Mettre la farce aux scampis dans une poche à douille et remplir les timbales.
8. Placer les timbales dans le four mixte à 98° C pendant 10 min.
9. Pendant ce temps, terminer la sauce au vin blanc.
10. Retirer les timbales du four à vapeur. Retirer les rouleaux de sole farcis des timbales et les couper en 2 ou 3 tranches.
11. Mettre un miroir de sauce dans l'assiette et disposer les tranches de poisson dessus (4 à 6 par assiette).
12. Terminer par la garniture.
13. Servir avec du pain grillé.

Astuce :

- Ne pas trop remplir les timbales avec la farce. Elle montera pendant la cuisson.
- Au lieu de les cuire à la vapeur, vous pouvez également préparer les timbales dans une couscouillère. Dans ce cas, comptez 15 minutes de cuisson.

Scampi avec pommes de terre sautées jardinière

- 24 scampis (taille 16/20, décortiqués)
- 800 g de pommes de terre (épluchées, cuites entières à la vapeur et refroidies)
- 300 ml de bouillon de crevettes
- 150 ml de vin blanc
- 150 ml de crème
- 1 cuillerée à soupe d'ail (pressé)
- 2 échalotes (hachées)
- purée de tomates
- beurre manié
- psc
- huile d'olive
- 200 g de jeunes carottes (coupées en morceaux)
- 200 g de brocolis (coupés en bouquets)
- 200 g d'asperges
- crème de cerfeuil
- 4 violettes (pour la garniture)

1. Couper les pommes de terre cuites à la vapeur en tranches de 6-7 mm d'épaisseur. Découper des tranches de 5 cm de diamètre.
2. Cuire les carottes al dente à la vapeur et les refroidir immédiatement sous l'eau froide.
3. Cuire les fleurettes de brocoli à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient al dente et les refroidir immédiatement sous l'eau froide.
4. Cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les refroidir sous l'eau froide. Couper les pointes.
5. Faire revenir les échalotes dans un peu de matière grasse avec l'ail. Préparer une sauce avec le fond de crevettes, le vin blanc et la crème. Epaissir légèrement avec du bicarbonate de soude et un peu de tomate. Assaisonner avec du psc.
6. Faire revenir les tranches de pommes de terre dans l'huile d'olive chaude.
7. Faire frire les scampis dans l'huile d'olive chaude. Assaisonner de sel.
8. Réchauffer brièvement les légumes verts dans de l'eau bouillante (dans un chinois).
9. Disposer les tranches de pommes de terre frites sur une grande assiette et placer un scampi sur chaque tranche (6 par assiette). Verser la sauce autour des tranches. Disposer les légumes verts au centre et les recouvrir d'une violette. Déposer une autre touffe de cerfeuil à la crème sur les scampis.

Moules à la sauce safranée

- 3 à 4 kg de moules (bien lavées)
- 200 ml de vin blanc
- thym
- laurier
- ps

Sauce safranée :

- 1 oignon (émincé)
- un peu de matière grasse
- 400 ml de fumet de poisson
- 400 ml de liquide de cuisson des moules
- 200 ml de crème
- quelques fils de safran
- psc
- 75 g de roux
- 1 c.à.s de persil haché

1. Faire cuire les moules avec les herbes et le vin blanc jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
 2. Retirer les moules des coquilles et les mettre de côté (garder 12 doubles coquilles vides pour la garniture).
 3. Filtrer le liquide de cuisson et le réserver.
- La sauce safranée :
4. Faire revenir légèrement l'oignon dans un peu de matière grasse.
 5. Ajouter le fumet de poisson et le liquide de cuisson des moules. Porter à ébullition. Epaissir la sauce avec un roux.
 6. Ajouter la crème et assaisonner avec le psc. Si nécessaire, ajouter un peu de jus de citron. Passer la sauce dans un chinois à sauce. Ajouter le safran et cuire brièvement.
 7. Ajouter les moules à la sauce et laisser bien chauffer.
 8. Retirer du feu et ajouter le persil haché.
 9. Servir avec des pommes duchesse ou des pommes persillées.

Moules à la marinière

- 4 kg de moules (bien nettoyées et lavées)
- 200 ml de vin blanc
- 2 oignons (émincés)
- 2 échalotes (émincées)
- 1 céleri (en mirepoix)
- ps
- thym (en poudre)
- laurier (en poudre)
- noix de muscade (facultatif)
- persil (haché)
- 40 g de beurre

1. Faire cuire les oignons, les échalotes et le céleri dans le beurre sans coloration (à couvert).
2. Ajouter les moules égouttées aux légumes. Assaisonner avec du poivre, du thym, du laurier et un peu de sel. Si nécessaire, ajouter un peu de noix de muscade fraîchement moulue.
3. Verser le vin blanc sur le tout.
4. Cuire les moules à feu vif et à couvert jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes (secouer de temps en temps).
5. Lorsque les moules sont cuites (elles se sont toutes ouvertes), saupoudrer de persil haché et secouer à nouveau.
6. Servir chaud dans une marmite de moules avec des frites ou du pain.

Poisson à la crème de poireaux

- 1 kg de poisson de mer (cabillaud, lotte...)
- Sauce à la crème de poireaux :
 - 600 g de blanc de poireau (coupé en fines rondelles)
 - 1 oignon (haché)
 - matière grasse
 - 35 g de farine
 - 600 ml de lait
 - 200 ml de crème
 - psm

1. Faire revenir légèrement l'oignon avec les poireaux dans le moins de matière grasse possible.
2. Saupoudrer de farine et faire cuire brièvement.
3. Ajouter le lait petit à petit et bien mélanger.
4. Enfin, ajouter la crème. Assaisonner avec du psm.
5. Assaisonner les filets de poisson avec du ps et les cuire à la vapeur (ou les pocher) jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Servir avec des pommes duchesse, de la purée de pommes de terre ou des pommes persillées.

Paquet de loup de mer à la vapeur avec scampis (env. 10 pers.)

- 1 kg de loup de mer
- 400 g scampis (= environ 280 g décortiquées)
- 10 feuilles de bette (ou 20 grandes feuilles d'épinard)
- 1 œuf
- 250 ml de crème
- psc
- 1 litre de sauce au vin blanc (corsée avec du bouillon de crustacés)

1. Faire cuire les scampis.
2. Nettoyer le loup de mer, le trancher et le couper avec 1 blanc d'œuf.
3. Couper séparément les scampis avec 1 jaune d'œuf.
4. Fouetter la crème demi ferme.
5. Déposer environ $\frac{3}{4}$ de la crème sous les scampis. Assaisonner de psc.
6. Etaler le $\frac{1}{4}$ de crème restant sous les scampis. Assaisonner de psc.
7. Blanchir les feuilles de bette dans de l'eau salée. Egoutter et couvrir.
8. Disposer deux feuilles de bette l'une sur l'autre et déposer au centre 1/10 de la mousse de loup de mer.
9. Déposer 1/10 de la mousse de scampi sur la mousse de loup de mer.
10. Plier en un joli paquet.
11. Cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes.
12. Servir avec la sauce au vin blanc et les pommes duchesse.

Truite aux amandes

- 4 truites fraîches nettoyées
- sel
- matière grasse (beurre ou mélange de beurre et d'huile de noix)
- farine
- persil (haché)
- 1 citron (coupé en segments)
- le jus de ½ citron
- copeaux d'amandes
- brin de persil

1. Faire griller les copeaux d'amandes dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Rincer les truites à l'eau froide. Les éponger et les saupoudrer de sel à l'intérieur et à l'extérieur.
3. Roulez les truites dans la farine.
4. Faire chauffer la matière grasse (baisser le feu lorsque la matière grasse est chaude) et faire frire les truites jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés (environ 4 min de chaque côté).
5. Déposer les truites sur les assiettes.
6. Verser le jus de citron avec le beurre de cuisson et verser le beurre de citron sur les truites.
7. Saupoudrer de persil haché et d'amandes grillées.
8. Décorer avec les quartiers de citron et un brin de persil.
9. Servir avec des pommes de terre vapeur et une salade fraîche.

Saumon poché à la crème

- 800 g de filet de saumon
- 240 g de carottes (en julienne, grossière)
- 1 l de fumet de poisson (pour pocher le poisson)
- 4 touffes d'aneth (pour la garniture)

Sauce à la crème :

- 400 ml de lait
- 200 ml de fumet de poisson
- 200 ml de crème
- 60 g de roux
- 1 c.à.s d'aneth haché
- psc
- porto blanc

1. Cuire la julienne de carottes al dente dans de l'eau salée (environ 2 min.). Rincer à l'eau froide.
2. Couper le filet de saumon en jolis cubes (pas trop petits) et les pocher dans le fumet de poisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

La sauce :

3. Porter le lait à ébullition.
4. Diluer le roux refroidi avec le lait chaud et le fumet de poisson. Laisser bouillir brièvement et assaisonner avec le psc.
5. Réchauffer les dés de saumon dans la sauce avec la julienne de carottes.
6. Recouvrir de crème, de porto blanc et d'aneth haché.
7. Servir avec des spaghettis en ruban ou des pommes duchesse. Déposer une touffe d'aneth sur le saumon.

Ragoût de scampis

- 400 g de julienne (poireaux, carottes, céleri)
- 600 g de scampis (taille 20/26, décortiqués et coupés en morceaux)
- 300 ml de fumet de poisson
- 150 ml de bouillon de crustacés
- 150 ml de crème
- 2 c.à.s d'ail (pressé)
- 40 g de roux
- psc

1. Blanchir la julienne de légumes dans de l'eau légèrement salée.
2. Faire chauffer le fumet de poisson avec le bouillon de crustacés et le lier avec le roux. Ajouter la julienne.
3. Faire frire les scampis brièvement (quelques minutes) des deux côtés dans de l'huile d'olive chaude.
4. Ajouter l'ail pressé et faire revenir brièvement.
5. Verser la crème dans la casserole. Lorsque la crème bout, ajouter le fumet de poisson.
6. Ajouter les scampis à la sauce. Assaisonner avec le psc.
7. Servir avec des pommes duchesse.

Filet de cabillaud au fenouil et au lard

- 900 g de filet de cabillaud (4 beaux morceaux)
- 300 ml de vin blanc
- 600 ml de fumet de poisson
- sel

Sauce à la crème au fenouil :

- 1 oignon (haché)
- 20 g de farine
- 20 g de matière grasse
- 300 ml de fumet de poisson
- 150 ml de lait
- 150 ml de crème
- psc
- 500 g de céleri-rave
- 100 g de lard fumé (petits cubes, frits)

La sauce :

1. Dans le fenouil, réserver 4 belles tiges extérieures et les feuilles pour la décoration. Couper le reste du fenouil en dés.
2. Faire cuire le fenouil coupé en dés dans un peu de matière grasse et d'eau jusqu'à ce qu'il soit al dente.
3. Faire revenir l'oignon dans la matière grasse. Saupoudrer de farine et préparer un roux.
4. Ajouter le fumet de poisson et le lait. Laisser mijoter doucement.
5. Passer.
6. Ajouter la crème.
7. Ajouter les dés de fenouil.
8. Ajouter les cubes de lard frits.
9. Parfumer la sauce avec du psc.
10. Pocher le poisson dans le vin et le fumet de poisson (plus le sel).
11. Cuire les feuilles de fenouil à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
12. Disposer un beau morceau de poisson sur l'assiette.
13. Ajouter la feuille de fenouil et verser la sauce dans la feuille de fenouil et en partie sur le poisson.
14. Disposer les pommes duchesse sur le côté.

Gambas à la plancha

(plat principal pour 6 pers)

- 30 gambas (taille 13/15 pièces par kg)
- 1 à 2 oignons (hachés)
- 6 c.à.s d'ail (finement haché)
- huile d'olive
- persil
- sel, poivre de Cayenne

1. Dans une grande poêle (ou 2 poêles), faire revenir les gambas d'un côté dans une bonne quantité d'huile d'olive.
2. Ajouter l'oignon et l'ail et retourner les gambas pour les faire frire de l'autre côté.
3. Assaisonner de sel et de poivre de Cayenne.
4. Terminer avec le persil.
5. Servir les gambas avec de la baguette fraîche.

Astuce :

- Déglacer les gambas avec un verre de vin blanc pour obtenir plus de sauce.

Poisson de mer en papillote

- 4 beaux morceaux de filet de poisson de mer (environ 800 g)
- 3 échalotes (finement hachées)
- 250 g de champignons (finement hachés)
- 175 ml de vin blanc sec
- 150 ml de fumet de poisson
- 100 g de poireaux (en julienne)
- 125 g de carottes (brunoise, al dente)
- 4 cl de thym
- sel
- poivre blanc du moulin
- matière grasse

1. Faire revenir brièvement les échalotes hachées avec les champignons hachés dans la matière grasse chaude (= duxelles).
2. Découper 4 rectangles de 35 x 40 cm dans du papier d'aluminium.
3. Éponger les morceaux de poisson et les placer sur la face brillante du papier d'aluminium. Assaisonner vigoureusement avec du ps.
4. Plier le papier d'aluminium en forme de barquette.
5. Répartir la duxelles, la carotte et le poireau sur le poisson.
6. Répartir le vin blanc et le fumet de poisson sur le poisson. Assaisonner si nécessaire.
7. Enfin, placer une petite branche de thym dans chaque bol et refermer le bol.
8. Beurrer légèrement un moule et y déposer les papillotes.
9. Enfourner dans un four préchauffé à 250° C pendant environ 15 min.
10. Servir avec des pommes duchesse ou des pommes persillées.

Conseils d'utilisation :

- En été, les carottes peuvent être remplacées par des tomates mûres (condensées).
- Les papillotes de poisson sont également idéales pour le barbecue.

Filets de sole à la normande

- 12 filets de sole (roulés, côté peau à l'intérieur)
- 1 oignon (émincé)
- 200 ml de vin blanc (sec)
- 200 g de champignons (en tranches)
- ½ kg de moules (bien nettoyées)
- 100 g de crevettes décortiquées
- 500 ml de fumet de poisson
- 55 g de roux
- 1 jaune d'œuf
- 100 ml de crème
- 8 fleurons
- quelques brins de persil
- 1 feuille de laurier
- thym
- psc

1. Faire cuire les moules dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Assaisonner avec le ps, le thym et le laurier.
2. Faire cuire les champignons dans un peu d'eau pendant quelques minutes. Assaisonner de ps.
3. Conserver le jus de cuisson des moules et des champignons.
4. Diluer le roux avec 500 ml de fumet de poisson. Laisser cuire.
5. Disposer les filets de sole roulés dans une poêle et verser le vin blanc et 2 dl du jus de cuisson conservé. Ajouter les tranches d'oignon et quelques brins de persil. Couvrir la casserole (les filets ne doivent être couverts qu'au quart).
6. Pocher les filets de sole jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer de la casserole et garder au chaud.
7. Ajouter les moules, les crevettes et les champignons à la sauce et faire chauffer. Retirer la sauce du feu et ajouter la liaison (jaune d'œuf avec de la crème). Assaisonner avec le psc.
8. Verser la sauce dans l'assiette et disposer 3 rouleaux de sole sur le dessus. Servir avec des pommes duchesse et des fleurons chauds.

Lasagnes au saumon

(pour 8 portions d'environ 500 g)

- pâte (400 g de farine)

- 250 g de fromage rapé

Sauce aux crustacés :

- 700 ml de bouillon de crustacés

- 200 ml de vin blanc

- 300 ml de crème

- psc

- 180 g de roux

Garniture :

- 500 à 600 g de saumon (frais ou fumé)

- 600 g de courgettes (brunoise)

- 2 échalotes (ou 1 gros oignon, haché)

- 4 c.à.s d'ail (pressé)

- thym

- persil (haché)

- ps

- huile d'olive

- 150 ml de vin blanc

Les feuilles de lasagne :

1. Diviser la boule de pâte en 2 morceaux et la passer à la machine à pâtes pour former des feuilles allongées.
2. Couper les feuilles à la taille souhaitée (les feuilles s'élargissent un peu pendant la cuisson).
3. Cuire les feuilles dans une grande quantité d'eau bouillante « al dente » (environ 2 min) et les égoutter.

Sauce aux crustacés :

4. Ajouter le bouillon de crustacés et le vin blanc, chauffer et lier avec le roux.

5. Ajouter la crème et assaisonner avec le psc. Retirer du feu.

Garniture :

6. Faire revenir brièvement la brunoise de courgettes, l'échalote hachée et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
7. Ajouter le thym et verser le vin blanc. Laisser mijoter jusqu'à évaporation du vin.
8. Retirer du feu et ajouter le persil haché. Assaisonner légèrement avec du ps.
9. Couper le saumon en fines tranches.

Le disposer dans le moule à lasagnes :

10. Beurrer le moule à lasagnes.
11. Déposer une couche de garniture au fond du moule et recouvrir d'une couche de saumon.
12. Déposer une couche de tranches de lasagnes sur le dessus.
13. Recouvrir les lasagnes d'une couche de sauce aux crustacés.
14. Déposer une couche de tranches de lasagnes sur le dessus.
15. Répéter l'opération jusqu'à ce que tout soit incorporé (vous aurez utilisé 5 couches de feuilles de lasagnes).

16. Terminer par une couche de sauce aux crustacés.
17. Saupoudrer de fromage râpé.
18. Cuire au four préchauffé à 200° C pendant environ 30 min.
19. retirer du four et laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Plat de poisson gratiné

- 700 g de filet de cabillaud
- 800 g de pommes de terre (épluchées)
- 600 g de carottes (coupées en rondelles)
- thym, marjolaine
- ps

Poisson sans peau :

- 80 g de roux
- 800 ml de fumet de poisson
- 1 jaune d'œuf (facultatif)

1. Faire cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans un peu de matière grasse et d'eau (avec du thym et de la marjolaine). Assaisonner avec du ps.
2. Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Refroidir et couper en tranches (3 mm d'épaisseur).
3. Cuire le poisson à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 10 minutes).

Velouté de poisson :

4. Mélanger le roux froid avec le fumet de poisson chaud. Laisser la sauce bouillir un moment. Assaisonner avec du ps. Retirer du feu et ajouter un jaune d'œuf si nécessaire (la sauce ne doit plus bouillir à ce stade).
5. Dans un plat graissé, répartir le poisson. Verser la moitié de la sauce. Placer ensuite les carottes sur le poisson et recouvrir de tranches de pommes de terre.
6. Verser le reste de la sauce sur les pommes de terre, saupoudrer de chapelure et ajouter quelques noisettes de beurre.
7. Mettre au four et laisser gratiner pendant environ 20 min.

Poisson à la sauce au vin blanc

- 1 kg de filets de poisson de mer
- court-bouillon
- 600 ml de sauce au vin blanc
- 4 scampis (pelées et hachées)
- 4 touffes de cerfeuil en crème
- 300 g de courgettes (coupées en boules et blanchies al dente)
- 150 g de carottes (coupées en boules et blanchies al dente)
- ps

1. Faire braiser les boules de courgettes et de carottes dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Réchauffer la sauce au vin blanc.
3. Assaisonner les filets de poisson et les scampis et les pocher dans le court-bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres (éventuellement à la vapeur).
4. Disposer le poisson sur une assiette. Arroser de sauce au vin blanc.
5. Déposer les scampis sur le poisson ainsi qu'un brin de cerfeuil à la crème.
6. Servir avec les boules de légumes mijotés et les pommes duchesse.

Filet de cabillaud à la sauce safranée

- 1 kg de filet de cabillaud

Sauce safranée :

- 1 échalote (émincée)
- un peu de matière grasse
- 400 ml de fumet de poisson
- 200 ml de vin blanc
- 200 ml de crème
- safran
- psc
- roux

1. Faire revenir légèrement l'échalote dans un peu de matière grasse.
2. Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson et la crème. Laisser réduire. Épaissir la sauce avec un roux. Assaisonner de ps. Si nécessaire, ajouter un peu de jus de citron. Passer la sauce dans un chinois à sauce. Ajouter le safran et faire cuire brièvement.
3. Pocher le filet de cabillaud jusqu'à ce qu'il soit tendre et l'ajouter à la sauce.
4. Servir avec des pommes duchesse ou des pommes persillées.

Filet de saumon à la sauce au vin blanc

- 1 kg de filet de saumon

Sauce au vin blanc :

- 2 échalotes (émincées)

- un peu de matière grasse

- 600 ml de fumet de poisson

- 300 ml de vin blanc

- jus de ½ citron

- psc

- roux

- 200 ml de crème

1. Beurrer un sautoir et y déposer l'échalote émincée.
2. Assaisonner les filets de saumon avec du ps et les placer sur les tranches d'échalotes.
3. Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson et le jus de citron. Porter à ébullition et pocher jusqu'à ce que le poisson soit cuit (à couvert s'il n'est pas complètement immergé).
4. Retirer le poisson de la poêle et le garder au chaud.
5. Faire réduire le liquide de cuisson et épaissir la sauce avec du roux.
6. Ajouter la crème et assaisonner avec le psc.
7. Passer la sauce dans un chinois à sauce.
8. Servir avec des pommes duchesse ou des pommes persillées.

Waterzooi de poisson

- 150 g de filet de cabillaud (en morceaux)
- 150 g de filet de saumon (en morceaux)
- 150 g de filet de sole (en lanières)
- 8 scampis (pelés et coupés en morceaux)
- 8 moules (cuites)
- 100 g de haricots princesse
- 2 carottes (en julienne)
- 1 poireau (en julienne)
- 600 g de pommes de terre (pelées et coupées en morceaux)
- aneth

Velouté de poisson :

- 1 l de fumet de poisson
- 75 g de roux
- 150 ml de crème
- ps

1. Préparer le velouté de poisson.
2. Cuire les légumes al dente. Les rincer à l'eau froide.
3. Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Cuire le poisson à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.
5. Ajouter le poisson et les légumes au velouté de poisson et réchauffer.
6. Assaisonner de ps si nécessaire et ajouter l'aneth.
7. Remplir des assiettes creuses avec la préparation et garnir de quelques pommes de terre château cuites à la vapeur.

Filet de loup de mer Dugléré

- 800 g de filet de loup de mer
- 300 ml de fumet de poisson
- 150 ml de crème
- 150 ml de vin blanc
- 2 échalotes (hachées)
- matière grasse
- roux
- 2 tomates (pelées et concassées)
- 4 fleurons
- psc

1. Faire revenir l'échalote dans un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Ajouter le fumet et le vin et y pocher le poisson.
3. Retirer le poisson et le garder au chaud.
4. Épaissir le liquide de cuisson avec du roux.
5. Ajouter la crème et assaisonner avec le psc.
6. Passer la sauce dans un chinois à sauce.
7. Ajouter les tomates concassées à la sauce et réchauffer brièvement.
8. Placer les poissons sur des assiettes chaudes et les napper de sauce.
9. Servir avec des pommes duchesse et un peu de garniture.

Anguilles au vert

- 1 kg d'anguille de rivière
- 1 oignon (finement haché)
- 2 échalotes (finement hachées)
- 400 ml de fumet de poisson
- 200 ml de vin blanc
- herbes vertes fraîches : (finement hachées)
 - cerfeuil
 - persil
 - mélisse
 - o estragon (un peu)
 - o menthe (un peu)
- 2 feuilles de sauge
- amidon de maïs
- jus de citron
- ps
- segments de citron

1. Nettoyer l'anguille, déglacer et couper en morceaux de 3 cm.
2. Faire revenir les échalotes et l'oignon dans le beurre (ne pas les laisser colorer).
3. Mouiller avec la moitié du vin blanc et laisser réduire.
4. Ajouter l'anguille et assaisonner de ps.
5. Couvrir et laisser suer.
6. Mouiller avec le reste du vin et le fumet de poisson.
7. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
8. Ajouter les herbes fraîchement hachées et laisser mijoter très peu de temps.
9. Assaisonner avec le ps et le jus de citron.
10. Lier avec un peu de fécule de maïs.
11. Terminer par la liaison.
12. Servir avec du pain bis, du beurre et des quartiers de citron.

Astuces :

- L'oseille et les épinards peuvent éventuellement être incorporés dans le plat.
- Parfois également lié avec une liaison (1 jaune d'œuf + 100 ml de crème).

Lanières de sole à la sauce au paprika

- 700 g de filet de sole (coupé en lanières)
- farine
- ps
- matière grasse (beurre clarifié ou huile)
- Sauce au paprika :
 - 350 ml de sauce brune (ou sauce espagnole)
 - 1 c.à.c de paprika en poudre
 - 2 poivrons rouges (coupés en deux, épépinés et épépinés)
 - ½ oignon (haché)
 - 100 ml de vin rouge (facultatif)
 - matière grasse

1. Cuire les poivrons coupés en deux à la vapeur pendant 9 minutes. Rincez-les sous l'eau froide et retirez la peau. Couper la moitié des poivrons en julienne et l'autre moitié grossièrement.
2. Faire revenir l'oignon et le paprika dans la matière grasse.
3. Ajouter la sauce brune et le paprika grossièrement haché. Laisser mijoter doucement pendant un certain temps (jusqu'à ce que le paprika soit tendre). Mélanger.
4. Ajouter la julienne de paprika et le vin rouge. Assaisonner au goût avec le ps.
5. Assaisonner les lanières de filet de sole avec le ps et les passer dans la farine.
6. Faire frire les filets de sole dans de l'huile ou du beurre clarifié.
7. Disposer les lamelles de poisson frites au centre de l'assiette et verser la sauce autour.
8. Servir avec des pommes duchesse ou des pommes de terre château.

Filet de cabillaud frit

- 800 g de filet de cabillaud (ou autre poisson de mer)
- farine
- persil
- quartiers de citron
- Marinade :
 - jus de citron
 - ps
 - herbes vertes finement hachées (éventuellement aneth, sauge, ...)

1. Faire mariner le poisson pendant environ 15 minutes.
2. Enrober les filets de farine et faire frire le poisson dans de l'huile de friture à 170° C.
3. Déposer le poisson frit sur du papier absorbant pour éliminer l'excès de graisse.
4. Saupoudrer de ps.
5. Déposer le poisson sur des assiettes et finir avec des quartiers de citron et du persil.
6. Servir avec de la sauce tartare et de la purée de pommes de terre.

Astuces :

- Les grandes quantités sont pré-frites dans la friteuse à 130° C et seulement cuites à 170° C au moment de servir.
- Le poisson mariné et fariné peut également être passé dans des œufs battus ou de la pâte à frire pour la friture ultérieure.

Cabillaud à la sauce tomate-basilic

- 800 g de filet de cabillaud

- 4 fleurons

- cresson (garniture)

Sauce tomate-basilic :

- 100 g de mirepoix grasse

- feuille de laurier

- thym

- 40 g de purée de tomates (ou 3 tomates fraîches)

- 1 gs d'ail (écrasé)

- 20 g de farine

- 500 ml de bouillon clair

- ps

- sucre

- quelques feuilles de basilic frais (coupées en chiffonnade)

- matière grasse

La sauce tomate-basilic :

1. Faire revenir la mirepoix grasse avec l'ail dans la matière grasse

.

2. Ajouter la purée de tomates, mélanger et saupoudrer de farine.

3. Laisser cuire et mélanger avec le bouillon clair. Ajouter le laurier et le thym.

4. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant une demi-heure.

5. Passer. Corriger l'épaisseur de la sauce si nécessaire (avec du fond ou du beurre manié).

6. Ajouter le basilic et laisser mijoter 5 min.

7. Assaisonner de sel et de sucre.

8. Pocher ou cuire à la vapeur les filets de cabillaud.

9. Assaisonner de ps.

10. Déposer un miroir de sauce dans l'assiette et y déposer le poisson.

11. Servir avec des pommes duchesse ou des pommes de terre château.

12. Terminer par une chiffonnade de basilic ou de cresson et un fleuron.

Poêlée de poissons d'été

- 4 gambas (moyennes, non décortiquées)
- 8 scampis (taille 16-20, décortiqués)
- 240 g de filet de saumon (en 4 morceaux de 60 g chacun)
- 240 g de filet de cabillaud (en 4 morceaux de 60 g chacun)
- 2 gs d'ail (pressé)
- 250 ml de fumet de poisson
- 250 ml de fumet de crustacés
- 100 ml de crème
- 150 g de carottes (en brunoise)
- 150 g de poivrons (épluchés, en brunoise)
- 300 g de courgettes (tournées en château, 16 morceaux)
- huile d'olive
- beurre
- 40 g de roux
- psc
- 4 fleurs (violettes, ou touffes de persil)

1. Faire chauffer le fumet de crustacés avec le fumet. Lier avec le roux.
2. Faire revenir la brunoise de carottes et de poivrons dans l'huile d'olive.
3. Faire revenir les courgettes dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Assaisonner de sel.
4. Fariner les morceaux de cabillaud et de saumon.
5. Faire revenir brièvement les scampis, les gambas, les morceaux de saumon et le cabillaud dans un mélange d'huile d'olive et de beurre. Assaisonner avec du piment.
6. Ajouter la crème, l'ail et la brunoise de carottes au bouillon déjà épaissi. Assaisonner de psc.
7. Disposer 4 morceaux de courgettes au centre d'un plat en porcelaine allant au four. Verser la sauce autour. Déposer 2 scampis sur les courgettes et disposer les autres poissons autour des courgettes.
8. Terminer par une fleur.
9. Servir avec des pommes de terre vapeur.

Brochettes de poisson à la sauce Roquefort

- 16 scampis crus (taille 21/25, décortiqués)
- 8 cubes de filet de cabillaud (env. 20 g chacun)
- 8 cubes de filet de saumon (env. 20 g chacun)
- 8 petits rouleaux de sole
- 1 poivron rouge (coupé en 16 carreaux)
- 1 poivron vert (coupé en 16 carreaux)
- 1 oignon (coupé en 8 morceaux)
- huile d'olive
- huile de maïs
- 1 gs d'ail (pressé)
- thym
- ps

Sauce au roquefort :

- 350 ml de fumet de poisson
- 30 g de roux
- 75 g de roquefort
- 50 ml de crème
- ps

1. Faire des brochettes avec les différents types de poissons et de légumes.
2. Les badigeonner d'un mélange des 2 types d'huile additionné de thym et d'ail.
3. Assaisonner avec du ps.
4. Cuire les brochettes dans un four préchauffé pendant environ 15 min à 200° C.

La sauce au roquefort :

5. Lier le fumet de poisson avec le roux.
6. Hacher le Roquefort et le dissoudre dans le fumet.
7. Ajouter la crème.
8. Assaisonner avec le ps.

9. Déposer 2 brochettes par assiette avec la sauce.
10. Servir avec des pâtes (tagliatelles).

Astuce :

- La sauce au roquefort se marie aussi parfaitement avec la viande. Dans ce cas, remplacer le fumet de poisson par un bouillon clair.

Quenelles de poisson de mer aux poireaux et aux pâtes

(env. 8 personnes)

- 800 g de poisson de mer ferme (silure ou saumon ...)
- 1 blanc d'œuf
- 100 ml de crème
- psc
- 1 l de fumet de poisson
- 250 ml de crème
- 600 g de blanc de poireau (finement haché)
- jus de citron (facultatif)
- 480 g de pâtes (tagliatelles)
- garniture (feuilles de basilic, cerfeuil à la crème ...)
- matière grasse

1. Fouetter les 100 ml de crème demi ferme.
2. Broyer finement le poisson de mer.
3. Incorporer le blanc d'œuf et la moitié de la crème battue au poisson finement haché. Assaisonner de psc.
4. Avec 2 c.à.s, former des quenelles à partir du mélange de poisson et les placer dans un cuit-vapeur. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, pendant environ 8 minutes.
5. Pendant ce temps, faire cuire le blanc de poireau al dente dans un peu de matière grasse et d'eau.
6. Faire chauffer le fumet de poisson et ajouter la crème. Assaisonner au goût avec du psc et éventuellement un peu de jus de citron. Ajouter les poireaux et la sauce à la crème de poisson.
7. Disposer les tagliatelles cuites au centre d'une grande assiette creuse. Verser la sauce autour. Disposer quelques quenelles en étoile autour des pâtes. Terminer par une feuille de basilic, une crème de cerfeuil....

Gambas à la crème de tomate épicée (plat principal pour 6 pers)

- 30 gambas (taille 13/15 pièces par kg)
- 1 oignon (haché)
- 6 c.à.s d'ail (finement haché)
- 1 grosse pomme de terre (épluchée et coupée en petits cubes)
- 1 boîte de tomates en dés (450 ml)
- 1 c.à.s d'ail (finement hachée)
- 1 c.à.s d'ail (finement hachée)
- 900 ml d'eau
- 150 ml de vin blanc
- 1 c.à.c de sauce chili (ou un peu de piment de Cayenne)
- 150 ml de crème
- 3 c.à.c de sucre
- ps
- 30 g de fumet de crustacés (poudre)
- huile d'olive
- cognac

1. Faire revenir (sans coloration) l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les tomates pelées, les pommes de terre en dés et l'eau et porter à ébullition.
3. Laisser mijoter doucement pendant 15 minutes.
4. Mixer, ajouter le vin blanc, la sauce chili, le sucre et le fumet de crustacés. Mélanger et porter à ébullition.
5. Baisser le feu et ajouter les gambas rincées. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les crevettes soient cuites (6 à 7 min).
6. Ajouter la crème et un trait de cognac. Assaisonner. Ne pas laisser bouillir à nouveau.
7. Servir les gambas en sauce avec de la baguette fraîche ou du riz.

Gambas Carmen

- 30 gambas	(plat principal pour 6 pers)
- 1 oignon	(taille 13/15 pièces par kg)
- 6 gs d'ail	(haché)
- 1 grosse pomme de terre	(finement haché)
- 1 boîte de tomates pelées	(pelée et coupée en petits cubes)
- 900 ml d'eau	(450 ml)
- 150 ml de vin blanc	
- 1 c.à.c de sauce chili	(ou un peu de poivre de Cayenne)
- 3 c.à.c de sucre	
- ps	
- 3 poivrons rouges	(cuits à la vapeur pendant 9 min., pelés et coupés en julienne)
- persil	(haché)
- 30 g de fumet de crustacés	(en poudre)
- huile d'olive	

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les tomates pelées, les pommes de terre en dés et l'eau et porter à ébullition.
3. Laisser mijoter doucement pendant 15 minutes.
4. Mixer, ajouter le vin blanc, la sauce chili, le sucre et le fumet de crustacés. Mélanger et porter à ébullition.
5. Baisser le feu et ajouter les gambas rincées. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les gambas soient cuites (6 à 7 min).
6. Ajouter le persil et la julienne de poivrons et saler.
7. Servir les gambas en sauce avec de la baguette fraîche ou du riz.

Desserts

Salade de fruits

- 1 pomme
- 1 banane
- 1 poire
- 2 kiwis
- raisins bleus (coupés en deux et dénoyautés)
- 2 cerises au marasquin (coupées en deux)
- 2 c.à.s de Grand Marnier (ou marasquin, ou kirsch)
- 100 ml de jus d'orange (de bonne qualité)
- sucre (facultatif)

1. Éplucher la pomme, la poire et le kiwi, enlever le cœur et couper en morceaux.
2. Mettre les morceaux de fruits dans un bol et les arroser avec le jus d'orange.
3. Éplucher la banane, la couper en tranches et l'ajouter.
4. Ajouter les raisins coupés en deux et dénoyautés.
5. Ajouter les cerises au marasquin coupées en deux et la liqueur.
6. Si nécessaire, saupoudrer d'un peu de sucre et mélanger délicatement.
7. Servir frais

Astuces :

- La composition de la salade de fruits doit être telle qu'elle contienne suffisamment de couleur. On peut adapter le choix des fruits en fonction de la saison.
- Omettre la boisson si la salade de fruits est principalement destinée aux enfants.

Mousse d'advocat (4 personnes)

- 120 ml d'advocat
- 125 ml de lait
- 30 g de chocolat blanc
- 150 g de crème pâtissière (tiède)
- 60 ml de crème
- 6 g de sucre
- 6 g de gélatine (trempée dans l'eau froide)
- garniture

1. Faire chauffer le lait, le retirer du feu et y dissoudre la gélatine.
2. Faire fondre le chocolat dans le lait.
3. Incorporer la crème pâtissière et l'advocat.
4. Fouetter la crème demi ferme avec le sucre.
5. Lorsque la pâte est légèrement refroidie, incorporer la crème à moitié fouettée.
6. Mettre la mousse d'advocat dans des verres.
7. Laisser prendre au réfrigérateur pendant quelques heures. Terminer par une garniture appropriée (chocolat noir, crème fouettée, fraises, quartiers d'orange...).

Astuce :

- Si vous versez la mousse dans des verres, utilisez 4 g de gélatine.

Tarte aux prunes

(environ 18 tartelettes de 10 cm de diamètre)

- 500 g de farine
- 250 g de beurre
- 110 g de sucre (sucre cristallisé)
- 100 g de sucre candi
- 5 g de cannelle
- 4 g de sel
- 1 gros œuf (ou 2 petits œufs)
- 1 c.à.c de bicarbonate de sodium
- 1 c.à.s de jus de citron

Garniture :

- 900 g de cornet de prunes
- 600 g de compote de pommes

1. Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
2. Battre le beurre en crème et incorporer le sucre pour obtenir une pâte sans grumeaux.
3. Incorporer l'œuf.
4. Ajouter la farine à la cuillère et l'incorporer brièvement.
5. Abaisser à 3 mm.
6. Tapisser des moules à gâteaux et les remplir d'un mélange de corin de prune et de compote de pommes.
7. Placer d'étroites bandes de pâte en croix sur les tartelettes.
8. Cuire au four à 180° C pendant environ 20 min.
9. Ajouter de l'abricot si nécessaire.

Meringue aux fruits

(6 pièces)

- 12 meringues (6,5 cm diamètre)
- 300 ml de crème fouettée
- 40 g de sucre
- fruits frais (pour la garniture)
- copeaux (copeaux de chocolat)

1. Fouetter la crème en chantilly avec le sucre.
2. Enduire une meringue d'un peu de crème.
3. Placer une deuxième meringue (à l'envers) sur la première meringue.
4. Remplir de crème la cavité entre les deux meringues et badigeonner également de crème le pourtour.
5. Tapisser l'extérieur de la pâte avec des copeaux.
6. Garnir de crème (vaporer avec une poche à douille) et de morceaux de fruits frais.
7. Placer les pâtisseries au réfrigérateur et laisser prendre.

Gâteau aux cerises et fromage à la crème (moule à charnière de 24 cm de diamètre)

- 200 g de biscuits complets au chocolat (ou biscuits complets)
- 100 g de beurre
- 250 g de sucre (sucre cristallisé fin)
- 400 g de fromage frais (naturel)
- 500 ml de crème fouettée
- 10 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- 100 ml de lait
- 350 g de cerises (au sirop)
- 10 g de fécule de pomme de terre

1. Faire fondre le beurre dans une casserole.
2. Émietter les biscuits et les mélanger au beurre fondu.
3. Placez du papier sulfurisé au fond d'un moule à charnière et remplissez le moule avec les biscuits émiettés. Entre-temps, mettre le moule au réfrigérateur.
4. Battre la crème presque ferme avec 125 g de sucre.
5. Battre le fromage frais jusqu'à ce qu'il devienne mousseux avec 100 g de sucre.
6. Mélanger la crème au fromage frais.
7. Dissoudre la gélatine dans le lait chaud et l'incorporer au mélange crème-fromage.
8. Verser le mélange dans le moule à charnière sur la base de biscuits et remettre au réfrigérateur.
9. Faire chauffer les cerises à feu doux avec 25 g de sucre.
10. Lorsque les cerises bouillonnent, lier le mélange avec un peu de fécule de pomme de terre dissoute dans l'eau.
11. Laisser refroidir légèrement les cerises, puis les verser dans le moule à gâteau en tant que couche supérieure.
12. Laisser la tarte prendre quelques heures.

Heiße Liebe

- 12 boules de glace à la vanille
- 200 g de framboises
- 100 ml de sirop de 28°B
- 15 ml de kirsch
- 100 ml de crème (fouettée avec 15 g de sucre)

1. Faire chauffer les framboises dans le sirop jusqu'à obtenir un coulis. Retirer du feu et ajouter le kirsch.
2. Remplir les coupes de glace avec de la glace à la vanille et napper avec la sauce aux framboises chaude.
3. Recouvrir d'une cuillerée de crème fouettée.
4. La crème glacée peut également être flambée avec du kirsch.

Speculoos

- 1,5 kg de farine
- 500 g de sucre candi clair
- 500 g de sucre candi foncé
- 250 g de beurre
- 250 g de margarine
- 2 œufs
- environ 150 ml d'eau
- 10 de levure chimique
- 10 g de sel
- 10 g de cannelle

1. Remuer le beurre jusqu'à ce qu'il devienne crémeux. Submerger le sucre sans grumeaux.
2. Submerger l'eau et les œufs. Submerger la farine, la levure et la cannelle.
3. Abaisser la boule de pâte en forme de pilule (saucisse).
4. Fariner légèrement des moules et y enfoncer la pilule.
5. Couper l'excédent de pâte à l'aide d'un fil en acier inoxydable.
6. Démouler et déposer sur une assiette légèrement beurrée et farinée.
7. Cuire à four moyennement chaud (180° C) pendant quelques minutes.

Biscuits dentelle

(biscuits dentelle croustillants, environ 8 pièces)

- 25 g de beurre
- 25 g d'amandes (effilées)
- 35 g de farine
- 60 g de sucre (éventuellement du sucre mou brun clair)
- 20 g d'eau
- 1 msp de sel
- cannelle moulue (facultatif)

1. Chauffer doucement le beurre avec l'eau.
2. Lorsque le beurre est fondu, ajouter le sucre.
3. Lorsque le sucre est dissous, ajouter la farine, le sel, les amandes effilées et la cannelle.
4. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
5. À l'aide de deux cuillères (ou d'une poche à douille), déposer des petits monticules de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
6. Veiller à ce qu'il y ait suffisamment de distance entre les monticules (au moins 5 cm).
7. Cuire au four préchauffé à 180° (chaleur du haut et du bas, pas d'air chaud) pendant 8 à 10 minutes. Les biscuits doivent être bruns et croustillants.
8. Laissez-les refroidir un moment avant de les retirer de la plaque de cuisson.

Astuce :

- Cette recette donne des biscuits en dentelle avec beaucoup de trous. Elles font vraiment penser à un gâteau en dentelle.

Gâteau au chocolat

(24 cm de diamètre)

Biscuit au chocolat :

- 4 œufs (cassés)
- 150 g de sucre
- 2 c.à.s d'eau (chaude de préférence)
- 85 g de farine auto-levante (ou farine ordinaire + 1 c.à.s de levure chimique)
- 40 g d'amidon de maïs
- 25 g de cacao en poudre

La garniture :

- 180 g de chocolat noir (copeaux)
- 375 ml de crème fouettée
- 15 g de sucre
- 200 ml de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 8 g de fécule de maïs

Sauce :

- 15 g de sucre
- 125 ml de café fort et chaud

Finition :

- flocons de chocolat blanc

Biscuit au chocolat :

1. Tapiser un moule à charnière de papier sulfurisé et préchauffer le four à 180°C.
2. Monter les blancs en neige avec la moitié du sucre.
3. Battre les jaunes d'œufs en blanc avec le reste du sucre. Incorporer l'eau chaude en fouettant.
4. Mélanger les jaunes d'œufs sous les blancs d'œufs battus en neige.
5. Tamiser la farine, l'amidon de maïs et le cacao en poudre et les incorporer soigneusement au mélange d'œufs.
6. Verser la pâte dans le moule et cuire au four à 180° pendant environ 35 min.
7. Couper les bords, démouler et laisser refroidir.

Garniture :

8. Prendre 50 ml de lait et y dissoudre l'amidon de maïs.
9. Avec les 150 ml de lait restants, les jaunes d'œufs et le sucre, faire une crème anglaise.
10. Ajouter la fécule de maïs dissoute dans le lait et chauffer jusqu'à ébullition.
11. Retirer du feu et y dissoudre le chocolat.
12. Fouetter la crème en $\frac{3}{4}$ de tour.
13. Mélangez la crème avec le pudding au chocolat tiède.

Sauce :

14. Mélanger le café chaud avec 15 g de sucre et le dissoudre.

Finition :

15. Couper la génoise en deux horizontalement et badigeonner les surfaces coupées avec le café sucré.
16. Badigeonner la moitié inférieure du biscuit avec la moitié de la mousse au chocolat et couvrir avec l'autre moitié du biscuit.
17. Déposer le reste de la mousse au chocolat sur le dessus du gâteau et sur les bords.
18. Terminer avec les flocons de chocolat blanc.

Biscuits de Noël

- 500 g de farine
- 300 g de beurre
- 175 g de sucre glace
- 1 jaune d'œuf
- vanille (extrait)
- 6 g de cannelle
- gelée d'abricot
- glaçage au sucre

1. Remuer le beurre jusqu'à ce qu'il devienne crémeux et y incorporer le sucre.
2. Incorporer la farine, le jaune d'œuf, la cannelle et la vanille et pétrir brièvement pour obtenir une pâte ferme.
3. Abaisser la pâte à une épaisseur de 4 mm.
4. Découper des étoiles et les disposer sur une assiette légèrement beurrée et farinée.
5. Cuire quelques minutes à 180° C.
6. Finir avec la gelée d'abricot et le glaçage au sucre (pendant que les biscuits sont encore chauds).

Rouleau au chocolat

- 1 tranche de biscuit fin au chocolat (1 rouleau de 60 cm de long)
- sirop de rhum (40 x 60 cm, méthode à chaud)
- 1600 g de crème au beurre au chocolat (sirop de sucre 28°B + rhum)
- copeaux de chocolat
- violettes (en sucre, pour la garniture)

1. Saucer la tranche de biscuit avec le sirop de rhum.
2. Recouvrir toute la surface avec la crème au beurre au chocolat.
3. Rouler la tranche de biscuit en serrant bien.
4. Masquer avec de la crème au beurre.
5. Finir avec des copeaux de chocolat, des rosettes de crème au beurre et des violettes.
6. Saupoudrer de sucre glace.

Gâteau à la crème fouettée au moka (gâteau de 26 cm de diamètre)

Biscuit au moka :

- 5 œufs
- 200 g de sucre
- 3 c.à.s d'eau (chaude)
- 2 c.à.s de café instantané
- 120 g de farine auto-levante (ou farine ordinaire + 1 c.à.s de levure chimique)
- 80 g de fécule de maïs

Garniture et finition :

- 2 c.à.s de café instantané
- 2 c.à.s d'eau (chaude)
- 600 ml de crème 40%
- 80 g de sucre
- garniture en chocolat Sauce :
- 125 ml de café fort sucré

Biscuit :

1. Tapisser un moule à charnière de papier sulfurisé et préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les œufs avec le sucre, 2 c.à.s de café instantané et 3 c.à.s d'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient mousseux pendant environ 5 minutes.
3. Tamiser la farine et l'amidon de maïs et les incorporer délicatement au mélange d'œufs.
4. Verser la pâte dans le moule et cuire au four à 180° pendant environ 35 minutes.
5. Couper les bords, démouler et laisser refroidir.

Garniture :

6. 10. Dissoudre le café instantané (2 c.à.s) dans 2 c.à.s d'eau chaude et laisser refroidir.
7. 11. Ajouter le café dissous et le sucre à la crème et fouetter jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

Finition :

8. Couper la génoise en deux horizontalement et badigeonner les deux surfaces coupées avec le café sucré.
9. Badigeonner la moitié inférieure du biscuit avec la moitié de la crème au moka et recouvrir avec l'autre moitié du biscuit.
10. Déposer le reste de la crème au moka sur le dessus du gâteau et sur les bords.
11. Terminer par des touffes de crème au moka et une garniture en chocolat.

Biscuits de thé

(9 à 10 pièces)

Sablés :

- 200 g de farine
- 120 g de beurre
- 60 g de sucre
- ½ œuf (brouillé)
- 1 sn de sel

Frangipane :

- 30 g de farine
- 60 g de beurre
- 60 g de sucre
- 60 g de poudre d'amandes
- 1 œuf
- 1 c.à.c de kirsch (ou d'amaretto)
- glaçage au sucre

Sablés :

1. Mélanger la farine, le sucre, le sel et le beurre et émietter avec les doigts.
2. Ajouter le jaune d'œuf et pétrir brièvement jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Mettre la pâte sablée dans un sac en plastique et laisser prendre au réfrigérateur pendant environ 30 min.

Frangipane :

4. Mélanger la farine, le sucre, la poudre d'amandes et le beurre et émietter avec les doigts.
5. Ajouter l'œuf et le kirsch et mélanger avec une cuillère jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
6. Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
7. Préchauffer le four à 180°C.
8. Etaler la pâte sablée sur une épaisseur de 3-4 mm.
9. À l'aide d'un emporte-pièce de 10 cm de diamètre, découper des disques dans la pâte et les placer sur la plaque de cuisson.
10. À l'aide de deux cuillères, déposer la frangipane en monticules au centre des disques.
11. Cuire les biscuits pendant 15 à 20 min.
12. Lorsque les biscuits ont refroidi, décorer avec un peu de sucre glace.

Gâteau aux truffes

(1 gâteau de 40 x 10 x 6 cm)

- 1 tranche de biscuit épais au chocolat (40 x 30 cm, méthode à chaud)
- 1600 g de crème au beurre au chocolat
- copeaux de chocolat
- sucre glace

1. Badigeonner la tranche de biscuit avec la crème au beurre au chocolat.
2. Couper les bords de la tranche en ligne droite et diviser la tranche en 3 bandes.
3. Disposer les 3 bandes l'une sur l'autre de manière à ce que le biscuit et la crème au beurre alternent.
La couche supérieure du gâteau doit être constituée de crème au beurre.
4. Saupoudrer de copeaux de chocolat et terminer avec du sucre glace.
5. Laisser prendre et découper en rectangles à l'aide d'un couteau chaud.

Beignets de banane à la crème de caramel

- 4 bananes (pas trop mûres)
- pâte à frire
- huile de friture
- sauce à la crème de caramel (voir recette)

1. Éplucher les bananes et les couper en 5 morceaux.
2. Tremper les morceaux de banane dans la pâte à frire à l'aide d'une brochette à fondue et les faire dorer dans l'huile de friture entre 170 et 180° C.
3. Égoutter sur du papier absorbant, saupoudrer de sucre glace et servir avec une sauce à la crème au caramel.

Mousse aux cerises noires

- 120 g de cerises noires (dénoyautées)
- 60 g de sucre
- 160 ml de crème
- 160 g de crème jaune (crémeuse)
- 1 c.à.s de kirsch (facultatif)

1. Chauffer les cerises avec le sucre pour qu'il se dissolve.
2. Mélanger les cerises avec la crème jaune et le kirsch.
3. Battre la crème en chantilly et la mélanger à la crème de cerises. Laisser prendre au réfrigérateur.
4. Finir avec des flocons de chocolat blanc, de la crème fouettée ou des fruits frais.

Astuce :

- Le mélange de la purée de cerises avec la crème jaune est meilleur lorsque les deux ingrédients sont à la même température.

Oranges marinées avec flan au caramel (6 personnes)

Flan au caramel : (environ 1200 ml)

- 1 l de lait
- 1 œuf
- 3 jaunes d'œuf
- 40 g de fécule de maïs
- 16 g de gélatine (trempée dans l'eau)
- 200 g de sucre cristallisé (100 g + 100 g)

Oranges marinées :

- 3 oranges
- 90 ml de sirop (28° Baumé)
- 1 c.à.s de cointreau
- 4 feuilles de menthe (en fine chiffonnade)

Le flan :

1. Caraméliser 100 g de sucre avec un peu d'eau (environ 20 ml).
2. Déglacer le caramel avec le lait. Laisser le caramel se dissoudre dans le lait à feu doux.
3. Fouetter vivement l'œuf avec les jaunes d'œufs, la fécule de maïs et les 100 g de sucre restants.
4. Ajouter une partie du lait chaud au mélange d'œufs, puis verser le tout dans le reste du lait. Laisser bouillir un moment.
5. Retirer du feu
6. Dissoudre la gélatine trempée dans un tout petit peu de lait chaud et l'incorporer au flan.
7. Graisser les pots et les remplir de flan. Laisser prendre au réfrigérateur.

Oranges marinées :

8. Éplucher les oranges à vif et les couper en tranches.
9. Mélanger le sirop et le cointreau et verser sur les oranges. Laisser mariner pendant environ 2 heures.

Terminer :

10. Verser le flan au centre de l'assiette.
11. Disposer les tranches d'orange autour du flan.
12. Terminer par quelques brins de menthe.

Mousse au moka

(env. 1800 ml, env. 12 personnes)

- 1 l de lait
- 2 œufs (divisés en jaunes et blancs d'œufs)
- 60 g de fécule de maïs
- 8 c.à.c de café instantané
- 16 g de gélatine (trempée dans l'eau)
- 250 g de sucre cristallisé
- 400 ml de crème fraîche

1. Faire bouillir le lait avec 60 g de sucre.
2. Fouetter la fécule de maïs et les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
3. Ajouter le lait bouillant et le café instantané. Remuer et laisser bouillir très brièvement.
4. Retirer du feu et y dissoudre la gélatine trempée.
5. Battre les blancs d'œufs avec 80 g de sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent argentés.
6. Fouetter $\frac{3}{4}$ de la crème avec 50 g de sucre.
7. Incorporer les blancs d'œufs battus et la crème sous le mélange de moka légèrement refroidi.
8. Remplir les verres et laisser prendre au réfrigérateur.

Crumble à la confiture

- 225 g de farine auto levante
- 75 g de fécule de maïs
- 125 g de sucre vanillé
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 90 g de beurre
- une pincée de sel
- 200 g de confiture (avec de gros morceaux de fruits)

1. Mettre tous les ingrédients, sauf la confiture, dans le robot de cuisine et faire tourner jusqu'à ce que des boules se forment.
2. Graisser le moule et y déposer la moitié de la pâte. Étaler sur le fond.
3. Étaler la confiture sur la pâte (rester à 1 cm du bord) et étaler le reste de la pâte par-dessus.
4. Cuire pendant 40 min dans un four à 180° C.
5. Retirer du four et laisser refroidir avant de démouler.

Riz Condé

(env. 10 personnes)

- 1 l de lait
- 250 ml de crème
- 150 g de riz dessert
- 150 g de sucre
- 480 g de pêches en conserve (= 850 g non égouttées)
- 150 ml de jus de pêche
- 6 g de gélatine
- 2 cuillers à soupe de kirsch

Finitions :

- pêches
- flocons de chocolat
- crème fouettée

1. Porter le lait à ébullition.
2. Ajouter le riz dessert rincé et laisser mijoter doucement pendant 30 minutes.
3. Faire tremper la gélatine dans le jus de pêche.
4. Lorsque le riz est cuit, ajouter le sucre et chauffer à nouveau.
5. Réserver 2 demi-pêches pour la touche finale et couper le reste en dés.
6. Retirer le riz du feu et ajouter le jus avec la gélatine. Bien mélanger.
7. Ajouter les pêches en dés et bien mélanger sous le riz. Laisser refroidir un peu. Ajouter ensuite le kirsch.
8. Monter la crème en $\frac{3}{4}$ ferme et la passer à la spatule sous le riz.
9. Répartir le riz Condé dans des coupes.
10. Au moment de servir, décorer avec des segments de pêche, des pépites de chocolat et, éventuellement, une cuillerée de crème.

Crumble cake au pudding (gâteau de 28 cm de diamètre)

- pâte à gâteau levée (225 g de farine)

Garniture :

- crème jaune (750 ml de lait)

Crème au beurre : (crumble cake)

- 80 g de farine

- 80 g de beurre

- 80 g de sucre

- 1 c. à s. de sel

1. Beurrer le moule à gâteau et le tapisser de pâte. Laisser reposer pendant environ 15 minutes.
2. Recouvrir la base du gâteau d'une couche de crème jaune.
3. Cuire la tarte dans un four préchauffé à 200°C pendant environ 10 min.
4. Pendant ce temps, préparer le crumble au beurre en frottant la farine, le sucre et le beurre avec le bout des doigts jusqu'à ce qu'ils soient friables (ou mettre les ingrédients dans le robot de cuisine et les faire tourner jusqu'à ce que des boules se forment).
5. Sortir le gâteau du four et le saupoudrer de pâte friable.
6. Remettre le gâteau au four et poursuivre la cuisson (environ 15 min).
7. Sortir le gâteau du four et le démouler après quelques minutes. Le laisser refroidir.

Astuce :

- Si la pâte à crumble n'est pas encore complètement cuite et que le reste du gâteau l'est, passer brièvement le gâteau sous le grill.

Petits fours (environ 60 pièces)

- pâte brisée (à partir de 200 g de farine)

- 500 g de pâte d'amande

- fondant (ou sucre glace)

- petites garnitures

1. Étalez la pâte brisée en une feuille de 3 mm d'épaisseur. Découpez des cercles de 3 cm de diamètre. Faites-les cuire dans un four préchauffé à 180°C (graissez et farinez légèrement la plaque de cuisson).
2. Réalisez des boules de pâte d'amande (environ 8 g chacune) et disposez-les sur les fonds cuits.
3. Préparez du glaçage avec le fondant (ou le sucre glace) et trempez-y les petits fours.
4. Déposez une petite garniture sur chaque petit four.

Petits fours italiens

(environ 60 pièces)

- pâte Brisée (à partir de 200 g de farine)
- crème au beurre (à partir de 500 ml de lait)
- teinture
- petites garnitures

1. Étalez la pâte Brisée en une feuille de 3 mm d'épaisseur. Découpez des cercles de 3 cm de diamètre. Faites-les cuire dans un four préchauffé à 180°C (graissez et farinez légèrement la plaque de cuisson).
2. Colorez la crème au beurre selon vos envies et dressez-la sur les bases à l'aide d'une douille dentelée.
3. Terminez avec une petite garniture adaptée.

Mousse au chocolat

(pour environ 6 personnes)

- 180 g de chocolat fondant
- 400 ml de crème fouettée
- 15 g de sucre
- grains de café au chocolat
- 200 ml de crème jaune tiède

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
2. Ajouter à la crème jaune encore légèrement tiède et bien mélanger.
3. Battre la crème aux $\frac{3}{4}$ avec le sucre.
4. Mélangez la crème avec le pudding au chocolat tiède.
5. Remplissez les moules et terminez par un grain de café en chocolat.

Blanc manger

- 500 ml de lait
- 60 g de sucre
- 15 g de fécule de maïs
- 5 g de gélatine
- 2 à 3 c.à.s de kirsch

1. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
2. Portez le lait à ébullition (gardez un peu de lait pour dissoudre la fécule de maïs).
3. Ajoutez le sucre à mi-cuisson. Bien mélanger.
4. Lorsque le lait bout, ajoutez la fécule de maïs dissoute et laissez bouillir un moment.
5. Retirez du feu et ajoutez la gélatine trempée.
6. Laissez refroidir légèrement puis ajoutez le kirsch. Bien mélanger.
7. Laissez-le refroidir complètement puis placez-le au réfrigérateur.

Astuce:

Le blanc-manger peut être aromatisé avec d'autres liqueurs. Le goût peut également être ajusté en ajoutant du café instantané ou de la purée de fruits.

Crème Malakoff

(4 personnes)

- 300 ml de lait
- 60 g de sucre semoule
- 30 g de fécule de maïs
- 30 g de beurre
- 60 g de broyage (30 g d'amandes moulues + 30 g de sucre glace)
- 1 c.à.s d'Amaretto
- 200 ml de crème fouettée (fouettée fermement)
- 2 c.à.s d'Avokat
- cannelle en poudre
- pépites de chocolat

1. Dissoudre la fécule de maïs dans 100 ml de lait froid.
2. Faites bouillir le reste du lait avec le sucre.
3. Ajoutez la fécule de maïs dissoute au lait bouillant et laissez bouillir à nouveau.
4. Laissez refroidir le « blanc manger » obtenu.
5. Crémer le beurre et incorporer le broyage.
6. Mélangez l'Amaretto à la crème au beurre.
7. Incorporez progressivement le pudding à la crème au beurre.
8. Mélangez la crème fouettée à la crème Malakoff et versez la crème dans des verres.
9. Laissez durcir au réfrigérateur.
10. Terminez avec le lait de poule, un peu de cannelle en poudre et des pépites de chocolat.

Tarte Tatin

- pâte Brisée
- 5 pommes
- caramel
- cannelle
- 40 g de beurre

(moule à gâteau de 24 cm de diamètre)
(à partir de 300 g de farine)
(Jonagold)
(200 g de sucre + 40 ml d'eau + 100 ml d'eau)

1. Préparez un caramel et laissez-le refroidir légèrement.
2. Beurrez le moule à gâteau.
3. Pelez les pommes en quartiers et retirez le trognon.
4. Versez le caramel dans le moule à cake beurré et disposez les morceaux de pomme dessus (en laissant le bord du moule légèrement libre).
5. Saupoudrez un peu de cannelle sur les pommes et garnissez de petites noix de beurre.
6. Abaissez la pâte sur 3 à 4 mm et la piquer à l'aide d'une fourchette..
7. Déposez la feuille de pâte sur les pommes et repliez le bord entre les pommes et le bord du moule à tarte.
8. Cuire au four à 200° C pendant environ 35 min.
9. Démouler le gâteau encore tiède.

Astuces:

- Servir tiède ou froid, éventuellement accompagné d'une boule de glace. Démouler un gâteau complètement refroidi en utilisant de la chaleur (dans de l'eau chaude ou à feu très doux. Attention à ne pas casser les moules en terre cuite). Si nécessaire, réchauffer au four.
- La pâte feuilletée est également utilisée comme base de tarte.

Mousse au chocolat blanc (environ 1600 ml, environ 10 personnes)

- 300 g de chocolat blanc
- 700 ml de crème fouettée
- 100 ml de lait
- blanc-manger (sans sucre, à partir de 250 ml de lait, parfumé au kirsch)
- copeaux de chocolat
- zeste d'orange confit

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie dans 100 ml de lait.
2. Ajouter au blanc-manger encore légèrement tiède et bien mélanger.
3. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit semi-ferme.
4. Mélangez la crème avec le pudding au chocolat blanc.
5. Remplissez les moules et terminez avec un peu de zeste d'orange confit et des copeaux de chocolat.

Gâteau au citron imbibé (moule à gâteau de 28-30 cm de long)

- 250 g de beurre
- 250 g de farine auto-levante
- 250 g de sucre
- 5 œufs
- 1 c.à.c de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 citrons (conserver le zeste râpé et le jus séparément)
- 100 g de sucre glace

1. Battez le beurre et le sucre ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse et incorporez les œufs un à un.
2. Incorporer le zeste de citron.
3. Mélangez la farine et la levure chimique.
4. Graissez le moule à gâteau et remplissez-le aux 2/3 avec la pâte.
5. Cuire au four pendant environ 60 min au four à 180° C.
6. Laisser refroidir légèrement dans le moule.
7. Mélangez le jus de citron avec le sucre glace pour faire un sirop.
8. Piquez le gâteau avec une aiguille à tricoter (assez profondément) et tamponnez le sirop de citron sur le gâteau.

Riz au lait (ferme)

- 1 l de lait
- 180 g de riz dessert (riz à grains ronds, lavé)
- 125 g de sucre
- safran

1. Portez le lait à ébullition.
2. Ajoutez le riz rincé et le safran. Laissez mijoter doucement pendant environ 30 minutes.
3. Ajoutez le sucre et laissez bouillir à nouveau pendant 5 minutes.
4. Placer dans des bols et laisser refroidir.

Astuce:

- Lorsque vous faites bouillir le lait, vous pouvez ajouter un bâton de vanille ou de cannelle à la place du safran.

Strudel aux pommes (4 à 5 personnes)

Pâte :

- 125 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 3 g de sel
- 20 ml d'huile
- environ 50 ml d'eau

Farce :

- 3 pommes
- 60 g de sucre
- 1 c.à.c de cannelle
- 125 g de raisins secs (trempés dans du rhum)
- 40 g de poudre d'amandes
- 35 g de chapelure

1. Préparez une pâte lisse avec les ingrédients de la pâte et pétrissez bien. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer 30 minutes.
2. Pelez les pommes, coupez-les en dés et mélangez-les avec le reste des ingrédients (sauf la chapelure).
3. Étalez la pâte très finement. Saupoudrez de chapelure dessus puis étalez le mélange de pommes dessus.
4. Roulez, placez sur une plaque de cuisson beurrée, badigeonnez d'eau ou de lait et faites cuire au four préchauffé à 200° C pendant environ 15 minutes. 40 min.
5. Couper en morceaux et terminer l'assiette avec une boule de glace vanille, une sauce rhum vanille, ...

Astuce:

- Au lieu de recouvrir la feuille de pâte de chapelure et de mélanger la poudre d'amandes avec les pommes, vous pouvez tartiner la feuille de pâte de frangipane.

Gâteau aux carottes

- 150 g de farine auto-levante
- 250 g de carottes cuites
- 4 œufs
- 2 c.à.c d'huile de tournesol
- 75 g de sucre (éventuellement du sucre vanillé)

1. Hachez finement les carottes.
2. Battre les blancs en neige avec une c.à.s de sucre.
3. Battez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce qu'ils soient « blancs ».
4. Mélangez la purée de carottes et la farine tamisée. Incorporez délicatement les blancs d'œufs battus en neige.
5. Versez la pâte dans un moule à cake beurré de 22 cm.
6. Cuire au four préchauffé à 180° C pendant 45 min. Laissez reposer encore 5 min dans la chaleur résiduelle du four.
7. Laissez refroidir le gâteau et retirez-le du moule.

Astuce:

- Vous pouvez terminer le gâteau avec un glaçage au chocolat.

Clafoutis

(moule à cake diam. 28 cm)

- 500 g de cerises (dénoyautées et égouttées)
- 150 g de farine
- 4 œufs
- 400 ml de lait
- 100 g de sucre
- 2 c.à.s de kirsch
- sucre glace

1. Bien beurrer le moule à gâteau.
2. Battre les œufs entiers avec le sucre à feu doux (max. 37° C)
3. Ajouter la farine (à travers un tamis).
4. Incorporer le lait jusqu'à obtenir une consistance lisse et mousseuse.
5. Ajoutez le kirsch.
6. Versez une couche de pâte dans le moule, placez les cerises dessus et versez le reste de la pâte par-dessus.
7. Cuire au four à 180° C pendant environ 40 min.
8. Servir tiède, saupoudré de sucre glace.

Astuces:

- A l'origine, le clafoutis est réalisé avec des cerises noires fraîches. Si vous l'utilisez, utilisez 80 g de sucre au lieu de 120 g.
- En variante, au lieu du mélange cerise-kirsch, vous pouvez utiliser du pomme-calvados ou de la banane-Elixir-d'Anvers.

Gateau Hélène

(moule à gâteau de 24 cm de diamètre)

– 6 poires coupées en deux

(en conserve)

– 250 g de farine

– 180 ml de lait

– 125 g de sucre

– 90 g de beurre

– 2 œufs

(séparés en jaune et blanc)

– levure chimique

– zeste de citron râpé

(facultatif)

– chapelure

– 1 pincée de sel

– cannelle

1. Battre le beurre, le sucre et un peu de zeste de citron râpé jusqu'à obtenir une consistance mousseuse au batteur (environ 10 minutes).
2. Ajoutez les jaunes d'œufs au mélange de beurre et battez.
3. Mélangez la farine avec une pincée de sel et la levure chimique, tamisez et ajoutez au mélange de beurre.
4. Ajoutez le lait et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les à la pâte.
6. Graisser un moule à charnière avec du beurre et saupoudrer de chapelure.
7. Versez la pâte dans le moule à charnière et placez les moitiés de poires dessus.
8. Cuire le gâteau dans un four préchauffé pendant 40 à 50 minutes à 175° C.
9. Pendant ce temps, laissez réduire une partie du sirop de poire. Vous obtiendrez ainsi un sirop épais.
10. Lorsque le gâteau est cuit, retirez-le du four et versez le sirop dessus. Saupoudrez-les de cannelle et laissez-les dorer sous le gril pendant 2 à 3 minutes.
11. Laisser refroidir dans le moule.

Astuces:

- Au lieu de poires, vous pouvez également utiliser des abricots ou des pêches en conserve.
- Les petits fruits frais comme les myrtilles, les framboises et les mûres se prêtent très bien à ce type de tarte. Dans ce cas, terminez le gâteau avec du sucre glace.
- Vous pouvez également acheter des poires fraîches et les faire mijoter ou pocher vous-même à la poêle.

Riz au lait crémeux

- 1 l de lait
- 200 ml de lait + 2 jaunes d'œufs (battus)
- 150 g de riz dessert (riz à grains ronds)
- 150 g de sucre
- 1 gousse de vanille

1. Portez 1 l d'eau à ébullition et faites-y cuire le riz pendant 3 minutes. Égouttez le riz.
2. Portez à ébullition un litre de lait avec les graines de la gousse de vanille grattées.
3. Ajoutez le riz et remuez.
4. Laissez mijoter doucement pendant environ 30 minutes.
5. Ajoutez le sucre et laissez bouillir à nouveau pendant 5 minutes.
6. Retirez du feu et incorporez le lait et les jaunes d'œufs battus.
7. Portez à nouveau à ébullition et remuez bien.
8. Laissez refroidir à couvert. Remuez de temps en temps.

Astuce:

Riz Condé : En fin de préparation, ajoutez 4 g de feuilles de gélatine trempées dans de l'eau et 30 ml de kirsch et vous obtenez un Riz Condé simple mais savoureux.

Tarte de riz

(sans fond, pour moule à charnière de 24 cm)

- 160 g de crème jaune
- 1 l de lait
- 200 g de riz (lavé)
- 200 g de sucre
- 3 à 4 œufs (battus)
- chapelure

1. Cuire le riz avec le lait et le sucre jusqu'à ce qu'il soit cuit (environ 35 min.). Laisser refroidir.
2. Incorporez les œufs et la crème anglaise au riz.
3. Beurrez le moule à gâteau et saupoudrez de chapelure. Retirez l'excédent de chapelure.
4. Remplissez le moule avec le mélange de riz et faites cuire à 200° C pendant environ 15 minutes. 40 min.

Éclairs

(environ 16 pièces)

– crème pâtissière

(à partir de 1 l de lait)

Pâte à choux :

– 200 ml d'eau

– 100 g de matières grasses

– 160 g de farine

– 6 œufs

– une pincée de sel

Finition :

– fondant au chocolat

– copeaux de chocolat

Pâte à choux :

1. Portez l'eau à ébullition avec la matière grasse. Ajoutez toute la farine en une seule fois et laissez cuire environ 1 minute. Retirer du feu. Incorporer les œufs un à un à l'aide d'une spatule.
2. Versez la pâte sur une plaque à pâtisserie légèrement graissée et farinée et faites cuire au four préchauffé à 230°C pendant environ 25 minutes.
3. Laisser refroidir et couper. Remplir de crème jaune. Terminer avec du fondant au chocolat et des copeaux de chocolat.

Astuces:

- Les choux longs sont appelés éclairs. Ils sont fourrés de crème jaune et garnis de fondant au chocolat et de copeaux de chocolat.
- Les profiteroles rondes sont généralement garnies de crème fouettée et recouvertes de fondant au chocolat.
- Les choux moka (longs ou ronds) sont fourrés de crème fouettée moka et garnis de fondant moka et d'amandes effilées.

Tarte au riz

(pour 1 tourte de 24 cm de diamètre)

– pâte levée pour tartes

(à partir de 200 g de farine)

Garniture :

– 120 g de crème jaune

– 750 ml de lait

– 150 g de riz

(lavé)

– 150 g de sucre

– 2 œufs

1. Cuire le riz avec le lait et le sucre jusqu'à ce qu'il soit cuit (environ 35 min.). Laisser refroidir.
2. Incorporez les œufs et la crème anglaise au riz.
3. Beurrez un moule à gâteau et tapissez-le de pâte. Environ. Laissez reposer 10 min.
4. Remplissez avec le mélange de riz et faites cuire au four à 180° C pendant environ 15 minutes. 35 min.

Mousse aux framboises

- 300 g de framboises (surgelées si désiré)
- 75 ml d'eau
- 200 g de crème pâtissière (tiède)
- 150 ml de crème
- 85 g de sucre (75 g + 10 g)
- 6 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- garniture

1. Faites chauffer les framboises dans 75 ml d'eau et 75 g de sucre. Laissez bouillir un moment.
2. Passez le coulis de framboises au tamis fin pour retirer les pépins.
3. Versez la crème pâtissière tiède dans un bol et ajoutez le coulis de framboises.
4. Dissoudre la gélatine trempée dedans.
5. Fouettez la crème en chantilly avec 10 g de sucre.
6. Lorsque le pudding a légèrement refroidi, incorporez la crème fouettée semi-ferme au pudding.
7. Versez la mousse dans des moules ou des verres.
8. Laissez durcir au réfrigérateur pendant quelques heures. Terminez par une garniture adaptée (chocolat noir, crème fouettée, framboises, etc.).

Astuce:

- Si vous servez la mousse dans des verres, utilisez seulement 4 g de gélatine.

Mousse à l'orange (8 personnes)

- 235 ml de jus d'orange
- 250 g de crème pâtissière (tiède)
- 85 g de fromage frais
- 335 ml de crème
- 85 g de sucre (70 g + 15 g)
- 12 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- garniture

1. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
2. Faites chauffer le jus d'orange avec 70 g de sucre jusqu'à ce qu'il soit presque à ébullition.
3. Retirez le jus d'orange du feu et dissolvez-y la gélatine.
4. Incorporez le fromage frais à la crème pâtissière.
5. Incorporez petit à petit le jus d'orange à la crème pâtissière.
6. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit semi-ferme avec 15 g de sucre et incorporez-la uniformément au reste.
7. Versez la mousse dans le moule.
8. Laissez durcir au réfrigérateur pendant quelques heures. Terminez par une garniture adaptée (chocolat noir, crème fouettée, zeste d'orange, etc.).

Astuce:

- Si vous servez la mousse dans des verres, utilisez seulement 7 g de gélatine.

Gaufres liégeoises

(environ 27 pièces)

- 150 ml d'eau
- 20 g de levure sèche
- 500 g de farine
- 70 grammes de sucre
- 2 œufs
- 215 g de beurre
- 300 grammes de sucre perlé
- 4 g de sel

(tiède)

1. Prenez 300 g de farine et mélangez-y les 70 g de sucre. Faites un puits au centre et versez-y l'eau tiède et la levure sèche. Remuez brièvement. Laissez reposer environ 5 minutes jusqu'à ce que la levure soit active.
2. Ajoutez les œufs et 15 grammes de beurre et remuez le tout avec un fouet jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoutez les 200 grammes de farine restants, une pincée de sel et les 200 grammes de beurre restants sans tout mélanger.
4. Laissez lever environ 20 minutes.
5. Travaillez maintenant toute la pâte ensemble dans le bol à la main.
6. Ajoutez un peu de farine supplémentaire si nécessaire et pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts.
7. Saupoudrez un peu de farine sur un plan de travail et continuez à pétrir à la main.
8. Façonnez la pâte en boule et étalez-la.
9. Saupoudrez le sucre perlé sur la pâte et appuyez légèrement dessus. Rouler en saucisse.
10. Coupez en morceaux de 50 grammes et façonnez chaque morceau en boule.
11. Laissez reposer les boules sous un torchon humide jusqu'à ce qu'elles aient bien levé (environ 45 min).
12. Graisser légèrement le gaufrier. Prenez une boule de pâte (ou 2 boules, selon la forme de votre gaufrier) et appuyez-la légèrement à plat au milieu du gaufrier.
13. Faites cuire les gaufres pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Tartes aux fruits

(pour 1 tarte de 28 cm de diamètre)

– pâte levée à partir de 250 g de farine (voir recettes de base)

1. Préparez une pâte lisse et travaillez-la brièvement. Laissez reposer 15 min.
2. Étalez la pâte sur une épaisseur de 2,5 à 3 mm et recouvrez-en des moules légèrement graissés.
3. Remplissez selon vos envies et faites cuire.

Tartes aux fruits crus :

- Relever et enfiler les bords.
- Étalez de la crème pâtissière sur le fond.
- Cuire les tartes sans fruits pendant environ 15 min. à 230° C.
- Après refroidissement, garnir de fruits frais et d'abricots.

Tartes aux fruits cuits au four :

- Relever et enfiler les bords.
- Vaporisez de la crème jaune sur le fond.
- Remplissez avec les fruits de votre choix. Laisser lever.
- Cuire les tartes pendant 20 à 25 minutes à 230° C.
- Parsemer d'abricots et, si désiré, décorer le bord avec du sucre semoule.

Tartes avec grille :

- Garnir la tarte de crème pâtissière et de fruits (ou simplement de purée de fruits = tartes limbourgeoises).
- Dorer le bord.
- Découpez des bandes étroites dans une fine feuille de pâte (2 mm) et disposez-les en travers sur la tarte. Les sangles sont dorées.
- Cuire au four pendant environ 15 min. à 230° C.
- Ajoutez éventuellement des abricots.

Tartes aux fruits fermées :

- Garnir le gâteau de crème pâtissière et de fruits réduits ou de purée de fruits. Peut-être juste de la purée de fruits.
- Recouvrir le gâteau d'un morceau de pâte finement étalé (2 mm). Graisser le couvercle et saupoudrer de sucre. Couper plusieurs fois.
- Cuire au four pendant environ 20 minutes à 220° C.

Gâteau à la ricotta et à la semoule de riz

- 600 ml de lait
- 250 g de ricotta
- 2 œufs (battus)
- 150 g de sucre
- 120 g de semoule de riz
- 1/2 gousse de vanille
- 1 c.à.c de jus de citron

1. Tapisser un moule à gâteau bas (ou un moule à charnière) de papier sulfurisé.
2. Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille puis ajoutez le sucre.
3. Lorsque le lait bout à nouveau, ajoutez la semoule en remuant et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant constamment.
4. Retirez le porridge du feu et ajoutez la ricotta, puis les œufs et le jus de citron.
5. Versez le mélange dans le moule à gâteau et répartissez-le uniformément sur le moule.
6. Cuire le gâteau dans un four préchauffé à 180° C pendant environ 30 min.

Astuces:

- Garnir de crème fouettée et de fruits si désiré.

Mousse de fromage frais au cointreau (environ 12 personnes)

- 1 tranche de génoise (pâte à froid de 5 œufs)
- 400 ml de crème
- 500 g de fromage cottage allégé
- 250 ml de crème anglaise (200 ml de lait + 2 jaunes d'œufs + 30 g de sucre)
- 125 g de sucre
- 16 g de gélatine
- 30 ml de cointreau
- 120 ml de sirop de Cointreau (100 ml de sirop de sucre + 20 ml de Cointreau)

1. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
2. Préparez la crème anglaise.
3. Ajoutez la gélatine trempée à la crème anglaise chaude et laissez bien dissoudre. Laissez refroidir jusqu'à ce que le mélange soit tiède.
4. Mélangez le fromage blanc, 30 ml de Cointreau et la crème anglaise (bien mélanger). Laissez ce mélange refroidir davantage au réfrigérateur jusqu'à ce qu'une légère liaison se forme.
5. Batte la crème avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance semi-ferme.
6. Versez la crème semi-fouettée dans le mélange de fromage.
7. Tapisser le fond du moule de biscuit et badigeonner de sirop de Cointreau. Versez une couche de pâte semi-prise dans le moule. Déposez une autre couche de génoise dans le moule et recouvrez de sirop de Cointreau. Mettez le reste de la pâte dessus.
8. Laissez durcir au réfrigérateur.
9. Divisez et décorez avec quelques morceaux de fruits.

Astuces:

- Si la pâte a trop durci, vous pouvez la réchauffer doucement.

Bavaroise

(environ 2100 ml)

- 500 ml de crème
- 500 ml de crème anglaise (400 ml de lait, 4 jaunes d’œufs, 80 g de sucre)
- 12 g de gélatine
- 250 g de fruits frais et moelleux (fraises, framboises... éventuellement surgelés)
- 150 ml de sirop (28° Baumé)

1. Faites chauffer le sirop et réduisez les fruits en purée.
2. Préparez la crème anglaise.
3. Ajoutez la gélatine trempée à la crème anglaise encore chaude.
4. Ajoutez la purée de fruits à la crème anglaise.
5. Battre la crème jusqu’à ce qu’elle soit ferme.
6. Lorsque la crème anglaise commence à durcir, incorporez la crème.
7. Laisser durcir dans les moules au réfrigérateur (min. 4 heures).

Astuce:

- Si nécessaire, cuire une génoise en plaque et disposer alternativement le bavarois et la génoise dans un moule, couche par couche. Le biscuit peut être saupoudré de sauce Kris.

Tartelettes à la frangipane

(10 tartelettes)

- pâte brisée (à partir de 300 g de farine)
- 150 g de poudre d’amandes
- 200 g de sucre
- 150 g de beurre
- 5 œufs
- 50 g de farine
- sel
- vanille et/ou kirsch

1. Battre le beurre jusqu’à ce qu’il soit crémeux.
2. Mélanger la poudre d’amandes, le sucre et le kirsch.
3. Ajoutez les œufs et la farine et remuez jusqu’à obtenir une consistance lisse.
4. Chemiser les moules graissés avec la pâte et piquer.
5. Versez la préparation à la frangipane dans les moules et chemisez-les de bandes de pâte.
6. Cuire au four à 180° C pendant environ 30 min.
7. Retirer du four et après environ 5 minutes, démouler et laisser refroidir.
8. Terminez avec du sucre glace si vous le souhaitez.

Cake

- 250 g de farine (4 x 4 gâteaux au beurre)
- 250 g d'œufs (éventuellement de la farine avec levure incorporée)
- 250 g de sucre (5 pièces)
- 250 g de beurre
- zeste de citron (un peu)

1. Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux.
2. Incorporer le sucre.
3. Battez les œufs un à un.
4. Incorporer le zeste de citron.
5. Incorporer la farine tamisée.
6. Placer dans des moules (mais remplis aux 2/3) et cuire au four à 175° C pendant environ 15 minutes. 1 heure.

Cake marbré :

- Mélanger 1/3 de pâte à gâteau avec 100 g de cacao en poudre. Versez les 2/3 restants de pâte à gâteau dans les moules et versez la pâte au cacao par dessus. Remuez délicatement la masse de cacao.

Cake aux pommes :

- Terminez le gâteau avec des tranches de pomme et incorporez également des cubes de pomme dans la pâte.

Astuce:

- Pour un gâteau très aéré, gardez les blancs et les jaunes d'œufs séparés. Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte en dernier.

Dessert giclé

- 400 g de farine (biscuits giclés sur la plaque de cuisson)
- 250 g de beurre
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- zeste de citron (facultatif)
- vanille (facultatif)

1. Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux et incorporer le sucre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajoutez le sel, le zeste de citron et la vanille et mélangez.
3. Ajoutez les œufs un à un.
4. Incorporer la farine.
5. À l'aide d'une douille dentelée (n° 7), dressez les biscuits sur une plaque à pâtisserie légèrement beurrée et farinée.
6. Cuire au four quelques minutes à 190° C.

Boules de Berlin

(recette classique : environ 60 pièces)

- 1600 g de farine
- 75 g de sucre
- 150 g de levure
- 800 ml de lait
- 250 g de matières grasses
- 4 œufs
- 24 g de sel

1. Préparez une pâte lisse à partir des ingrédients ci-dessus et laissez-la lever pendant environ 15 minutes.
2. Remettez la pâte en place et laissez-la se détendre un instant.
3. Diviser en morceaux de 50 g. Gonfler.
4. Aplatissez les pâtons et laissez-les lever suffisamment sous un torchon.
5. Faire frire les boulettes dans de l'huile ou de la graisse à 180° C (retourner au moins deux fois et bien faire frire).
6. Laisser refroidir sur une grille.
7. Coupez et remplissez de crème jaune ou de confiture d'abricots.
8. Saupoudrer de sucre glace.

Astuce:

- Les boules de Berlin sont très adaptées à la congélation (non fourrées).

Dessert au beurre (biscuits découpés)

- 300 g de farine
- 250 g de beurre
- 150 g de sucre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- zeste de citron

1. Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux et incorporer le sucre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajoutez le sel et le zeste de citron et mélangez.
3. Incorporer l'œuf.
4. Incorporer la farine et travailler brièvement.
5. Étalez à 4 mm, découpez et disposez sur une plaque de cuisson légèrement beurrée et farinée.
6. Cuire au four quelques minutes à 190° C.

Boules de Berlin cuites au four (environ 8 pièces)

La pâte :

- 100 ml de lait (tiède)
- 275 g de farine
- 35 g de sucre
- 6 g de levure sèche
- 30 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Finition :

- sucre glace

1. Faites un puits dans la farine et ajoutez la levure.
2. Versez le lait tiède dessus et mélangez avec un peu de farine. Laissez reposer cinq minutes.
3. Pendant ce temps, faites fondre le beurre.
4. Ajoutez le sucre, le beurre et l'œuf battu à la farine et mélangez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène (la pâte doit encore être légèrement collante).
5. Laissez lever jusqu'à ce que la pâte double de volume (environ 1 heure dans un endroit chaud).
6. Pétrir la pâte. Divisez la pâte en 8 boules d'environ 1 cm. 62 g.
7. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé, déposez les morceaux de pâte dessus et couvrez d'un film alimentaire.
8. Laissez lever à nouveau pendant environ 1 heure.
9. Cuire les beignets 10 à 12 minutes au four préchauffé à 180°C.
10. Retirez les beignets du four et laissez-les reposer deux minutes.
11. Trempez brièvement les beignets dans l'eau chaude des deux côtés.
12. Placez-les sur une grille et laissez-les refroidir.
13. Saupoudrer de sucre glace. Servir les beignets tièdes ou froids.

Astuce:

- Les beignets froids peuvent être ouverts et garnis de confiture ou de crème pâtissière.

Gaufres fines

(gaufres de conservation)

- 250 g de farine
- 200 g de beurre (ou de margarine de boulangerie)
- 80 g de sucre candi
- 80 g de sucre semoule
- 3 œufs
- 1 c.à.c de levure chimique
- vanille (essence)

1. Faire fondre le beurre à feu doux.
2. Retirez le beurre du feu et incorporez le sucre. Laissez refroidir légèrement.
3. Incorporer les œufs un à un.
4. Ajoutez la vanille, la farine et la levure chimique et mélangez jusqu'à consistance lisse.
5. Laissez durcir au réfrigérateur pendant 2 heures.
6. Formez des boules de pâte et faites-les cuire en gaufres dans un gaufrier chaud.

Barres de muesli moelleuses (pour environ 12 pièces)

- 150 g de flocons d'avoine
- 150 g de farine (ou farine complète)
- 200 g de fruits secs (raisins secs, noix, bananes, papaye, noix de coco, pomme...)
- 30 g de fruits à coque (noix, noisettes, etc.)
- 1 c.à.c de levure chimique
- 80 g de miel
- 2 c.à.s d'huile (de colza ou de tournesol)
- 150 ml de yaourt
- 2 œufs (ou 3 blancs d'œufs)
- 1 c.à.s de poudre de stévia

1. Mélangez les flocons d'avoine, la farine, les fruits secs, les noix et la levure chimique dans un bol.
2. Ajoutez le miel, l'huile, le yaourt et les œufs.
3. Bien mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Versez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez uniformément.
5. Cuire au four à 180° C pendant environ 30 minutes.
6. Retirer du four et couper immédiatement en tranches. Laissez refroidir.
7. Cassez-les en morceaux et conservez-les dans un bocal à biscuits en fer blanc.

Barres de muesli croquantes (pour environ 8 pièces)

- 250 g de muesli
- 80 g de fruits secs (bananes, ananas, papaye, noix de coco, pomme...)
- 20 g de fruits à coque (noix, noisettes, etc.)
- 60 g de blancs d'œufs (environ 2 blancs d'œufs)
- 1 c.à.c de sel
- 3 c.à.s d'huile (colza ou tournesol)
- 75 g de miel
- 20 g de sucre de canne

1. Faire fondre le miel et le sucre dans l'huile à feu doux.
2. Ajouter au muesli.
3. Ajoutez les blancs d'œufs et mélangez bien.
4. Laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
5. Versez la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et appuyez fermement.
6. Cuire au four à 160° C pendant 15 à 20 minutes.

Astuces:

- Oui, vous pouvez moulinier grossièrement les ingrédients secs (muesli) dans un robot.
- Vous pouvez façonner les barres à l'avance et les cuire de cette façon. Sinon, il faut faire des incisions immédiatement après la cuisson afin de pouvoir les casser en barres après refroidissement.

Pâtisserie aux raisins (pour 14 personnes)

- 1 tranche de génoise (pâte roulée de 5 œufs, méthode froide)
- Crème de muscat : (environ 1200 ml)
- 400 ml de muscat (vin de liqueur blanc doux)
- 40 ml de jus de citron
- 4 jaunes d'œufs
- 95 g de sucre
- 450 ml de crème (semi-fouettée)
- 15 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- 12 raisins (coupés et dénoyautés)

1. Portez le Muscat à ébullition avec le jus de citron et 1/3 du sucre.
2. Battez le reste du sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
3. Versez la crème de muscat tiède sur les jaunes d'œufs et remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Remettre sur feu doux et laisser épaissir légèrement (la température peut atteindre 70°C maximum).
4. Ajoutez la gélatine trempée et laissez-la se dissoudre.
5. Laissez refroidir légèrement le mélange puis incorporez la crème.
6. Disposer la génoise en alternance avec la crème au vin et les demi-raisins dans un moule, laisser prendre et découper.
7. Disposez le gâteau sur une assiette et décorez de raisins.

Ruban de Noël sauce au rhum (8 personnes)

– une tranche de biscuit roulé (30 x 25 cm x 6 mm d'épaisseur)

Garniture : (environ 850 ml) :

- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 150 ml de lait
- 300 ml de crème (semi-fouettée)
- 9 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- 40 g de raisins secs au rhum
- 60 g de bigarreaux

1. Portez le lait à ébullition avec la moitié du sucre.
2. Battez le reste du sucre avec les jaunes d'œufs et mélangez avec le lait bouillant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Incorporer la gélatine trempée.
4. Laissez le mélange refroidir légèrement et lorsqu'il commence à épaissir, incorporez les fruits trempés.
5. Enfin, incorporez la crème semi-fouettée.
6. Tapissez une forme de bûche avec du biscuit cuit.
7. Versez la garniture et recouvrez d'une bande de biscuit.
8. Laissez-le durcir.
9. Démouler, saupoudrer de sucre glace et brûler en forme de losange.
10. Disposez une tranche du ruban de Noël sur l'assiette et terminez avec la garniture souhaitée.

Soupe de melon aux fruits exotiques (6 personnes)

- 1 melon mûr (cavaillon)
- 250 ml de vin muscat
- 20 g de sucre
- 8 feuilles de menthe
- 4 grosses fraises
- 1 kiwi
- 1 mangue
- 1 papaye
- quelques framboises

1. Pelez le melon et coupez-le en morceaux. Versez le vin muscat, ajoutez le sucre et mélangez.
2. Coupez les autres fruits en morceaux et répartissez-les dans les assiettes.
3. Répartissez la soupe de melon dans les assiettes.
4. Terminez avec un brin de menthe.
5. Servir avec une boule de glace si désiré.

Astuce:

- Si vous n’avez pas de mangues ou de papayes à disposition, vous pouvez utiliser d’autres fruits dans la soupe (prunes, pommes, etc.).

Gaufres bruxelloises (environ 10 pièces)

- 500 g de farine
- 500 ml de lait
- 500 ml d’eau tiède (400 + 100 ml)
- 25 g de levure fraîche (ou 10 g de levure sèche)
- 150 g de beurre
- 2 c.à.s d’huile (huile de maïs)
- 2 œufs (battus)
- 1 c.à.c de sucre
- 6 g de sel
- vanille

1. Dissoudre la levure dans 100 ml d'eau tiède avec une c.à.c de sucre et ajouter à la farine.
2. Chauffer le lait (environ 35° C).
3. Faites fondre le beurre dans une poêle sur le feu.
4. Ajoutez les œufs, le lait, l’eau restante, le beurre fondu, l’huile et le sel à la farine. Mélangez le tout jusqu’à obtenir une consistance lisse (mélangez si nécessaire).
5. Laisser lever 30 à 45 minutes.
6. Faites cuire les gaufres dans un gaufrier très chaud.
7. Saupoudrer de sucre glace.

Tiramisu (1)

(sans œufs crus : 12 personnes)

Crème de mascarpone :

- 4 jaunes d’œufs
- 300 ml de lait
- 150 g de sucre (100 g + 50 g)
- 50 ml d’amaretto
- 500 g de mascarpone
- 250 ml de crème
- 14 g de gélatine (trempée dans de l’eau froide)

Autres ingrédients :

- 40 biscuits à la cuillère (biscuits boudoirs)
- café fort :
- 200 ml d’eau
- 30 g de sucre
- 35 ml d’amaretto
- 5 c.à.c de café instantané

1. Faites chauffer le lait avec les jaunes d'œufs et 100 g de sucre jusqu'à obtenir une crème anglaise. Ne pas faire bouillir (risque de caillage, max 80°C).
2. Dissoudre la gélatine trempée dans la crème anglaise.
3. Mettez la crème anglaise dans un bol et incorporez le mascarpone puis l'amaretto.
4. Battre la crème en chantilly avec les 50 g de sucre restants et l'incorporer au mascarpone.
5. Disposer les biscuits à la cuillère au fond d'un moule rectangulaire et les saucer avec un mélange de : sirop, café fort et amaretto.
6. Déposez la moitié de la pâte dessus.
7. Placez une autre couche de biscuits à la cuillère sur le dessus et nappez-les à nouveau du mélange de café.
8. Déposez le reste de pâte sur le dessus et lissez-la.
9. Laissez durcir au réfrigérateur pendant quelques heures.
10. Saupoudrer de cacao en poudre et couper comme vous le souhaitez.
11. Terminer avec de la sauce (café anglais), des grains de café au chocolat, des feuilles de gaufrettes, etc.

Tiramisu (2)

(recette classique : 12 personnes)

Crème de mascarpone :

- 4 jaunes d’œufs
- 150 g de sucre (100 g + 50 g)
- 50 ml d’amaretto
- 500 g de mascarpone
- 2 blancs d’œufs
- 200 ml de crème
- 12 g de gélatine (trempée dans de l’eau froide)

Autres ingrédients :

- 40 biscuits à la cuillère (biscuits boudoirs)
- café fort :
- 250 ml d’eau
- 40 g de sucre
- 40 ml d’amaretto
- 6 c.à.c de café instantané

1. Battre les jaunes d’œufs avec 100 g de sucre jusqu’à obtenir une consistance lisse. Incorporez le mascarpone puis l’amaretto.
2. Dissoudre la gélatine trempée dans un peu de crème tiède et l’incorporer au mascarpone.
3. Battre le reste de la crème jusqu’à ce qu’elle soit ferme (avec un peu de sucre).
4. Battre les 2 blancs d’œufs avec 50 g de sucre jusqu’à ce qu’ils soient bien fermes.
5. Incorporez les blancs d’œufs à la pâte, puis la crème.
6. Disposer les biscuits à la cuillère au fond d’un moule rectangulaire et les saucer avec un mélange de : sirop, café fort et amaretto.
7. Déposez la moitié de la pâte dessus.
8. Placez une autre couche de biscuits à la cuillère sur le dessus et nappez-les à nouveau du mélange de café.
9. Déposez le reste de pâte sur le dessus et lissez-la.
10. Laissez durcir au réfrigérateur pendant quelques heures.
11. Saupoudrer de cacao en poudre et couper comme vous le souhaitez.
12. Terminer avec de la sauce (café anglais), des grains de café au chocolat, des feuilles de gaufrettes, etc.

Crêpes Suzette

(pour 3 personnes)

- 6 crêpes
- 60 g de sucre semoule
- 60 g de beurre
- 200 ml de jus d'orange
- 3 c.à.s de jus de citron
- 3 c.à.s de Grand Marnier
- 3 c.à.s de cognac

1. Faire fondre le beurre dans la poêle à flamber.
2. Ajoutez le sucre et laissez caraméliser
3. Ajoutez le jus d'orange et le jus de citron. Laissez réduire jusqu'à obtenir une masse sirupeuse.
4. Ajoutez le Grand Marnier.
5. Déposez les crêpes dans la masse sirupeuse et pliez-les en 4.
6. Flambez au cognac.
7. Disposer dans des assiettes et napper de sauce.

Coupe dame blanche

(1 personne)

- 3 boules de glace à la vanille
- sauce au chocolat chaud
- crème
- biscuit

Sauce au chocolat :

- 100 g de chocolat
- 50 ml de crème
- 30 ml de lait
- un trait de kirsch ou de rhum
- éventuellement un peu de sucre

Coupe Jamaïque

(1 personne)

- 2 boules de glace à la vanille
- 1 boule de glace moka
- cubes d'ananas trempés dans du sirop de rhum
- crème
- 3 grains de café au chocolat
- sauce (rhum raisins)
- biscuit

Sauce

(environ 1 l, bonne pour 20 coupes)

- 350 g de raisins secs
- 200 ml de rhum
- 425 ml de sirop de café

Coupe brésilienne (1 personne)

- 3 boules de glace à la vanille
- cubes d’ananas trempés dans du sirop de marasquin
- noix hachées
- sauce caramel
- crème
- biscuit

Coupe Belle-Hélène (1 personne)

- 3 boules de glace à la vanille
- ½ poire pochée
- sauce au chocolat chaud (voir coupe dame blanche)
- crème
- biscuit

Coupe Montmorency (1 personne)

- 3 boules de glace à la vanille
- crème
- biscuit
- amandes effilées (grillées)

Sauce aux cerises :

- cerises au sirop
- beurre
- sucre
- cerise

1. Faites fondre le beurre et ajoutez le sucre. Laissez caraméliser.
2. Ajoutez le jus de cerise et laissez réduire.
3. Ajoutez les cerises et flambez au kirsch.
4. Versez la glace à la vanille dans le verre et versez dessus les cerises.
5. Terminez avec de la crème fouettée et des amandes effilées grillées.

Pêche Melba (1 personne)

- 3 boules de glace à la vanille
- ½ pêche (pochée)
- coulis de framboise (parfumé avec un peu de kirsch)
- crème
- amandes effilées grillées (facultatif)

Café liégeois (1 personne)

- 3 boules de glace moka
- 25 ml de lait
- 25 ml d'eau
- 1 c.à.c de café instantané
- 40 ml de crème (fouettée)
- 1 grain de café au chocolat

1. Faites chauffer l'eau et dissolvez-y ½ c.à.c de café instantané. Laissez refroidir.
2. Faites chauffer le lait et dissolvez-y ½ c.à.c de café instantané.
3. Dans un bol, mélanger le lait avec les 3 boules de glace moka jusqu'à ce que le mélange soit épais.
4. Versez la moitié du café glacé dans une coupe glacée. Versez le mélange de glace moka et de lait dessus.
5. Versez le reste du café glacé sur la glace et terminez avec une cuillerée de crème fouettée et un grain de café au chocolat.

Soufflé glacé au Grand Marnier (environ 1100 ml, environ 8 personnes)

- 130 ml d'eau
- 130 g de sucre
- 6 jaunes d'œufs
- 400 ml de crème (fouettée jusqu'à ce qu'elle soit ferme)
- 70 ml de Grand Marnier

1. Faire bouillir le sirop de sucre à partir de l'eau et du sucre (faire bouillir pendant 1 min maximum).
2. Bien battre les jaunes d'œufs.
3. Versez le sirop de sucre tiède sur les jaunes d'œufs en filet tout en fouettant.
4. Placez le bol sur feu très doux et fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il forme une mousse ferme (ne le laissez pas trop chauffer !).
5. Battez maintenant la masse jusqu'à ce qu'elle soit froide sur de la glace (ou dans un bain d'eau froide).
6. Ajoutez le Grand Marnier en fouettant.
7. Incorporez la crème fouettée en neige ferme au mélange.
8. Collez une collerette en papier autour des pots à soufflé ou des verres.
9. Remplir des flûtes avec le soufflé jusqu'au bord supérieur du col en papier.
10. Laisser prendre au congélateur pendant 3 à 4 heures.
11. Retirez le collier et terminez par une garniture adaptée (fruits, copeaux de chocolat, zestes d'orange confits, etc.).

Terrine de crêpes aux fruits (environ 12 personnes)

- 10 crêpes (24 cm de diamètre)
- 500 g de fruits rouges (coupés en morceaux)
- 2 à 3 kiwis
- feuilles de menthe
- 300 ml de coulis de fruits rouges

Crème pâtissière :

- 1 l de lait entier
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 85 g de fécule de maïs
- 250 g de sucre
- 60 ml de kirsch
- 10 g de gélatine (trempée)

1. Préparez la crème jaune et dissolvez-y la gélatine trempée. Laissez refroidir légèrement.
2. Beurrer une terrine (30 x 10 x 7 cm = environ 2 l). Déposez-y la première couche de crêpes et suspendez-les sur le bord de la poêle. Déposez un peu de crème jaune dans le moule et répartissez dessus des morceaux de fruits. Ajoutez un peu plus de crème jaune et placez maintenant une couche de crêpes (découpées en forme) dessus. Continuez ainsi jusqu'à ce que la terrine soit pleine, puis repliez les crêpes qui dépassent vers l'intérieur. Placez la terrine au réfrigérateur et laissez-la prendre au moins 3 heures.
3. Dans une grande assiette, disposez un brin de menthe et quelques fruits rouges en guise de garniture. Saupoudrer de sucre glace.
4. Démoulez la terrine et coupez des tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Déposer une tranche au milieu de l'assiette.
5. Déposez un peu de coulis autour.

Parfait au Grand Marnier (environ 540 ml, pour 4 personnes)

- 4 jaunes d'œufs (environ 80 g)
- 80 g de sucre
- 4 c.à.s de Grand Marnier
- 200 ml de crème
- copeaux de chocolat (ou poudre de cacao)

1. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient chauds et froids.
2. Battre la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Ajoutez le Grand Marnier au mélange de jaunes d'œufs et mélangez.
4. Incorporez délicatement la crème fouettée au mélange.
5. Remplissez des flûtes et placez-les au congélateur pendant 1 à 2 heures.
6. Terminez avec des copeaux de chocolat et/ou du cacao en poudre.

Parfait aux noix

(environ 1 l, pour 8 personnes)

- 4 jaunes d'œufs (environ 80 g)
- 120 g de sucre
- 6 c.à.s de rhum
- 40 g de raisins secs
- 60 g de noix (pelées et hachées)
- 400 ml de crème

1. Faites tremper les raisins secs dans le rhum.
2. Batre les jaunes d'œufs avec le sucre au bain-marie jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Puis battre les jaunes d'œufs à froid dans un bain d'eau froide.
3. Batre la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
4. Ajoutez les raisins secs, le rhum et les noix au mélange de jaunes d'œufs et mélangez le tout.
5. Incorporez délicatement la crème fouettée au mélange.
6. Remplissez des flûtes et placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.

Parfait à l'orange (env. 1 l, pour 8 personnes)

- 4 jaunes d'œufs (environ 80 g)
- 120 g de sucre
- 4 c.à.s de Grand Marnier
- zeste d'une orange (finement râpé)
- 400 ml de crème

1. Batre les jaunes d'œufs avec le sucre au bain-marie jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Puis battre les jaunes d'œufs à froid dans un bain d'eau froide.
2. Batre la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Ajoutez le Grand Marnier et le zeste d'orange au mélange de jaunes d'œufs et mélangez.
4. Incorporez délicatement la crème fouettée au mélange.
5. Remplissez des flûtes et placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.

Parfait Irish coffee

(environ 5 personnes)

- 3 jaunes d’œufs (environ 90 g)
- 65 g de sucre
- 3 c.à.c de café instantané
- 3 c.à.s d’eau (chaude)
- 3 c.à.s de whisky
- 200 ml de crème
- 5 grains de café au chocolat (ou copeaux)

1. Dissoudre le café instantané dans l’eau chaude.
2. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre et le café au bain-marie jusqu’à ce que le sucre soit fondu. Puis battre les jaunes d’œufs à froid dans un bain d’eau froide.
3. Battre la crème jusqu’à ce qu’elle soit ferme.
4. Ajoutez le whisky au mélange de jaunes d’œufs et mélangez.
5. Incorporez délicatement la crème fouettée au mélange.
6. Remplissez les flûtes et placez-les au congélateur pendant min. 3 heures.
7. Terminez avec un grain de café au chocolat.

Mousse glacée

(environ 1600 ml, environ 12 personnes)

Recette 1 :

- 300 ml de sirop de 28° Baumé
- 300 ml de purée de fruits (ex : cerises, fraises, framboises, ...)
- 600 ml de crème (fouettée jusqu’à ce qu’elle soit ferme)
- 60 ml de liqueur (ex : kirsch, Grand Marnier, porto, ...)

1. Mélanger le sirop froid, la purée de fruits et la liqueur.
2. Incorporez la crème au mélange.
3. Remplissez les moules et congelez pendant 3 à 4 heures.
4. Terminez comme vous le souhaitez.

Recette 2 :

- 3 blancs d’œufs
- 210 g de sucre
- 180 ml d’eau
- 300 ml de purée de fruits (ex : cerises, fraises, framboises, ...)
- 18 ml de jus de citron
- 300 ml de crème (fouettée jusqu’à ce qu’elle soit ferme)

1. Battre les blancs d’œufs, le sucre et l’eau jusqu’à obtenir une mousse italienne (voir recettes de base).
2. Ajoutez la purée de fruits et le jus de citron à la mousse.
3. Incorporez la crème au mélange.
4. Remplissez les moules et congelez pendant 3 à 4 heures.
5. Terminez comme vous le souhaitez.

Flan

(environ 6 personnes)

- 6 œufs
- 700 ml de lait
- 125 g de sucre
- vanille

(1 bâton ou quelques gouttes d'essence)

1. Portez le lait et la vanille à ébullition.
2. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
3. Versez progressivement le lait dans le mélange d'œufs tout en remuant.
4. Versez la pâte dans des plats allant au four.
5. Placer les bocaux au bain-marie (80° C).
6. Cuire les flans dans un four préchauffé à 150°C pendant 35 min.
7. Laisser refroidir dans les bocaux.

Astuce:

- Cette recette de flan classique peut être démoulé sur une assiette ou servi dans des bocaux (sur une assiette tapissée de dentelle). Pour rendre le flan un peu plus ferme, vous pouvez ajouter 30 g de fécule de maïs aux œufs ou utiliser 8 œufs au lieu de 6.

Tarte aux poires

(moule à gâteau de 28 cm de diamètre, 8 à 10 personnes)

- pâte brisée

(ou pâte feuilletée, à partir de 200 g de farine)

- 3 œufs

- 3 poires

(pelées et coupées en quartiers)

- 150 g de sucre

- 250 ml de crème

- 1 c.à.s de fécule de maïs

- ½ gousse de vanille

(gratter la moelle avec un économe)

1. Étalez la pâte brisée et chemisez-en le moule.
2. Cuire le fond de tarte à blanc (1 x 15 min avec les billes de cuisson + 1 x 10 min sans les billes de cuisson) au four à 180°C.
3. Retirez la base du gâteau du four et laissez-la refroidir brièvement.
4. Battez les œufs avec le sucre et la pulpe de vanille.
5. Ajoutez la fécule de maïs et la crème. Bien mélanger le tout.
6. Disposez les tranches de poire en les faisant se chevaucher dans la croûte à tarte.
7. Versez le flan aux œufs sur les poires.
8. Cuire le gâteau au four à 180°C pendant environ 40 minutes.
9. Peut être servi chaud ou froid, éventuellement accompagné d'une boule de glace.

Gâteau aux fraises

– pâte brisée

(moule à gâteau de 22 cm de diamètre, 8 personnes)

(à partir de 150 g de farine)

Garniture:

– 500 g de crème pâtissière

– 500 g de fraises

(équeutées et coupées en quartiers)

– 90 g de gelée

(gelée d'abricot, de pomme ou de coing)

– 18 ml d'eau

– 125 ml de crème

(fouettée, si désiré)

1. Étalez la pâte brisée et chemisez-en un moule à charnière.
2. Cuire à blanc la base du gâteau pendant environ 25 min au four à 200°C.
3. Retirez la base du gâteau du four et laissez-la refroidir brièvement avant de retirer le moule.
4. Laissez la base refroidir complètement.
5. Remplissez la croûte à tarte avec la crème pâtissière et étalez-la uniformément sur la croûte.
6. Répartissez les fraises coupées en quartiers sur le gâteau.
7. Faites chauffer la gelée avec la c.à.s d'eau dans une casserole jusqu'à ce que la gelée soit dissoute.
8. Badigeonnez les fraises avec la gelée tiède et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
9. Terminez avec des touffes de crème fouettée si vous le souhaitez.

Astuce:

- Si vous souhaitez réaliser des petits gâteaux (gâteaux de 11 cm de diamètre), utilisez les quantités suivantes pour 8 gâteaux :

- Pâte brisée à base de 240 g de farine
- 600 g de crème pâtissière
- 600 g de fraises
- 100 g de gelée
- 20 ml d'eau
- 200 ml de crème (facultatif)

Tarte aux myrtilles

– pâte brisée

(moule à gâteau de 24 cm de diamètre, 8 personnes)

(à partir de 200 g de farine)

Garniture :

- 300 g de myrtilles
- 150 g de matières grasses
- 150 g de sucre
- 150 g de poudre d'amandes
- 3 œufs
- 60 g de farine

1. Chemiser un moule à charnière avec la pâte brisée, la piquer et la cuire à blanc pendant 15 minutes à 180°C. Retirez le papier sulfurisé et les billes de cuisson et laissez cuire encore 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.
2. Dans un bol, remuez la matière grasse jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélanger le sucre et la poudre d'amandes jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoutez les œufs un à un puis la farine.
3. Battez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse.
4. Saupoudrez 1 c.à.s de sucre et 1 c.à.s de farine sur la base de tarte précuite. Déposez les myrtilles dessus et étalez la pâte à frangipane dessus.
5. Placer au four préchauffé et cuire à 180° C pendant environ 15 minutes. 40 min.
6. Retirer du four et laisser refroidir légèrement. Démouler et laisser refroidir complètement sur une grille.

Cake aux fruits confits (pour un grand moule de 1550cc ou 26 x 10 x 6cm)

- 280 g de farine
- 170 g de beurre
- 4 œufs (ou 3 gros)
- 170 g de sucre
- 1 c.à.c de levure chimique (ou 1/2 c.à.c de bicarbonate de sodium)
- 150 g de raisins secs
- 185 g de fruits confits
- 1 c.à.s de jus de citron (uniquement si vous utilisez du bicarbonate de sodium)
- 2 c.à.s de rhum
- 2 g de zeste de citron (râpé)

1. Portez le beurre et les œufs à température ambiante.
2. Faites tremper les raisins secs dans le rhum.
3. Crémiser le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux, puis incorporer le sucre.
4. Incorporez maintenant les œufs un par un.
5. Mélangez la farine avec la levure chimique et incorporez-la progressivement à la pâte. Ajoutez du jus de citron si nécessaire (si vous utilisez du bicarbonate au lieu de la levure chimique).
6. Ajoutez les fruits confits et les raisins secs et incorporez-les délicatement à la pâte.
7. Versez la pâte dans un moule à cake et faites cuire le gâteau dans un four préchauffé à 170°C pendant environ 15 minutes. 60 min.

Gâteaux de neige (environ 9 gâteaux de 13 cm de diamètre)

- pâte levée pour tartes (à partir de 450 g de farine, voir recettes de base)
- 100 g de pépites de chocolat blanc

Garniture:

- 900 ml de crème jaune (à partir de 750 ml de lait)
- 90 g de confiture d'abricots
- 750 ml de crème (40% de matière grasse)
- 100 g de sucre

1. Beurrez les moules à tarte et remplissez-les de pâte. Environ. Laissez reposer 10 min.
2. Injecter la crème jaune et cuire au four à 200° C pendant environ 15 minutes. 20 minutes Laisser refroidir.
3. Fouettez la crème avec le sucre.
4. Tartiner la crème jaune de confiture d'abricots.
5. Étalez la crème fouettée sur les gâteaux et saupoudrez de copeaux de chocolat blanc.

Tarte aux pommes (moule à charnière de 24 cm de diamètre, 8 à 10 personnes) Pâte :

- 300 g de farine
- 2 c.à.c de levure chimique (ou 1 c.à.c de bicarbonate de sodium)
- 125 g de sucre
- 150 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.s de jus de citron (uniquement en cas d'utilisation de bicarbonate de sodium)

Garniture:

- 5 à 6 pommes
- 2 c.à.s de sucre
- cannelle
- 2 c.à.s de semoule (ou de chapelure)

1. Préparez une pâte lisse avec les ingrédients.
2. Réservez 1/3 de la pâte et étalez le reste sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 2 à 3 mm.
3. À l'aide du moule à charnière, faites un cercle et placez-le dans le moule à charnière.
4. Tapissez également les côtés du moule à charnière avec la pâte.
5. Pelez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en cubes.
6. Saupoudrer de 2 c.à.s de sucre et de cannelle. Mélangez-les ensemble.
7. Saupoudrez 2 c.à.s de semoule sur le fond de tarte et répartissez les cubes de pommes dessus.
8. Prélevez des morceaux de pâte restants et répartissez-les sur les pommes.
9. Placer au four préchauffé et cuire à 175° C pendant environ 1 heure.
10. Retirez le gâteau du four et laissez-le refroidir légèrement avant de retirer le moule à charnière.
11. Placez le gâteau avec la base du gâteau sur une grille et attendez que le gâteau ait complètement refroidi avant de retirer la base du gâteau.

Crème brûlée

(environ 6 personnes)

- 6 œufs
- 500 ml de crème
- 200 ml de lait
- 125 g de sucre en poudre
- vanille (1 bâton ou quelques gouttes d'essence)
- sucre candi

1. Portez le lait et la vanille à ébullition.
2. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
3. Mélangez la crème au mélange d'œufs.
4. Versez progressivement le lait dans le mélange d'œufs tout en remuant.
5. Versez la pâte dans des plats allant au four.
6. Placer les bocaux au bain-marie (80° C).
7. Laissez cuire la crème dans un four préchauffé à 150° C pendant 35 min.
8. Laissez refroidir complètement dans les bocaux.
9. À l'aide d'un tamis, saupoudrez le sucre candi sur toute la surface du flan.
10. Faire dorer sous le gril du four ou sous la salamandre.
11. Servez la crème brûlée sur une assiette recouverte de dentelle sans autre garniture.

Soufflé à la vanille

(environ 6 personnes)

- 375 ml de crème jaune (tiède)
- 6 œufs (séparés en jaunes et blancs)
- 40 g de sucre en poudre
- gras (pour les formes)
- sucre glace

1. Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre semoule avec la crème jaune tiède.
2. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel dans un bol sans matière grasse.
3. Incorporez délicatement la mousse de blanc d'œuf à la crème jaune en effectuant quelques mouvements.
4. Remplissez des ramequins beurrés et recouverts de sucre glace jusqu'aux 2/3 avec la pâte.
5. Cuire les soufflés au four à 150° C pendant environ 10 minutes. 20 minutes
6. Retirer du four, saupoudrer de sucre glace et servir immédiatement (pour éviter qu'il ne s'effondre).

Astuce:

- En ajoutant à cette pâte de base des ingrédients tels que du coulis de framboise, du jus de citron, du chocolat fondu, etc. vous obtiendrez à chaque fois un type de soufflé différent.

Crêpes soufflées à la liqueur d'orange (environ 8 pers.)

- 8 crêpes (refroidies)
- 300 ml de crème jaune (encore tiède)
- 5 jaunes d'œufs
- 5 blancs d'œufs
- 40 g de sucre en poudre
- 30 ml de Grand Marnier
- sucre glace

1. Mélangez la crème jaune tiède avec les jaunes d'œufs et le Grand Marnier. Refroidir.
2. Battre les blancs en neige avec le sucre semoule.
3. Incorporez les blancs en neige à la crème jaune en 3 à 4 fois.
4. Remplissez les crêpes avec la préparation pour soufflé.
5. Cuire les crêpes garnies au four à 160°C pendant 10 à 15 minutes pour les faire cuire et lever.
6. Saupoudrez les crêpes de sucre glace. Peut-être en quadrature.
7. Dresser sur une assiette et terminer par une garniture adaptée (segments d'orange, feuille de menthe, coulis de framboise, etc.).

Tartes brésiliennes

- pâte levée pour tartes (pour environ 9 tartelettes de 13 cm de diamètre)
- 200 g de brésilienne (à partir de 450 g de farine, voir recettes de base)
- 200 g de brésilienne (noix hachées)

Garniture:

- 900 ml de crème jaune (à partir de 750 ml de lait)
- 750 ml de crème (40% de matière grasse)
- 100 g de sucre

1. Beurrez les moules à tarte et remplissez-les de pâte. Environ. Laissez reposer 10 min.
2. Injecter la crème jaune et cuire au four à 200° C pendant environ 15 minutes. 20 minutes Laisser refroidir.
3. Fouettez la crème avec le sucre.
4. Étalez la crème fouettée sur les gâteaux et saupoudrez de brésilienne.

Galette fourrée

(env. 14 pièces)

- 250 g de farine
- 100 g de beurre
- 150 ml de lait
- 1,5 œuf
- 10 g de levure (sèche)
- 10 g de sucre
- cannelle, sel

Garniture:

- sirop de bonbon (ou sirop d'érable ou crème au beurre)

1. Faites un puits dans la farine et dissolvez-y la levure avec un peu de lait tiède et le sucre. Environ. Laissez reposer 10 minutes.
2. Faites une pâte à partir des ingrédients. Laissez reposer 20 min.
3. Aplatissez la pâte et formez des boules de 35 g chacune. Laissez reposer encore 20 minutes.
4. Étalez les boules en formes oblongues et faites-les cuire dans un gaufrier fin.
5. Coupez les gaufres en deux et tartinez-les de sirop ou de crème au beurre.

Pudding diplomate

(6 personnes)

- 600 ml de crème jaune tiède
- 225 ml de crème (semi-fouettée)
- 30 g de sucre
- 80 g de fruits confits
- 60 ml de kirsch
- 30 ml d'eau (pour faire tremper les fruits confits avec le kirsch)
- 7 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)

1. Faire tremper les fruits confits dans le kirsch avec l'eau.
2. Préparez la crème jaune et retirez du feu.
3. Dissoudre la gélatine trempée dans le pudding et laisser refroidir davantage.
4. Ajoutez les fruits trempés.
5. Fouettez la crème avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance semi-ferme.
6. Battez la crème brièvement et vigoureusement avec un fouet dans le pudding lorsqu'il commence à devenir grumeleux.
7. Remplissez des bocaux ou des verres avec le pudding diplomate et laissez-le refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
8. Terminez les puddings avec des morceaux de fruits confits ou une cerise.

Astuce:

- Si les puddings doivent être versés dans une assiette, utilisez 9 g de gélatine au lieu de 7 g.

Tourte paysanne

(environ 8 personnes)

- 1 paquet de biscottes rondes (cassées)
- 1 l de lait
- 180 g de sucre
- 170 g de pain d'épices
- 1 c.à.c de macis
- 1 c.à.c de cannelle
- 150 ml d'eau chaude
- 4 c.à.s de sirop de bonbons
- 75 g de farine
- zeste d'une orange (râpé)
- 2 œufs (battus)

1. Faites tremper le pain d'épices dans l'eau chaude.
2. Dissoudre la farine dans 1 tasse de lait.
3. Mélangez le reste du lait avec les biscottes et le sucre. Portez à ébullition et continuez à remuer jusqu'à obtenir une bouillie.
4. Ajoutez la farine dissoute et remuez bien.
5. Ajoutez le pain d'épices et mélangez bien.
6. Retirer du feu.
7. Ajoutez le macis, la cannelle, le zeste d'orange, le sirop et les œufs. Bien mélanger.
8. Verser dans un plat ou un bol allant au four beurré et cuire au four pendant environ 1 heure à 180° C.
9. Vérifiez la cuisson avec une aiguille et laissez refroidir la tarte avant de la démouler.

Pomme au four au calvados

- 4 pommes (Jonagold)
- 60 g de beurre
- 40 g de sucre candi
- 160 ml de calvados (45 ml + 120 ml)
- 4 c.à.s d'eau

1. Pelez les pommes et retirez le cœur à l'aide d'un vide-pomme.
2. Pocher les pommes dans l'eau chaude pendant 2 min. (ou faites-les cuire à la vapeur pendant 2 min.).
3. Laissez refroidir les pommes.
4. Mélangez le beurre avec le sucre et remplissez les pommes avec.
5. Placez les pommes dans un plat allant au four beurré. Ajoutez les 4 c.à.s d'eau et 3 c.à.s de calvados.
6. Faites cuire les pommes dans un four préchauffé à 220° C jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Arrosez de temps en temps avec le jus.
7. Disposez les pommes sur une assiette et versez dessus la sauce.
8. Faites chauffer le reste du calvados et flambez les pommes avec.

Florentines

(environ 18 pièces)

Composition A :

- 40 g de sucre
- 40 g de miel
- 80 g de crème
- 15 g de beurre

Composition B :

- 80 g d'amandes (hachées ou effilées)
- 40 g de noix (hachées)
- 20 g d'écorces d'orange (confites)
- 40 g de bigarreaux (finement hachés)

Finition:

- 100 g de chocolat noir

1. Faire bouillir la composition « A » à 114° C.
2. Retirer du feu et ajouter la composition « B ».
3. Répartir la préparation dans des moules à muffins en silicone (beurrés) (diam. 45 mm).
4. Cuire au four préchauffé à 170°C jusqu'à caramélisation (environ 15 minutes).
5. Laissez refroidir légèrement, démoulez et laissez refroidir complètement sur du papier sulfurisé.
6. Faites fondre le chocolat à 32°C et badigeonnez-en le fond des florentins.
7. Placer à l'envers sur du papier sulfurisé pour permettre au chocolat de durcir.

Astuce:

- Les écorces d'orange confites peuvent être remplacées par de la macédoine de fruits confits.

Pomme en cage fourrée aux cerises

- 4 pommes (Jonagold)
- pâte brisée (à partir de 120 g de farine)

Garniture aux cerises :

- 30 g d'amandes moulues
- 40 g de sucre glace
- 30 g de confiture de cerises
- 1 œuf
- 10 g de farine (facultatif)
- sel
- cerise

Rhum anglais :

- 400 ml de lait
- 5 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 25 ml de rhum

Sauce au chocolat :

- 50 g de chocolat
- 35 ml de crème
- 10 g de sucre

1. Préparez la pâte brisée et laissez-la reposer longtemps au réfrigérateur.
2. Pelez les pommes, retirez le cœur et faites-les cuire à la vapeur pendant 4 minutes (95° C). Laissez-les refroidir complètement.
3. Mélangez les ingrédients de la garniture aux cerises et remplissez les pommes avec.
4. Étalez la pâte brisée (3 mm) et coupez-la en bandes de 1 cm de large. Découpez également des cercles de 3 cm de diamètre (2 par pomme).
5. Enveloppez les pommes avec les bandes de pâte et recouvrez le haut et le bas avec les cercles. Pour badigeonner la pâte d'œuf.
6. Cuire au four préchauffé à 180°C sur une plaque de cuisson légèrement graissée pendant environ 10 minutes. 30 min.
7. Préparez l'anglaise au rhum.
8. Préparez la sauce au chocolat.
9. Disposez la pomme sur une assiette et versez la sauce au rhum autour. Terminer par une décoration de sauce au chocolat.

Pudding de Noël

(Christmas pudding - 8 personnes)

- 100 g de raisins secs
- 50 g de graisse de rognon fraîche (ou de beurre, coupé en petits morceaux)
- 50 g de chapelure fraîche
- 60 g de farine
- 100 g de sucre (cassonade brune)
- 100 g de noisettes (hachées)
- 50 g d'amandes moulues
- 50 g d'écorces d'orange (zeste)
- 200 ml de sirop de sucre (135 g de sucre + 1350 ml d'eau)
- 50 g d'écorces confites hachées
- 1 pomme (pelée et râpée)
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.c de sel
- 1 c.à.c de poudre de clou de girofle
- ½ c.à.c de noix de muscade
- ½ c.à.c de cannelle
- 2 œufs
- 2 c.à.s de whisky (ou de cognac)
- du whisky (ou du cognac ou du rhum pour flamber)

1. Faites bouillir doucement le zeste d'orange finement haché dans le sirop de sucre pendant environ 10 minutes. 20 minutes Si nécessaire, ajouter un peu d'eau de temps en temps pendant la cuisson (le sirop de sucre ne doit pas caraméliser).
2. Lavez les raisins secs et séchez-les avec du papier absorbant.
3. Battez les œufs et le whisky dans un bol.
4. Mélangez les raisins secs avec tous les ingrédients restants dans un bol.
5. Incorporez le mélange whisky-œufs à la pâte et ajoutez les écorces d'orange confites que vous venez de réaliser (y compris 200 ml de sirop de sucre). Bien mélanger.
6. Versez la pâte dans un moule graissé, appuyez bien et lissez le dessus.
7. Couvrez soigneusement le moule avec du papier aluminium.
8. Placez le moule dans une casserole à moitié remplie d'eau bouillante et faites cuire le pudding à la vapeur à couvert pendant 4 heures. Maintenez le niveau d'eau pendant la cuisson à la vapeur.
9. Retirez le moule du moule, retirez le papier d'aluminium et laissez refroidir le pudding.
10. Placez un papier imbibé de cognac sur le dessus du pudding. Recouvrez ensuite le moule d'une nouvelle feuille d'aluminium et rangez-le dans un endroit frais pendant 1 mois (par exemple à la cave, pas au réfrigérateur).
11. Chauffer le moule au bain-marie 1 heure avant de servir et le démouler sur une assiette.
12. Faites chauffer la boisson à flamber dans une cuillère en bois, allumez-la et versez-la sur le pudding de Noël.

Astuces:

- Ce pudding est préparé plusieurs semaines à l'avance afin de pouvoir mûrir en cave. Certaines recettes anglaises préparent le pudding à Noël pour le Noël de l'année suivante. Il est ensuite Astucelé de doubler la quantité de whisky, de sucre et de jus de citron et de verser de la paraffine sur le pudding refroidi.

- Une sauce (à base de crème anglaise et parfumée au whisky, au cognac, au rhum ou à la vanille) peut être servie avec le Christmas Pudding.

Gâteau danois

(moule à gâteau de 24 cm de diamètre, 8 personnes)

- pâte brisée (à partir de 200 g de farine)
- amandes effilées

Garniture:

- 350 g de cerises du Nord égouttées
- 150 g de matières grasses
- 150 g de sucre
- 150 g de poudre d'amandes
- 3 œufs
- 50 g de farine

1. Égouttez les cerises.
2. Dans un bol, remuez la matière grasse jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélanger le sucre et la poudre d'amandes jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoutez les œufs un à un puis la farine.
4. Battez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse.
5. Étalez la pâte. Tapissez-en un moule à charnière graissé. Piquez le fond et les bords avec une fourchette.
6. Saupoudrez 1 c.à.s de sucre et 1 c.à.s de farine sur le fond. Déposez les cerises égouttées dessus et versez la pâte dessus.
7. Placer au four préchauffé et cuire à 180° C pendant environ 1 heure.
8. Retirer du four et laisser refroidir légèrement. Démouler et laisser refroidir complètement sur une grille.
9. Faites griller quelques amandes effilées dans une poêle sèche sur la cuisinière et saupoudrez-en le gâteau.

Cheesecake cuit au four (24 cm de diamètre, pour 8 à 10 personnes)

– pâte Brisée (à partir de 200 g de farine)

Garniture:

- 375 g de fromage cottage allégé
- 3 œufs
- 110 g de sucre
- 60 g d'amandes moulues
- 1,5 c.à.s de kirsch
- 1,5 c.à.s de fécule de maïs
- purée de pomme ou d'abricot

1. Abaisser la pâte à 3 mm.
2. Chemiser un moule à charnière beurré (ou un cercle à tarte) et piquer la pâte (bord de la tarte à 4 cm de hauteur).
3. Battez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
4. Mélangez la poudre d'amandes, le fromage blanc, le kirsch et la fécule de maïs.
5. Étalez la purée de pommes ou d'abricots sur le fond de tarte.
6. Battez les blancs d'œufs avec la moitié restante du sucre jusqu'à ce qu'ils soient fermes et les incorporer au mélange de fromage.
7. Versez le mélange de fromage dans le moule.
8. Cuire au four à 180° C pendant environ 50 min.

Sabayon

- 4 jaunes d'œufs
- 160 ml de vin blanc (sec)
- 80 g de sucre (40 g de sucre au lieu de 80 g si vous utilisez du vin doux)
- parfum (facultatif, rhum, Grand Marnier, kirsch, cognac)

1. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajoutez le vin et battez à feu très moyen jusqu'à ce qu'il soit mousseux (mais ferme).

Tarte aux pommes d'hiver (8 personnes)

Pâte :

- 3 jaunes d’œufs
- 75 g de beurre (chauffer brièvement si nécessaire)
- 100 g de farine
- 75 g de fécule de maïs
- 100 g de noix (moulues en poudre)
- 200 g de sucre
- 150 ml de lait
- 1 c.à.s de levure chimique
- cannelle

Caramel:

- 300 g de sucre
- 90 ml d’eau

Garniture:

- 4 à 5 pommes (peler, retirer le cœur et couper en deux)

1. Préparez le caramel (faites dorer le sucre avec 30 ml d'eau puis déglacez avec les 60 ml d'eau restants).
2. Versez le caramel dans un moule à cake beurré et laissez refroidir.
3. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre et le beurre.
4. Ajoutez le lait, la farine, la fécule de maïs et la poudre de noix et battez jusqu'à consistance lisse.
5. Incorporer la levure chimique et la cannelle.
6. Déposez les pommes coupées en deux, côté arrondi, sur le caramel.
7. Versez la pâte entre et sur les pommes.
8. Cuire au four préchauffé pendant environ 40 min. à 180° C.
9. Retirer du four, décoller le bord et retourner immédiatement sur une assiette.

Fondue au chocolat

(dessert pour 4 à 6 personnes)

- 150 g de chocolat noir
- 70 ml de lait
- 2 c.à.s de liqueur d'orange (ou de cognac, pas nécessaire)
- 2 c.à.c de sucre
- 400 à 500 g de fruits (coupés en dés)

1. Portez le lait à ébullition avec le sucre et versez-le sur le chocolat. Remuez délicatement et incorporez la liqueur d'orange.
2. Placez le pot de sauce au chocolat sur une cuisinière adaptée (sur une bougie chauffe-plat, pas sur un réchaud à alcool).
3. Servez les fruits. Chaque invité peut mettre des morceaux de fruits sur une brochette et les tremper dans la sauce au chocolat. Assurez-vous que chaque invité dispose d'une assiette pour récupérer les éventuelles gouttes de chocolat.

Astuces:

- Comme fruits, vous pouvez prendre des fruits frais, des fraises, de la banane (arrosée de jus de citron), de l'ananas, du raisin et des fruits secs (abricots, prunes).
- Des morceaux de gâteau ou de pain d'épices peuvent également être trempés dans la sauce.
- Vous pouvez utiliser de la crème à la place du lait. Prenez ensuite 100 ml de crème.
- Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter une c.à.s d'eau tiède ou de lait.

Gâteau au yaourt et aux pommes

(pour moule à gâteau de 24 cm)

- 250 g de farine auto-levante
- 1 c.à.c de levure chimique
- 50 g de fécule de maïs
- 250 g de sucre (dans lequel ont été contenues des gousses de vanille)
- 2 œufs
- 3 c.à.s d'huile (tournesol)
- 200 ml de yaourt
- 4 à 5 pommes

1. Mélanger la farine avec levure incorporée, la fécule de maïs, la levure chimique et le sucre.
2. Ajoutez les œufs, l'huile, le yaourt et mélangez.
3. Pelez les pommes et coupez-les en cubes.
4. Mélangez les dés de 3 à 4 pommes à la pâte.
5. Graissez le moule à gâteau et versez la pâte dans le moule.
6. Placez le reste des cubes de pommes sur la pâte.
7. Cuire au four pendant environ 50 min au four à 200° C.
8. Retirer du four et laisser refroidir avant de démouler.

Crème à l'orange

(à dresser en guise de garniture – environ 350 ml)

- 125 ml de crème fouettée
- 125 g de mascarpone
- 30 g de sucre en poudre
- 70 g de confiture d'orange
- zeste d'orange confit

1. Battez le mascarpone dans un bol jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Dans un autre bol, battre la crème avec le sucre jusqu'à formation de pics mous.
3. Ajoutez le mascarpone et la confiture d'orange à la crème fouettée.
4. Continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit suffisamment ferme.
5. Remplissez une poche à douille avec la mousse et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
6. Dressez sur des assiettes ou dans des moules et terminez avec des zestes d'orange confits.

Cake à l'ananas

- 225 g de sucre
- 160 g de farine auto-levante
- 125 ml d'huile d'arachide
- 3 œufs (battus)
- 340 g de morceaux d'ananas (en conserve ou 10 tranches coupées en morceaux)

1. Mélangez le sucre et la farine dans un bol.
2. Ajoutez l'huile et les œufs et mélangez bien.
3. Mélangez les morceaux d'ananas à la pâte.
4. Verser dans un moule à cake beurré et cuire à 180°C pendant environ 15 minutes. 40 min.

Tarte frangipane aux pommes (pour un moule à charnière de 24 cm)

Fond de tarte :

- 150 g de farine
- 50 g de beurre
- 75 g de sucre
- 1 œuf
- une pincée de sel

Garniture (frangipane) :

- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- 35 g de farine

Couche supérieure :

- 4 pommes acidulées (pelées et coupées en quartiers)
- confiture d'abricots

La base du gâteau :

1. Mélangez les ingrédients de la pâte et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Laissez reposer au réfrigérateur pendant un certain temps (environ 30 min).
3. Étalez la pâte (farinez légèrement le plan de travail) et tapissez-en le moule à tarte.
4. Découpez du papier sulfurisé à la bonne taille et placez-le dans le moule à gâteau (également contre les bords).
5. Cuire à blanc la base du gâteau pendant environ 15 min. à 175° C.
6. Laissez refroidir 15 min.

La garniture :

7. Pendant ce temps, battez le beurre avec le sucre et la poudre d'amandes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
8. Incorporez les œufs un par un.
9. Incorporez la farine au mélange.

Finition.

10. Retirez les billes de cuisson et recouvrez le fond de tarte avec la frangipane.
11. Répartissez les tranches de pomme sur le dessus.
12. Cuire le gâteau à 175° C dans un four préchauffé pendant environ 10 minutes. 30 min.
13. Laissez refroidir légèrement le gâteau et badigeonnez-le de confiture d'abricots diluée avec un peu d'eau.

Gâteau à la banane

(gâteau renversé diam. 24 à 28 cm)

Caramel :

– 375 g de sucre

– 120 ml d'eau

(50 ml + 70 ml)

Garniture :

– 4 à 5 bananes

Biscuit :

– 3 œufs

(séparés)

– 150 g de sucre

– 2 c.à.s d'eau

(de préférence chaude)

– 90 g de farine avec levure incorporée

(ou farine ordinaire + 1 c.à.c de levure chimique)

– 60 g de fécule de maïs

Le caramel :

1. Préparez le caramel (faites chauffer les 375 g de sucre avec 50 ml d'eau jusqu'à ce qu'il soit doré puis déglacez avec le reste d'eau).
2. Verser dans un moule à cake beurré. La garniture :
3. Pelez les bananes et coupez-les dans le sens de la longueur en lanières de 5 mm d'épaisseur. Déposez les barres dans le moule sur le caramel.

Le biscuit :

4. Battre les blancs d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
5. Battez les jaunes d'œufs avec l'eau et incorporez-les aux blancs d'œufs montés en neige.
6. Tamisez la farine et la fécule de maïs et incorporez-les délicatement au mélange d'œufs.
7. Versez la pâte sur les bananes.
8. Cuire au four préchauffé pendant 35 à 40 minutes à 180° C.
9. Retirer du four, décoller le bord et retourner immédiatement sur une assiette.

Astuces:

- Vous pouvez terminer le gâteau avec des touffes de crème fouettée fraîche.
- Cette recette de biscuits peut également être utilisée comme base pour des tartes aux fruits ou d'autres types de gâteaux.
- Lorsque les œufs sortent du réfrigérateur, placez-les dans de l'eau tiède pendant un moment avant de les séparer.

Cornets pour glace

(environ 10 pièces)

- 125 g de farine
- 125 g de sucre
- 65 g de beurre
- 1 œuf
- 125 ml d'eau tiède
- une pincée de sel

1. Faire fondre le beurre à feu doux. Dans un bol, mélanger le beurre fondu, le sucre, l'eau, l'œuf et une pincée de sel.
2. Incorporer progressivement la farine jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Faites cuire les cornets dans un moule à galette chaud pendant un court instant.
4. Retirez du feu et façonnez immédiatement.

Glace à la vanille

(environ 1 l)

- 400 ml de lait entier
- 4 jaunes d'œufs
- 250 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 150 g de sucre (sucre en poudre)
- ½ gousse de vanille
- 30 ml de rhum (facultatif)

1. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
2. Portez à ébullition le lait, la moitié de la crème et la gousse de vanille grattée.
3. Versez un peu de lait chaud sur les jaunes d'œufs, mélangez bien et ajoutez le tout au lait chaud. Remettre le mélange à 85°C. Le mélange doit épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
4. Retirer du feu et déglacer avec le reste de crème. Laissez refroidir à température ambiante, ajoutez le rhum si vous le souhaitez, puis placez au réfrigérateur pendant la nuit pour qu'il mûrisse.
5. Remplissez la sorbetière avec la préparation au lait et laissez-la tourner jusqu'à ce que la glace soit prête.

Astuces (général pour la crème glacée) :

- L'ajout de 0,5 à 1 g de gomme de guar, bien mélangée à la préparation refroidie, améliore la structure de la glace et ralentit la fonte.
- Les recettes dans lesquelles les fruits sont chauffés avec un peu d'eau et de sucre (par exemple la glace à la framboise, la glace à la fraise, etc.) ou dans lesquelles on prépare du caramel (par exemple la glace au caramel salé) donneront automatiquement une texture de glace plus fine.
- L'ajout d'un peu d'alcool à la préparation donnera une glace plus moelleuse et plus simplissime.
- Remplacer 1/3 du sucre par du sirop de glucose contribue à une structure plus fine de la glace.

Glace à la fraise

(environ 1 l)

- 250 ml de lait entier
- 2 jaunes d’œufs
- 150 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 100 g de sucre (sucre en poudre)
- 200 g de fraises (équeutées)
- 15 g de sucre glace

1. Préparez la préparation de base au lait comme pour la glace à la vanille et laissez-la mûrir une nuit au réfrigérateur.
2. Écrasez les fraises avec le sucre glace.
3. Remplissez la sorbetière avec la préparation de lait et laissez-la fonctionner.
4. À mi-parcours de la préparation, ajoutez les fraises concassées.
5. Continuez à faire fonctionner jusqu'à ce que la glace à la fraise soit prête.

Glace Plombières

(Tutti frutti)

- 350 ml de lait (lait entier)
- 4 jaunes d’œufs
- 200 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 150 g de sucre
- 30 ml de kirsch
- 120 g de fruits confits (macédoine)

1. Faire tremper les fruits confits dans le kirsch toute une nuit.
2. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
3. Ajoutez le lait. Chauffer le mélange à 85°C en remuant continuellement. Le mélange doit légèrement épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
4. Retirer du feu et ajouter la crème. Laissez refroidir.
2. Laissez-le mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
3. Remplissez la sorbetière avec la préparation de lait et laissez-la fonctionner.
4. À mi-cuisson, ajoutez les fruits confits ainsi que le kirsch.
5. Continuez à faire fonctionner jusqu'à ce que la glace soit prête.

Glace à la framboise

(environ 1 l)

- 250 ml de lait (lait entier)
- 2 jaunes d’œufs
- 150 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 175 g de sucre (100 g + 75 g)
- 200 g de framboises (éventuellement surgelées)
- 3 c.à.s d’eau

1. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
2. Ajoutez le lait. Remettre le mélange à 85°C en remuant continuellement. Le mélange doit épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
3. Retirer du feu et ajouter la crème. Laissez refroidir.
4. Faites chauffer les framboises dans 3 c.à.s d’eau et 75 g de sucre.
5. Passez le coulis de framboises au tamis fin pour retirer les pépins. Laissez refroidir le coulis.
6. Laissez le tout mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
7. Remplir la sorbetière avec la préparation au lait et le coulis de framboise.
8. Laissez tourner jusqu’à ce que la glace soit prête.

Glace à la cerise

(environ 1 l)

- 250 ml de lait (lait entier)
- 2 jaunes d’œufs
- 150 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 150 g de sucre (125 g + 25 g)
- 200 g de cerises noires (éventuellement surgelées)
- 3 c.à.s d’eau
- 2 c.à.s de kirsch (facultatif)

1. Faites chauffer les cerises dans 3 c.à.s d’eau et 25 g de sucre.
2. Laissez refroidir le sirop de cerise et incorporez-le au kirsch.
3. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à ce qu’ils soient mousseux (blancs).
4. Ajoutez le lait. Remettre le mélange à 85°C en remuant continuellement. Le mélange doit épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
5. Retirer du feu et ajouter la crème. Laissez refroidir.
6. Laissez le tout mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
7. Remplissez la sorbetière avec la préparation au lait et laissez-la fonctionner.
8. À mi-chemin de la préparation, ajoutez le sirop de cerise.
9. Continuez à faire fonctionner la sorbetière jusqu’à ce que la glace soit prête.

Glace moka

(environ 1 l)

- 400 ml de lait entier
- 4 jaunes d’œufs
- 250 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 100 g de sucre (sucre en poudre)
- 50 g de glucose
- 8 c.à.c de café instantané
- 3 c.à.s de liqueur de café (facultatif)

1. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
2. Ajoutez le lait. Remettre le mélange à 85°C en remuant continuellement. Le mélange doit épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
3. Retirez du feu, incorporez le café instantané et déglacez avec la crème. Laisser refroidir à température ambiante et ajouter la liqueur de café si désiré.
4. Laissez-le mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
5. Remplissez la sorbetière avec la préparation au lait et laissez-la fonctionner jusqu’à ce que la glace soit prête.

Glace à la banane

(environ 1 l)

- 300 ml de lait (lait entier)
- 3 jaunes d’œufs
- 150 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 125 g de sucre
- 225 g de bananes (mûres, pelées)
- 2 c.à.s de rhum (facultatif)

1. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à obtenir un mélange mousseux.
2. Faites bouillir les bananes jusqu’à ce qu’elles soient cuites avec le lait et la crème.
3. Réduisez les bananes en purée.
4. Versez le mélange en purée sur les jaunes d’œufs crémeux et mélangez bien. Laissez refroidir.
5. Ajoutez un peu de rhum si vous le souhaitez et laissez mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
6. Remplissez la sorbetière avec la préparation au lait et laissez-la fonctionner jusqu’à ce que la glace soit prête.

Glace Advokat

- 330 ml de lait (environ 1 l)
- 3 jaunes d’œufs (lait entier)
- 175 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 125 g de sucre
- 180 ml Advokat (liqueur à base d’œufs)

1. Battre les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
2. Ajoutez le lait. Remettre le mélange à 85°C en remuant continuellement. Le mélange doit épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
3. Retirer du feu et ajouter la crème. Laissez refroidir.
4. Ajoutez l’Advokat et mélangez bien.
5. Laissez-le mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
6. Remplissez la sorbetière avec la préparation et laissez-la tourner.

Glace au chocolat (1)

- 350 ml de lait (environ 1 l)
- 3 jaunes d’œufs (lait entier)
- 250 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 150 g de sucre
- 30 g de cacao en poudre
- 2 c.à.s de rhum (facultatif)

1. Dissoudre le cacao en poudre dans 2 c.à.s de lait et 1 c.à.s de sucre.
2. Battre les jaunes d’œufs avec le reste du sucre jusqu’à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
3. Ajoutez le reste du lait et le cacao dissous.
4. Réchauffez le mélange à 85° C en remuant continuellement. Le mélange doit épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
5. Déglacer avec la crème et laisser refroidir.
6. Laissez le tout mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
7. Remplissez la sorbetière avec la préparation et laissez-la fonctionner jusqu’à ce que la glace soit prête.

Glace au chocolat (2) (environ 1 l)

- 350 ml de lait (lait entier)
- 3 jaunes d'œufs
- 150 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 75 g de sucre
- 150 g de chocolat noir
- 2 c.à.s de rhum (facultatif)

1. Faites chauffer le lait et dissolvez-y le chocolat.
2. Batre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
3. Versez le lait avec le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs et réchauffez brièvement jusqu'à ce qu'une légère liaison se produise (à environ 85°C). Ne le laissez pas bouillir !
4. Déglacer avec la crème et laisser refroidir.
5. Laissez le tout mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
6. Remplissez la sorbetière avec la préparation et laissez-la fonctionner jusqu'à ce que la glace soit prête.

Astuce:

- Ajout d'environ 1 à 2 g de gomme de guar, bien mélangée à la pâte refroidie, améliore la structure de la glace et ralentit la fonte.

Glace au spéculoos (environ 1 l)

- 400 ml de lait (lait entier)
- 4 jaunes d'œufs
- 150 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 100 g de sucre
- 125 g de biscuits au pain d'épices (émiettés)

1. Batre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
2. Ajoutez le lait. Remettre le mélange à 85°C en remuant continuellement. Le mélange doit épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
3. Enfin, ajoutez la moitié des spéculoos émiettés. Laissez refroidir.
4. Laissez le tout mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
5. Remplissez la sorbetière avec la préparation au lait et laissez couler la glace.
6. À mi-chemin de la préparation ajoutez le reste des spéculoos émiettés à la glace et continuez à mixer jusqu'à ce que la glace soit prête.

Glace à l'orange

(environ 1 l)

- 400 ml de lait (lait entier)
- 4 jaunes d'œufs
- 250 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 125 g de sucre
- 50 g de confiture d'orange
- 50 g d'écorces d'orange confites
- 30 ml triple sec

1. Faire tremper les écorces d'orange confites toute une nuit dans le Triple sec.
2. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse (blanche).
3. Ajoutez le lait et la confiture d'orange aux jaunes d'œufs.
4. Chauffer le mélange à 85° C en remuant continuellement. Le mélange doit légèrement épaissir mais ne pas bouillir (risque de caillage !).
5. Retirer du feu et ajouter la crème. Laissez refroidir.
2. Laissez-le mûrir toute la nuit au réfrigérateur.
3. Ajoutez le zeste d'orange trempé avec la liqueur à la pâte.
4. Remplissez la sorbetière avec la préparation au lait et laissez-la fonctionner jusqu'à ce que la glace soit prête.

Glace au caramel salé

(environ 1 l)

- 460 ml de lait entier (200 ml + 260 ml)
- 4 jaunes d'œufs
- 160 g de sucre (80 g + 80 g)
- 200 ml de crème (min. 35% de matière grasse)
- 40 g de beurre
- 4,5 g de sel marin
- 2 c.à.s d'eau

1. Faites chauffer 80 g de sucre avec 2 c.à.s d'eau à feu moyen et laissez le sucre caraméliser. Ne pas remuer ! Il est permis de secouer la poêle de temps en temps.
2. Lorsque le caramel est bien foncé (mais pas brûlé !), il est prêt. Retirer du feu et ajouter lentement 200 ml de lait.
3. Le caramel va prendre. Ajoutez maintenant le beurre et le sel.
4. Remettez le caramel sur feu doux et laissez-le fondre. Remuez de temps en temps.
5. Battez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux (blancs).
6. Ajoutez 260 ml de lait. Chauffer le mélange en remuant jusqu'à 82° C. Le mélange doit épaissir mais ne doit pas bouillir (risque de caillage !).
7. Retirer du feu et ajouter la crème.
8. Ajoutez la sauce caramel et laissez refroidir.
9. Laissez le tout mûrir toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain matin :
10. Remplissez la sorbetière avec la pâte et laissez-la fonctionner jusqu'à ce que la glace soit prête.
11. Laissez durcir davantage au congélateur.

Gâteau glacé napolitain (pour environ 6 personnes)

- 100 g de chocolat fondant
- 2 œufs (séparés)
- 1 c.à.c de café instantané
- 250 ml de crème
- 125 g de macarons secs
- grains de café au chocolat

1. Écrasez les macarons (au mixeur ou dans un sac plastique avec un rouleau à pâtisserie).
2. Faites fondre le chocolat avec le café instantané (au micro-ondes).
3. Incorporez les jaunes d'œufs au chocolat fondu et laissez refroidir.
4. Battez la crème jusqu'à ce qu'elle soit presque ferme et mélangez avec les biscuits écrasés.
5. Battez les blancs en neige et incorporez-les au chocolat fondu.
6. Laissez refroidir.
7. Tapisser un moule à gâteau rectangulaire de pellicule plastique.
8. Recouvrir le fond avec la moitié du mélange de crème.
9. Étalez le mélange de chocolat dessus, puis le reste du mélange de crème.
10. Couvrir le moule et conserver au congélateur.
11. Sortir du congélateur une demi-heure avant de servir, démouler et garnir de grains de café au chocolat.

Biscuits au chocolat (biscuits découpés, 20 pièces)

- 175 g de farine
- 25 g de cacao en poudre
- ½ c.à.c de levure chimique
- 115 g de beurre
- 85 g de sucre
- 1 petit œuf
- 1 pincée de sel

1. Battez le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux, puis ajoutez le sucre et le sel jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Incorporer l'œuf.
3. Incorporer la farine et le cacao en poudre et mélanger brièvement.
4. Étalez sur 5 à 6 mm, découpez un cercle de 6 cm et disposez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Cuire au four préchauffé à 190° C pendant 10 à 12 min.

Astuce:

- Vous pouvez recouvrir les biscuits de chocolat fondu soit entièrement, soit à moitié.

Gâteau de Noël

(8 personnes)

– une tranche de biscuit roulé

(30 x 25 cm x 6 mm d'épaisseur)

Farce :

(environ 850 ml) :

– 4 jaunes d'œufs

– 100 g de sucre

– 200 ml de lait

– 250 ml de crème

(semi-fouettée)

– 9 g de gélatine

(trempée dans de l'eau froide)

– 40 g de raisins secs au rhum

– 60 g de bigarreaux

1. Portez le lait à ébullition avec la moitié du sucre.
2. Battez le reste du sucre avec les jaunes d'œufs et mélangez avec le lait bouillant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Incorporer la gélatine trempée.
4. Laissez le mélange refroidir légèrement et lorsqu'il commence à épaissir, incorporez les fruits trempés.
5. Enfin, incorporez la crème semi-fouettée.
6. Tapissez une forme de bûche avec du biscuit cuit.
7. Versez la garniture et recouvrez d'une bande de biscuit.
8. Laissez-le durcir.
9. Démouler, saupoudrer de sucre glace et brûler en forme de losange avec une aiguille à tricoter.
10. Disposez une tranche du ruban de Noël sur l'assiette et terminez avec la garniture souhaitée.

Astuce:

- Démoulez d'abord le gâteau en détachant les bords.
- Pour réaliser une gravure en forme de losange, chauffer l'aiguille à tricoter au feu de gaz et l'appuyer délicatement sur la pâte saupoudrée de sucre glace. Il est préférable de le faire sous la hotte aspirante pour extraire la petite quantité de fumée.

Glace au café sans sorbetière (environ 800 ml)

– 375 ml de crème

– 250 ml de lait entier concentré sucré

– 4 c.à.c de café instantané

– 2 c.à.s de liqueur de café

– 1 à 2 c.à.s d'eau

(chaude)

1. Dissoudre le café instantané dans l'eau chaude.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et battre avec un batteur à main pendant 5 minutes.
3. Versez le mélange dans un récipient d'une capacité d'environ 1 l et couvrir avec un couvercle.
4. Placer au congélateur et congeler pendant au moins 8 heures avant utilisation.

Blinis à la crème de Malakoff et au lait de poule (pour 6 personnes)

- 12 blinis (à base de farine blanche, voir recette)
- 180 ml de Zabov Moccia (peut être remplacé par de l'Advokat)

Crème de Malakoff

- 300 ml de lait
- 60 g de sucre semoule
- 25 g de fécule de maïs
- 1 blanc d'œuf
- 30 g de beurre
- 60 g de broyage (30 g d'amandes moulues + 30 g de sucre glace)
- ½ gousse de vanille
- 200 ml de crème fouettée (fouettée fermement)

1. Dissoudre la fécule de maïs dans un peu de lait froid et le blanc d'œuf.
2. Faites bouillir le reste du lait avec la gousse de vanille.
3. Ajoutez la fécule de maïs dissoute au lait bouillant et laissez bouillir à nouveau.
4. Ajoutez le sucre et mélangez-le à la crème.
5. Laissez refroidir le pudding crémeux ainsi obtenu.
6. Crémiser le beurre et incorporer le broyage.
7. Incorporez progressivement le pouding à la crème à la crème au beurre.
8. Incorporez la crème fouettée à la crème Malakoff et laissez-la prendre au réfrigérateur.
9. Déposer 1 blinis au milieu de l'assiette. Déposez dessus un peu de crème Malakoff. Déposez un deuxième blinis en diagonale dessus.
10. Terminez avec 2 c.à.s de Zabov Moccia et un peu de cannelle en poudre.

Astuce:

- La crème Malakoff peut également être servie dans des verrines, sans les blinis. La quantité de cette recette est alors suffisante pour 4 personnes. Terminez avec de la crème fouettée, du lait de poule et une garniture au chocolat.

Tarte aux cerises

Base du gâteau :

- 250 g de farine (éventuellement 180 g de farine + 70 g de maïzena)
- 60 ml de lait
- 50 ml d'eau
- 1 œuf
- 10 g de sucre
- 5 g de sel
- 6 g de levure sèche
- 50 g de beurre

Crème pâtissière :

- 500 ml de lait
- 75 g de sucre
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 40 g de fécule de maïs
- gousse de vanille (ou quelques gouttes d'extrait)

Garniture:

- 600 g de cerises (éventuellement des cerises noires, dénoyautées)
- 50 g de sucre
- fécule de pomme de terre

La crème pâtissière :

1. Porter le lait à ébullition avec les 2/3 du sucre et la vanille.
2. Pendant ce temps, mélangez bien la fécule de maïs, l'œuf, le jaune d'œuf et le reste du sucre.
3. Versez un peu de lait chaud dans le mélange d'œufs, puis ajoutez-le à nouveau au lait.
4. Porter à ébullition à feu doux et bien battre au fouet pendant environ 2 minutes.
5. Laissez refroidir.

La garniture aux cerises :

6. Dénoyautez les cerises.
7. Chauffer à feu doux avec 50 g de sucre.
8. Lorsque les cerises sont en ébullition, liez le tout avec un peu de fécule de pomme de terre dissoute dans l'eau.
9. Laissez refroidir.

La base du gâteau :

10. Mélangez les ingrédients de la pâte et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
11. Laissez lever un certain temps (environ 30 min).
12. Étalez la pâte et placez-la dans le moule à tarte. Relevez un peu les bords.
13. À l'aide d'une poche à douille, dressez la crème pâtissière sur le fond du gâteau. Le fond du gâteau doit être entièrement recouvert.
14. Cuire le gâteau à 200° C pendant environ 20 minutes
15. Une fois le gâteau refroidi, répartissez les cerises noires sur le gâteau.

Tarte forêt-noire

(gâteau de 24 cm de diamètre, 12 personnes)

Biscuit au chocolat :

- 4 œufs (séparés)
- 160 g de sucre
- 2 c.à.s d'eau (de préférence chaude)
- 100 g de farine avec levure incorporée (ou farine ordinaire + 1 c.à.c levure chimique)
- 60 g de fécule de maïs
- 40 g de cacao en poudre
- Garniture :
 - 580 g de cerises du Nord avec jus (300 g égouttées)
 - 50 g de sucre
 - fécule de pomme de terre
 - 2 c.à.s de kirsch
 - 6 c.à.s de sirop de sucre (ou de grenadine)

Finition :

- 600 ml de crème fouettée (40% de matière grasse)
- 70 g de sucre
- 12 cerises
- copeaux de chocolat noir et de chocolat blanc (50 g + 50 g)

Biscuit:

1. Tapisser le moule à gâteau (moule à charnière) de papier sulfurisé.
2. Battre les blancs d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Battez les jaunes d'œufs avec l'eau et mélangez-les aux blancs d'œufs montés en neige.
4. Tamisez la farine, la fécule de maïs et le cacao en poudre et incorporez-les délicatement au mélange d'œufs.
5. Versez la pâte dans le moule.
6. Cuire au four à 175° C pendant environ 15 minutes. 35 min.
7. Laissez refroidir un peu.
8. Desserrez les bords et retirez du moule.

Garniture:

9. Portez les cerises au sirop à ébullition et ajoutez le sucre.
10. Lier avec de la fécule de pomme de terre dissoute dans l'eau.
11. Laissez refroidir.

Finition:

12. Battre la crème avec le sucre jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
13. Mélangez le kirsch avec le sirop de sucre.
14. Coupez le gâteau éponge au chocolat en deux dans le sens de la longueur.
15. Badigeonner l'intérieur des 2 moitiés du biscuit avec le mélange au kirsch.
16. Couvrir la moitié inférieure de la base du gâteau avec une couche de crème fouettée.
17. Étalez les cerises, avec un peu de sirop lié, sur la crème fouettée.
18. Remettez la moitié supérieure du biscuit sur la moitié inférieure.
19. Recouvrir entièrement le gâteau de crème fouettée, les côtés et le dessus.
20. Décorez le côté du gâteau avec les copeaux de chocolat noir.
21. Déposez 12 cuillerées de crème fouettée sur le bord du gâteau.
22. Décorez le dessus du gâteau avec les copeaux de chocolat blanc (pas sur les touffes).
23. Placez les 12 cerises sur les touffes.

Meringue crémeuse aux framboises (environ 6 personnes)

- 400 g de mascarpone
- 50 ml de liqueur de framboise
- 100 ml de crème
- 500 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 200 g de meringue
- 75 g de sucre (sucre granulé ultra fin ou sucre glace)

1. Mélangez le mascarpone avec la liqueur de framboise, la crème et le sucre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Cassez la meringue en petits morceaux.
3. Remplissez des verres hauts en alternance avec : 1 couche de meringue, 1 couche de framboises et une couche de mascarpone. Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients. La couche supérieure doit être de la meringue.
4. Placer au réfrigérateur pendant plusieurs heures.
5. Servir frais.

Pralines de dattes (20 à 24 pièces)

- 100 g de dattes Medjoul (dénoyautées et hachées)
- 40 g de noix de coco râpée (+ un peu pour la finition)
- 2 à 3 c.à.s d'huile de coco (fondue)
- 2 c.à.c de liqueur de noix de coco
- 100 g de chocolat noir

1. Broyez les dattes hachées dans le robot culinaire.
2. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients. Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu de sirop ou d'eau.
3. Roulez des boules à partir du mélange (environ 7 g chacune).
4. Laissez les boules durcir au réfrigérateur.
5. Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie à 32°C.
6. À l'aide de 2 c.à.c, roulez les boules dans le chocolat et placez-les sur une feuille de papier sulfurisé.
7. Saupoudrer d'un peu de noix de coco râpée.
8. Laissez durcir les pralines.

Pouding au pain

(environ 12 parts)

- 300 g de pain blanc (vieux)
- 500 ml de lait
- 100 g de sucre (cassonade brune)
- 75 g de sucre (sucre blanc cristallisé)
- 200 g de raisins secs
- 5 œufs
- 3 c.à.s de rhum
- cannelle
- 1 pincée de sel

1. Faites tiédir le lait et dissolvez-y le sucre.
2. Cassez le pain en petits morceaux.
3. Mélangez le pain avec le lait et laissez tremper quelques minutes.
4. Écrasez le pain jusqu'à obtenir une pâte à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.
5. Ajoutez les œufs battus, les raisins secs, la cannelle et le rhum. Bien mélanger.
6. Placer dans un moule haut et cuire au four préchauffé à 180° C pendant environ 15 minutes. 1 heure.

Astuce:

- Le pudding au pain ne doit en aucun cas être trop sec. Si vous utilisez également du pain complet ou une baguette, la quantité de lait devra être augmentée.
- Pour un goût encore meilleur, vous pouvez ajouter la moelle d'une gousse de vanille.

Gâteau de neige

(gâteau de 26 cm de diamètre)

- pâte levée pour tartes (à partir de 200 g de farine)

Garniture:

- 600 ml de crème jaune
- confiture d'abricots (facultatif)
- 300 ml de crème fouettée
- 45 g de sucre
- 50 g de flocons de chocolat blanc

1. Beurrez un moule à gâteau et tapissez-le de pâte. Environ. Laissez reposer 10 min.
2. Cuire le gâteau dans un four préchauffé à 200° C pendant environ 10 minutes. 10 minutes
3. Retirez le moule du four et dressez la crème jaune dans le moule.
4. Remettez le gâteau au four et poursuivez la cuisson (environ 10 min).
5. Retirez le gâteau du four et laissez-le refroidir.
6. Étalez une fine couche de confiture d'abricots sur le pudding.
7. Battez la crème avec le sucre jusqu'à ce qu'elle soit ferme et répartissez-la uniformément sur le gâteau.
8. Saupoudrer de flocons de chocolat blanc.

Bûche de Noël à la crème au beurre moka (4 à 6 personnes)

Biscuit : (méthode à chaud)

- 5 œufs
- 80 g de sucre semoule
- 60 g de farine
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 5 g de zeste de citron (facultatif)

Crème au beurre :

- 250 g de beurre (coupé en cubes)
- 250 g de crème jaune
- 40 g de sucre
- 3 c.à.c de café instantané (pour la crème au beurre moka)

Biscuit :

1. Battre les œufs, le sucre et le zeste de citron jusqu'à ce qu'ils soient tièdes (37° C) puis battre jusqu'à ce qu'ils soient froids jusqu'à ce qu'ils soient fermes pendant environ 8 minutes.
2. Tamisez et incorporez la farine et la fécule.
3. Étaler sur une plaque de cuisson de 30 x 40 cm.
4. Cuire au four préchauffé à 200° C pendant environ 8 min.
5. Retirer du four et placer à l'envers (papier sulfurisé dessus) sur un torchon.

Crème au beurre :

6. Dissoudre le café instantané dans 2 c.à.s d'eau chaude et laisser refroidir légèrement.
7. Assurez-vous que le beurre et la crème anglaise sont à peu près à la même température (ceci afin d'éviter que la crème au beurre ne caille).
8. Battre le beurre, cube par cube, dans la crème jaune (au robot culinaire).
9. Ajoutez le sucre et battez-le dans la crème au beurre.
10. Ajoutez le café instantané et battez-le dans la crème au beurre.
11. Si nécessaire, laissez refroidir légèrement la crème au beurre (au réfrigérateur).

Finition:

12. Retirez le papier du rouleau de biscuit et déroulez-le.
13. Coupez la feuille de génoise en deux (2 morceaux de 20 x 30 cm). Nous n'utilisons qu'un seul morceau de tissu. Le l'autre morceau peut être congelé.
14. Étalez les $\frac{3}{4}$ de la crème au beurre sur le gâteau éponge.
15. Roulez le biscuit le long du côté court et étalez l'extérieur avec le reste de crème au beurre.
16. Décorez la bûche de Noël avec une garniture au chocolat si vous le souhaitez.

Tarte à la rhubarbe

(moule de 24 cm de diamètre)

Pâte brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 70 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 15 ml de lait
- 1 pincée de sel

Garniture:

- 500 g de rhubarbe (coupée en petits morceaux)
- 250 g de sucre
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- cannelle en poudre
- 4 œufs (battus)

1. Coupez le beurre en morceaux et mélangez-le avec la farine.
2. Ajoutez le sucre, le jaune d'œuf et le sel et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Laissez reposer au moins 1 heure dans un endroit frais.
4. Étalez la pâte et tapissez-en un plat à tarte.
5. Remplissez le moule avec les morceaux de rhubarbe.
6. Mélangez le sucre, le beurre, la farine et la cannelle en poudre dans un bol.
7. Versez les œufs battus sur la rhubarbe.
8. Répartissez le mélange de sucre, de beurre, de farine et de cannelle en poudre sur le gâteau.
9. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 30 à 35 minutes.

Crème de pistache

(à dresser en guise de garniture – environ 700 ml)

- 250 ml de crème fouettée
- 250 g de mascarpone
- 75 g de sucre en poudre
- pâte de pistache (quantité selon fabricant)
- quelques pistaches décortiquées

1. Battez le mascarpone dans un bol jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Dans un autre bol, battre la crème avec le sucre jusqu'à formation de pics mous.
3. Ajoutez le mascarpone et la pâte de pistache à la crème fouettée.
4. Continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit suffisamment ferme.
5. Remplissez une poche à douille avec la mousse et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
6. Dressez sur des assiettes ou dans des moules et terminez avec des pistaches finement hachées.

Mousse de pistache

(au chocolat, 5 à 6 personnes – environ 750 ml)

- 100 g de chocolat blanc (haché finement)
- 250 ml de crème fouettée
- 5 g de sucre
- 125 ml de lait
- 1 jaune d'œuf
- 5 g de fécule de maïs
- pâte de pistache (quantité selon fabricant)
- quelques pistaches (décortiquées)

1. Prenez 2 c.à.s de lait et dissolvez-y la fécule de maïs.
2. Mettez le reste du lait, le jaune d'œuf et le sucre dans une casserole et faites chauffer doucement.
3. Ajoutez la fécule de maïs dissoute dans le lait et portez à ébullition douce. Laissez mijoter un moment.
4. Retirez du feu et faites-y fondre le chocolat et la pâte de pistache.
5. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit aux $\frac{3}{4}$ ferme.
6. Mélangez la crème avec le pudding au chocolat tiède.
7. Remplissez une poche à douille avec la mousse et dressez-la dans des verres. Terminez avec des pistaches finement hachées.

Mousse de pistache

(avec gélatine, 3 à 4 personnes – environ 450 ml)

- 1 jaune d'œuf (d'un gros œuf)
- 100 ml de lait
- 50 g de sucre (100 g + 50 g)
- 170 g de mascarpone
- 85 ml de crème
- 4 g de gélatine (trempée dans de l'eau froide)
- pâte de pistache (selon le fabricant)
- quelques pistaches (décortiquées)

1. Faites chauffer le lait avec le jaune d'œuf et la moitié du sucre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement liés (ne pas faire bouillir, risque de caillage, max 80°C).
2. Dissoudre la gélatine trempée dans la crème anglaise.
3. Mettre la crème anglaise dans un bol et incorporer le mascarpone puis la pâte de pistache.
4. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous avec le reste du sucre et mélangez-la au mascarpone.
5. Répartir la mousse dans des verres et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
6. Terminez avec des pistaches hachées, de la crème fouettée, des pépites de chocolat, etc.

Gâteau au sucre

(Namur, gâteau de 26 cm de diamètre)

- Base du gâteau :
- 180 g de farine
- 8 g de sucre
- 40 ml de lait (tiède)
- 4 g de levure (sèche)
- ½ œuf (battu)
- 30 g de beurre (fondu)
- 1 pincée de sel

Garniture:

- 1 œuf (battu)
- 150 ml de crème (35% de matière grasse min.)
- 150 g de sucre
- 30 g de beurre

Base du gâteau :

1. Dissoudre la levure dans le lait tiède et une c.à.s de sucre.
2. Mélangez le beurre à la farine.
3. Ajoutez la levure dissoute ainsi que l'œuf. Mélangez brièvement puis ajoutez le sel.
4. Pétrissez brièvement jusqu'à obtenir une pâte lisse et laissez reposer 20 minutes.
5. Étalez la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 mm et utilisez-la pour tapisser le fond de tarte beurré.
6. Piquez la pâte avec une fourchette et laissez-la reposer 15 minutes.

La garniture :

7. Battez l'œuf.
8. Badigeonnez le bord du gâteau avec un peu d'œuf battu.
9. Ajoutez la crème à l'œuf et battez-la.
10. Répartissez le sucre sur la base du gâteau et étalez le beurre de noix dessus.
11. Versez le mélange œufs-crème dessus.
12. Laissez reposer le gâteau encore 15 minutes.
13. Cuire au four à 200°C pendant environ 20 à 25 minutes.

Biscuit roulé aux framboises et crème fouettée (6 personnes)

Biscuit : (méthode à chaud)

- 5 œufs
- 80 g de sucre semoule
- 60 g de farine
- 40 g de fécule de pomme de terre

Sirop de framboise:

- 200 g de framboises (surgelées)
- 40 ml d'eau
- 40 g de sucre

Finition:

- 350 ml de crème
- 40 g de sucre (40 g + 40 g)
- pépites de chocolat
- des fruits frais en garniture (si désiré)

Biscuit :

1. Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient chauds (37° C) puis battre pendant environ 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient froids et fermes.
2. Tamisez et incorporez la farine et la fécule.
3. Étaler sur une plaque de cuisson de 40 x 60 cm (sur du papier sulfurisé).
4. Cuire au four à 200° C pendant environ 8 min.
5. Laissez refroidir.

Coulis de framboises :

6. Faites bouillir les framboises avec 40 ml d'eau et 40 g de sucre dans une casserole jusqu'à ce qu'elles soient sirupeuses. Filtrer et laisser refroidir.

Finition:

7. Fouettez la crème avec 40 g de sucre.
8. Retirez le papier sulfurisé du gâteau éponge.
9. Badigeonnez le biscuit avec le sirop de framboise.
10. Étalez une fine couche de crème fouettée sur le dessus et roulez-la.
11. Étalez le reste de crème fouettée sur le rouleau.
12. Saupoudrer de pépites de chocolat et garnir de fruits frais si désiré.

Biscuits suédois à la cannelle (environ 16 pièces)

La pâte :

- 500 g de farine
- 80 g de sucre semoule
- 1 œuf (battu)
- 200 ml de lait (tiède)
- 100 g de beurre mou
- 10 g de levure (sèche)
- 4 g de sel
- 1 c.à.c de cannelle en poudre

Garniture:

- 60 g de beurre mou
- 100 g de sucre candi noir
- 2 c.à.c de cannelle en poudre
- 60 g de noix hachées (facultatif)

Finition : (facultatif)

- 1 jaune d'œuf
- 1 c.à.s de lait

La pâte :

1. Versez la farine dans un saladier, faites un puits au milieu et dissolvez-y la levure avec un peu de lait tiède et un peu de sucre. Laissez reposer 5 minutes.
2. Faites fondre le beurre dans le reste du lait dans une casserole à feu doux.
3. Ajoutez l'œuf, le sucre, le lait avec le beurre et le sel à la farine et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse (8 min. dans la machine ou 15 min. à la main). Laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud.

Garniture:

4. Faites fondre le beurre dans un petit bol.
5. Mélangez le sucre cannelle avec la cannelle.
6. Étalez la pâte en une feuille de 30 x 40 cm.
7. Badigeonner la feuille de pâte avec le beurre fondu (laisser un bord de 3 cm sur un côté court).
8. Saupoudrer uniformément le mélange sucre-cannelle et éventuellement les noix hachées sur la pâte.
9. Roulez la pâte (le long du côté long) et scellez la couture avec un peu d'eau ou d'œuf battu.
10. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez le rouleau en 16 morceaux d'environ 2,5 cm d'épaisseur.
11. Placez les cercles, en les espaçant suffisamment, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
12. Couvrez-les d'un film alimentaire et laissez-les lever 1 heure dans un endroit chaud.
13. Battez le jaune d'œuf avec la c.à.s de lait et badigeonnez-en les biscuits.
14. Cuire les biscuits dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

Astuce:

- Si vous le souhaitez, vous pouvez badigeonner les biscuits d'une couche de glaçage (sucre glace avec du jus de citron) après qu'ils aient refroidi.
- Pour congeler : cuire les biscuits à mi-cuisson à 150°C pendant 15 à 20 minutes et les laisser refroidir. Après décongélation, enfournez à 200°C pendant 6 à 7 minutes.

Pizza aux poires

(dessert pour 6 personnes)

Pâte à pizza :

- 225 g de farine
 - 120 ml d'eau
 - 4 g de sel
 - 6 g de sucre
 - 5 g de levure (sèche)
 - 2 c.à.s d'huile d'olive
- Garniture de pizza :
- 200 g de mozzarella
 - 125 g de gorgonzola (dolce)
 - 1 poire mûre
 - origan
 - 3 c.à.s de noix (hachées)

Pâte:

1. Pétrissez les ingrédients de la base de la pizza jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Placez la pâte dans un sac en plastique et laissez-la lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.
3. Sortez les deux fromages du réfrigérateur une demi-heure avant de les traiter.
4. Étalez la pâte en une fine feuille ronde et placez-la sur une plaque à pâtisserie beurrée.
5. Coupez la mozzarella en cubes et étalez-la sur la base de la pizza.
6. Lavez la poire (ne la pelez pas !), coupez-la en deux et retirez le cœur.
7. Coupez les moitiés de poires en fines tranches et utilisez-les pour la pizza.
8. Déchirez le gorgonzola en morceaux et répartissez-le sur la pizza.
9. Saupoudrer d'un peu d'origan.
10. Cuire au four chaud à 220° C jusqu'à ce que la croûte de la pizza soit légèrement dorée et que les fromages soient fondus.
11. Retirer du four et saupoudrer de noix hachées.
12. Divisez en morceaux et servez avec un verre de vin liquoreux.

Astuce:

- Vous pouvez préparer la pâte à l'avance, par exemple le matin, et la mettre dans un sac plastique au réfrigérateur jusqu'au soir. Il est préférable de le sortir du réfrigérateur une demi-heure avant de préparer la pizza.

Orangettes

(à partir de 2 grosses oranges)

- 2 oranges bio
- 400 g de sucre
- 200 ml d'eau
- 2 c.à.c de sel
- eau supplémentaire
- 800 g de chocolat noir (50% de cacao)

1. Coupez les oranges en 8 quartiers et retirez la pulpe (faites une salade d'oranges). Coupez également une fine couche de la partie blanche de l'intérieur de la peau.
2. Coupez les segments en bandes d'environ 5 mm de large.
3. Placez les bandes d'écorces d'orange dans une casserole et couvrez d'eau froide.
4. Ajoutez les 2 c.à.c de sel et portez à ébullition.
5. Laissez bouillir 1 minute puis égouttez les zestes. Rincez-les sous l'eau froide courante.
6. Mettez les 400 g de sucre et 200 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Laissez bouillir le sirop de sucre pendant 1 minute puis retirez du feu.
7. Ajoutez maintenant les zestes d'orange au sirop, couvrez avec un couvercle et laissez reposer 24 heures.
8. Le lendemain, retirez les écorces du sirop et faites bouillir à nouveau le sirop pendant 1 minute. Retirez le sirop du feu et ajoutez à nouveau les zestes.
9. Laissez reposer encore 24 heures.
10. Le troisième jour, retirez à nouveau les écorces du sirop et faites bouillir le sirop pendant une minute supplémentaire.
11. Retirez le sirop du feu et ajoutez à nouveau les zestes. Laissez reposer encore 24 heures.
12. Les écorces d'orange sont maintenant confites.
13. Laissez-les sécher sur une grille pendant quelques heures (ou toute la nuit).
14. Faire fondre le chocolat dans un bol à une température de 32 à 34°C.
15. Trempez un côté des écorces confites dans le chocolat fondu et laissez-les durcir sur une feuille de papier sulfurisé.
16. Lorsque le chocolat a durci, trempez l'autre côté dans le chocolat et laissez-le durcir à nouveau sur le papier sulfurisé.

Boissons

Sangria

(environ 6 personnes)

- 750 ml de vin rouge fruité
- 100 ml de liqueur d'orange (triple sec, cointreau, etc.)
- 75 ml de sirop de sucre (50 g de sucre + 50 ml d'eau, faire bouillir 1 min)
- fruits frais (orange, pomme, melon, raisins, fraises, ...)
- des glaçons

1. Mélangez le vin avec la liqueur d'orange et le sirop de sucre.
2. Coupez les fruits en morceaux pas trop petits et versez le vin dessus.
3. Répartissez dans les verres et servez avec une longue cuillère et un glaçon.

Astuce:

- Le bord du verre peut être décoré d'une tranche d'orange ou d'un bord en sucre.

Irish coffee

(par verre)

- 50 à 60 ml de whisky irlandais
- 10 g de sucre candi noir
- 150 à 175 ml de café fort
- 40 ml de crème (légèrement fouettée)

1. Mettez le sucre candi dans le verre.
2. Faites chauffer le whisky (environ 50° C) et laissez-le prendre feu dans la casserole.
3. Versez le whisky brûlant sur le sucre.
4. Complétez avec du café chaud et fort et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
5. Versez la crème légèrement fouettée sur le café.
6. Servir sur une assiette à dessert recouverte de papier dentelle.

Café français

(par verre)

- 60 ml de cognac
- 10 g de sucre candi noir
- 175 ml de café fort
- 40 ml de crème (légèrement fouettée)

Même méthode que pour le Irish coffee.

Café italien

(par verre)

- 60 ml d'amaretto
- 10 g de sucre candi noir
- 175 ml de café fort
- 40 ml de crème (légèrement fouettée)

Même méthode que pour le Irish coffee.

Café Hasselt

(par verre)

- 60 ml de genièvre de Hasselt
- 10 g de sucre candi noir
- 175 ml de café fort
- 40 ml de crème (légèrement fouettée)

Même méthode que pour le café irlandais.

Limonade

- 2 citrons
- 60 ml de sirop de sucre (29°Baumé, voir recette)
- 900 ml d'eau (gazeuse ou plate)

1. Pressez les citrons et mettez le jus dans une bouteille de 1 l.
2. Ajoutez le sirop de sucre.
3. Complétez avec de l'eau.

Advocat

(environ 2 l)

- 1 l d'alcool d'environ 35% (350 ml d'alcool pur + 650 ml de Spa Reine)
- 15 jaunes d'œufs
- 10 sachets de sucre vanillé (80 g)
- 75 g de sucre cristallisé
- 2 boîtes de lait concentré sucré (400 g/boîte)

1. Battre les jaunes d'œufs ensemble.
2. Ajoutez le sucre cristallisé et le sucre vanillé et mélangez bien.
3. Ajoutez le lait concentré et remuez bien.
4. Ajoutez lentement l'alcool en remuant.
5. Remplissez les bouteilles à col large.
6. Laissez l'avocat se reposer pendant au moins 6 semaines.

Genièvre au citron

- 1 l de genièvre à 30°
- 1 citron (avec zeste, propre à la consommation)
- 80 g de sucre semoule

1. Lavez le citron et épluchez-le finement. La peau doit former une longue bande.
2. Versez environ 150 ml de gin de la bouteille (dans une tasse à mesurer).
3. Mettez le sucre dans la bouteille ainsi que le zeste.
4. Complétez avec du gin jusqu'à ce que la bouteille soit pleine.
5. Remettez le bouchon sur la bouteille et agitez régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
6. Laisser reposer au moins 3 semaines avant utilisation.

Smoothies

Smoothies

Dans une alimentation saine, l'accent est principalement mis sur la consommation de légumes et de fruits. Surtout les légumes et les fruits crus. Dans la vie trépidante d'aujourd'hui et ses (mauvaises) habitudes alimentaires, ces produits alimentaires essentiels ne représentent qu'une part trop faible du menu. Les smoothies sont une façon de combler cette carence. Ils sont conçus pour fournir au corps des nutriments, vitamines et minéraux essentiels. Ils détoxifient le corps et veillent à rétablir l'équilibre acido-basique qui est devenu déséquilibré (en raison d'une mauvaise alimentation occidentale). Il existe des smoothies mettant l'accent sur les légumes (smoothies verts) et des smoothies mettant l'accent sur les fruits. Il est conseillé aux débutants de choisir des smoothies mettant l'accent sur les fruits. Progressivement, les smoothies plus « verts » peuvent être intégrés à l'alimentation. Les smoothies sont généralement consommés au petit-déjeuner, mais peuvent également remplacer un autre repas. Certaines personnes ne tolèrent pas bien les smoothies verts. Une certaine prudence s'impose donc.

Conseils généraux :

- Toutes les recettes suivantes sont calculées pour 2 personnes.
- Si le smoothie est trop épais après le mixage, ajoutez un peu d'eau ou de lait d'amande supplémentaire.
- Un smoothie frais a meilleur goût qu'un smoothie tiède. Des glaçons peuvent toujours être ajoutés. Les fruits surgelés (principalement les myrtilles, les framboises, les mûres) peuvent également constituer une solution hors saison.
- Ne pas combiner le kiwi, l'ananas, la mangue ou la papaye avec des produits laitiers. L'enzyme « actinidaine » présente dans ces fruits décompose les protéines des produits laitiers et donne un goût amer.
- Certains smoothies ont meilleur goût lorsqu'ils sont légèrement sucrés. Comme édulcorants, vous pouvez utiliser : la stévia (très basique), les fruits secs (dattes, raisins secs, abricots), le sirop d'agave, le miel.
- Vous pouvez également expérimenter avec d'autres fruits et légumes qui peuvent être consommés crus.
- Le lait d'amande est souvent utilisé pour être transformé en smoothies. Faites-les vous-même. Les versions achetées contiennent souvent des sucres (blancs) ajoutés, des conservateurs et des arômes.
- Si vous utilisez du chou dans votre smoothie, mixez d'abord le chou avec l'eau, puis ajoutez les autres ingrédients pour mélanger.
- Comment préparer des smoothies : mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Lait d'amande (environ 300 ml)

- 30 g d'amandes blanchies
- 30 g de fruits secs (dattes, raisins secs ou abricots)
- eau

1. Faire tremper les amandes et les fruits secs dans 100 ml d'eau la veille.
2. Le matin, mettez les amandes trempées et les fruits secs dans le mixeur avec l'eau et un peu d'eau supplémentaire (125 ml).
3. Allumez le mixeur et mixez le tout avec le lait d'amande.

Astuce:

- Ce lait d'amande sain est un excellent ajout à de nombreux smoothies.

Smoothie banane, avocat, concombre

- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 1 avocat (uniquement la chair)
- 1/3 de concombre (pelé et haché)
- 3 oranges (seulement le jus)
- 100 ml d'eau (facultatif)
- 2 c.à.c de sirop d'agave (facultatif)

Smoothie banane, poivron, carotte

- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 1 poivron rouge pointu (graines et côtes retirées)
- 1 carotte (coupée en morceaux)
- 2 oranges (seulement le jus)
- 150 ml d'eau (facultatif)

Smoothie banane, avocat, lait d'amande

- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 1 avocat (uniquement la chair)
- 1 citron (pressé)
- ½ pomme verte (facultatif)
- 1 citron vert (pressé)
- 300 ml de lait d'amande

Smoothie banane, concombre, framboise

- 2 bananes (pelées et coupées en morceaux)
- ½ concombre (pelé et haché)
- 150 g de framboises (surgelées)
- 200 ml de lait d'amande

Smoothie Ananas, chou-fleur, banane

- 250 g d'ananas (morceaux d'ananas frais)
- 200 g de chou-fleur (en fleurettes)
- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 250 ml d'eau

Smoothie concombre, poire, citron vert

- 1 concombre (pelé et coupé en morceaux)
- 1 poire (noyau retiré)
- 1 citron vert (pressé)
- poivre de Cayenne (facultatif)
- feuilles de menthe (facultatif)
- 200 ml d'eau

Smoothie concombre, banane, pomme, persil

- 1 concombre (pelé et coupé en morceaux)
- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 1 pomme (trognon retiré)
- du persil (au goût mais pas trop !)
- 200 ml d'eau

Smoothie concombre, mangue, avocat, eau de coco

- 1 concombre (pelé et coupé en morceaux)
- 1 mangue (pelée et coupée en morceaux)
- 1 avocat (uniquement la chair)
- 330 ml d'eau de coco

Smoothie concombre, carotte, pamplemousse

- 1 concombre (pelé et coupé en morceaux)
- 200 g de carottes (coupées en morceaux)
- 1 pamplemousse (pressé)
- quelques feuilles de menthe
- 100 ml d'eau

Smoothie concombre, tomate, fraise

- 1 concombre (pelé et coupé en morceaux)
- 2 tomates (graines retirées)
- 125 g de fraises
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 200 ml d'eau

Smoothie concombre, avocat, poire

- 1 concombre (pelé et coupé en morceaux)
- 1 avocat (uniquement la chair)
- 1 poire (noyau retiré)
- 1 citron (pressé)
- 4 dattes (dénoyautées)
- 200 ml d'eau
- des glaçons

Super smoothie vert

- 1 pomme verte (facultatif)
- 1 citron (pressé)
- 1 morceau de gingembre (environ 20 g)
- 200 g d'épinards
- 50 g de raisins secs
- poivre de Cayenne
- 200 ml d'eau

Smoothie carotte, orange, gingembre

- 200 g de carottes (pelées)
- 1 orange (pressée)
- 1,5 c.à.c de gingembre (râpé)
- 200 ml d'eau

Smoothie courgette, banane, mangue

- 1 courgette (environ 300 g)
- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 1 mangue (pelée et coupée en morceaux)
- 200 ml d'eau

Smoothie betterave, banane, menthe et lait d'amande

- 200 g de betteraves cuites (coupées en morceaux)
- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 7,5 g de menthe (brins et feuilles)
- 200 ml de lait d'amande

Smoothie céleri, banane, poivron

- 4 branches de céleri (coupées en morceaux)
- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 1 poivron rouge (coupé en deux, noyaux et graines retirés)
- 250 ml d'eau
- 1 c.à.s de graines de chia et/ou de graines de chanvre (facultatif)

Smoothie céleri, kiwi, banane

- 4 branches de céleri (coupées en morceaux)
- 3 kiwis (pelés)
- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 200 ml d'eau

Smoothie brocoli, banane, pomme, gingembre

- 200 g de brocoli (en fleurettes)
- 1 banane (pelée et coupée en morceaux)
- 1 pomme (trognon retiré)
- 1,5 c.à.c de gingembre (râpé)
- 200 ml d'eau

Smoothie carotte, nectarine et pamplemousse

- 200 g de carottes (pelées)
- 2 nectarines (dénoyautées)
- 1 pamplemousse (pressé)
- 1 citron (pressé)
- ½ concombre (pelé et haché)
- 200 ml d'eau

Vin et gastronomie

Quel vin avec quel plat ?

Dans le tableau avec 6 types de vins (voir page suivante), seuls les « vins naturels » ont été inclus. Donc les vins blancs et rouges « tranquilles » normaux. Ceux-ci sont particulièrement adaptés pour accompagner les plats d'un menu. Les vins mousseux (vins contenant du dioxyde de carbone dissous) et les vins fortifiés (vins auxquels on a ajouté de l'alcool) occupent une place particulière. Ils sont brièvement expliqués plus loin.

L'ordre des 6 types de vins est plus ou moins chronologique, c'est-à-dire : du léger au lourd et du blanc au rouge, pour finir par un vin blanc liquoreux. La structure d'un menu classique présente de nombreuses similitudes avec cette division en 6 types de vins. Vous pouvez bien sûr expérimenter à votre guise, mais n'oubliez pas que le système classique a fait ses preuves à maintes reprises.

Lorsqu'il s'agit d'associer un plat à un vin, sans avoir à se soucier des plats qui suivent, oui, beaucoup de choses sont possibles. Cependant, si nous devons choisir les bons vins pour plusieurs plats consécutifs, les choses deviennent plus difficiles. Le tableau suivant peut donc vous aider à réaliser de bonnes combinaisons.

Vins mousseux :

Ils sont l'apéritif par excellence, à condition qu'ils soient « secs ». Un champagne, une méthode traditionnelle ou un crémant de type « brut » peuvent remplir à merveille ce rôle. Dans certains cas, ils peuvent également accompagner des plats délicats (par exemple des huîtres) ou un dessert (par exemple des fraises fraîches).

Vins fortifiés :

Ils sont généralement trop sucrés pour être utilisés en apéritif et trop alcoolisés pour accompagner un plat. Seuls les vins secs et légèrement fortifiés (sherry « fino » et « manzanilla ») conviennent à l'apéritif et peuvent accompagner des entrées fraîches.

Les vins doux (Porto, Banyuls, Malaga, Madère, Maury, Marsala, etc.) sont cependant d'excellents vins de dessert. Ils peuvent être la fin parfaite d'un repas en tant que boisson seule, mais peuvent parfois être magnifiquement combinés avec des fromages bleus salés ou un dessert sucré.

Rose:

Le rosé n'est pas inclus dans le tableau des 6 types de vins. Non pas que le rosé soit inférieur, mais ce type de vin est moins adapté à une inclusion dans un menu. Le rosé est plutôt un vin de plaisir qui, servi frais, est un agréable compagnon de l'été. Cependant, un vin rosé accompagne parfaitement les plats de charcuterie. C'est pourquoi il est parfois servi lors d'un buffet froid avec des plats de viande.

Un conseil :

Pour assurer une certaine structure dans le menu, et donc aussi dans le choix des vins, les vins sont servis comme suit :

- Sec avant sucré
 - Léger avant lourd
 - Jeune avant vieux
- 

Lire:

Des vins à boire jeunes avant des vins à boire vieux.

Attention:

Certains vins jeunes sont si puissants qu'il vaut mieux les boire après un vieux vin plus fin.

Vin et repas

1	Blanc vin sec et vif	Apéritif Poisson froid Poisson chaud (sans sauce) Légumes froids Quiche Coquillages Viande froide Fromages fondus Fromages frais
Cépages:	sauvignon, riesling, muscadet...	
2	Blanc vin sec et rond	Poisson (avec sauce) Volailles (avec sauce) Crustacés Plats asiatiques Viande blanche chaude Fromages à pâte molle
Cépages:	chardonnay, viognier, pinot gris...	
3	Rouge vin souple (peu tannique)	Viande froide Hors d'oeuvre viande froide Viande rôtie Volaille rôtie Pâté Fromages doux (croûte blanche)
Cépages:	gamay, pinot noir...	
4	Rouge vin rond (tannins souples)	Viande rouge braisée Viande en sauce vin rouge Gibier Gibier à plumes Fromages doux (croûte rouge)
Cépages:	merlot, pinot noir, cabernet sauvignon...	
5	Rouge vin charpenté (tannique)	Viande grillée Viande rouge rôtie Gibier mariné
Cépages:	cabernet sauvignon, malbec	
6	Blanc moelleux	Desserts Foie gras Fromages corsés (bleus)
Cépages:	sémillon, chenin blanc, pinot gris...	

Vins mousseux et Champagne (excellents en apéritif) et vins moelleux fortifiés (excellents en dessert ou avec des fromages salés) ne sont pas compris dans le tableau.

Quelques points à prendre en compte lors de l'association d'un fromage et d'un vin

1. Chaque type de fromage nécessite son propre type de vin.
2. Dans de nombreux cas, les vins blancs s'harmonisent mieux avec les fromages que les vins rouges.
3. Les vins et les fromages de la même région s'accordent généralement bien.
4. Les fromages épicés n'ont pas besoin d'être épicés, mais plutôt d'un vin blanc frais.
5. Si le plateau de fromages ne comporte pas trop de fromages différents, il est plus facile de choisir les vins appropriés.
6. Les vins aux tanins prononcés ne se marient pas bien avec les fromages.
7. Une surdose de bois dans le vin n'est pas non plus souhaitable.
8. La douceur est plus importante que la teneur en alcool.
9. Jamais de vin rouge avec des fromages très salés (les tanins ont un goût métallique).
10. En cas de doute, prenez un vin blanc.

Tableau des valeurs nutritives

Table alimentaire

Pain et produits à base de farine		kcal		kcal
pain (brun)	100 g	250	1 tranche	100
pain (blanc)	100 g	270	1 tranche	110
pâtes (non cuites)	100 g	350	80 g	280
pain d'épices	100 g	300	1 tranche	150
riz (non cuit)	100 g	350	80 g	305
farine de blé	100 g	360		

Laiterie, oeufs		kcal		kcal
oeufs	100 g	160	1 pièce	80
feta	100 g	250		
fromage de chèvre (doux)	100 g	210	1x tartinade	55
fromage 40+ (dur)	100 g	400	1x tartinade	100
lait (entier)	100 ml	65	1 verre	130
fromage frais (écrémé)	100 g	90		
fromage frais (maigre)	100 g	65		
fromage frais (entier)	100 g	145		
crème 40%	100 g	385		
crème glacée	100 g	200		
fromage fondu (maigre)	100 g	200	1x tartinade	45
yaourt (volle)	100 g	75		

Huiles et graisses		kcal		kcal
beurre (non salé)	100 g	750	6 g	45
margarine	100 g	735	6 g	44
mayonnaise	100 g	800	45 g	360
huile (végétale)	100 g	900		

Produits à base de sucre		kcal		kcal
chocolat	100 g	550	15 g	83
confiture	100 g	260	1x tartinade	65
miel	100 g	320		
biscuits	100 g	500		
massepain	100 g	450		
raisins	100 g	270		
sucre	100 g	400		
tarte	100 g	400		

Légumes		kcal		kcal
pommes de terre				
- frites (frites)	100 g	345	200 g	790
- frites (frites à la poêle)	100 g	130	200 g	260
- cuites à vapeur	100 g	80	200 g	160
- croquettes (frites)	100 g	215	4 pieces	215
- purée	100 g	110	200 g	220
asperges	100 g	16		
avocat	100 g	133	1 demi	125
chou-fleur	100 g	17	1 portion	25
champignons	100 g	16	1 portion	25
ail	100 g	136	1 gousse	4
poivron rouge	100 g	30	1 piece	45
poivron vert	100 g	17	1 piece	25
poireau	100 g	40		
haricots vert	100 g	30	1 portion	45
chou de Savoie	100 g	40		
céleri	100 g	15		
laitue	100 g	7		
tomate	100 g	11	1 piece	14
oignon	100 g	15		
carottes	100 g	30		

Noix		kcal		kcal
amandes	100 g	600	1 g	6,00
noisettes	100 g	635	1 g	6,35
cacahuètes	100 g	600	1 g	6,00
noix	100 g	670	1 g	6,70

Fruit		kcal		kcal
ananas	100 g	50		
pomme	100 g	45	1 piece	70
banane	100 g	80	1 piece	120
kiwi	100 g	40	1 piece	40
mangue	100 g	65	1 piece	130
melon (cavaillon)	100 g	50		
poire	100 g	45	1 piece	65
pêche	100 g	35	1 piece	45
prune	100 g	35	1 piece	35
orange	100 g	45	1 piece	65
raisins	100 g	55		

Viande		kcal		kcal
bifteck (cheval)	100 g	110	150 g	165
bifteck (boeuf)	100 g	120	150 g	180
hachée (50/50)	100 g	180	150 g	270
jambon (cuit)	100 g	125	1x tartinade	25
jambon (fumé)	100 g	200	1x tartinade	40
hamburger	100 g	130		
filet de poulet	100 g	100	150 g	150
lapin	100 g	175	150 g	265
viande fumée (boeuf)	100 g	155	1x tartinade	25
viande fumée (porc)	100 g	200	1x tartinade	35
salami	100 g	375	1x tartinade	70
filet de mouton	100 g	115	150 g	175
lard	100 g	525		
viande de porc (maigre)	100 g	125	150 g	190
viande de porc (gras)	100 g	160	150 g	240
saucisse (porc)	100 g	270	150 g	405

Poisson		kcal		kcal
crevettes	100 g	90		
hareng	100 g	220		
morue	100 g	75	200 g	150
maatjes	100 g	235		
maquereau (fumé)	100 g	335		
moules (cuites)	100 g	90		
sole	100 g	85	200 g	170
thon (conservé humide)	100 g	115		
thon (conservé, huile)	100 g	195		
thon (frais)	100 g	115		
merlan	100 g	75	200 g	150
saumon (fumé)	100 g	195		
saumon (frais)	100 g	200	200 g	400
loup de mer	100 g	100	200 g	200

Soupes		kcal		kcal
bouillon de légumes	100 g	25	1 assiette	75
soupe de légumes +	100 g	40	1 assiette	120
soupe de légumineuses	100 g	45	1 assiette	135
soupe de légumineuses +	100 g	60	1 assiette	180
soupe à la crème	100 g	40	1 assiette	120
soupe à la crème +	100 g	55	1 assiette	165
+ avec de la viande				

Boissons		kcal		kcal
jus de pommes	100 ml	45	1 verre	90
bière (pils)	100 ml	42	1 verre	105
café (noir)	100 ml	0	1 tasse	0
porto	100 ml	150	1 verre	115
jus d'oranges	100 ml	40	1 verre	80
thé (nu)	100 ml	0	1 tasse	0
jus de tomates	100 ml	15	1 verre	30
eau	100 ml	0	1 verre	0
vin	100 ml	70	1 verre	100

Termes techniques

Termes techniques

agar-agar	gélifiant tiré d'algues marines. Alternative à la gélatine.
à la nappe (vanner -)	remuer jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse pour recouvrir les aliments.
à point	viande mi-cuite, température interne de 60° C (viande rouge).
à vif (peler -)	couper les agrumes jusqu'à la pulpe.
abricoter	recouvrir de confiture d'abricots.
al dente	préparer les produits jusqu'à ce qu'ils soient al dente
annoncer	appeler les ordres.
appareil	mélange de différents produits qui sert de base à une préparation ultérieure.
arrosage	arroser la viande ou le poisson pendant la préparation.
aspic	tourte de viande, de poisson ou de légumes (ou un mélange) à base de gelée.
au bain-marie	préparation d'un plat dans un bain d'eau chaude.
barquette	pâte en forme de chaland qui peut être farcie.
bâtonnets	légumes coupés en bâtonnets.
beurre manié	mélange froid de beurre et de farine à parts égales utilisé comme liant.
bien cuit	viande cuite, température interne 70° C (viande rouge).
bisque	potage à base de crème de crustacés.
blanchir	des légumes ou de la viande dans un liquide bouillant (eau) pendant une courte période, puis les effrayer dans de l'eau froide.
bleu	pochage de la truite et de la carpe. Ce terme est également utilisé pour désigner une viande de bœuf poêlée encore crue à l'intérieur (température interne de 50° C).
bouillon	décoction parfumée de viande, de poisson, de volaille et/ou de gibier.
bouquet garni	bouquet d'herbes formé par les tiges de thym, de laurier et de persil.
bouquet marmite	botte de légumes composée de poireaux, de céleri et de carottes utilisée pour la préparation de soupes et de fonds.
braisage	braisage à base d'ingrédients aromatiques.
broyage	sucré glace mélangé à des amandes moulues (50 % - 50 %).
brunoise	légumes ou viande coupés en cubes de 3 x 3 x 3 mm.
c.à.c	cuillère à café
c.à.s	cuillère à soupe
canapé	pain coupé en forme, grillé ou frit dans du beurre ou de l'huile.
canneler	côtes appliquées aux légumes ou aux fruits à l'aide d'un couteau spécial.
château	coupé en forme de tonneau de légumes (généralement des pommes de terre ; pommes château)
châtrer	enlèvement du tractus intestinal des crustacés.
chaud-froid	sauce pour enrober un poisson ou une viande froide.

chiffonnade	légumes feuillus coupés en lanières.
chinois	tamis à pointes
ciseler	couper les légumes à feuilles en fines lanières. Incision d'une viande ou d'un poisson.
civet	ragoût de gibier de civette à partir de gibier poilu.
clarification	composition protéique de viande ou de poisson haché mélangé à des légumes et des blancs d'œufs finement hachés qui sert à clarifier les bouillons.
combi-steamer	combinaison d'un four à air chaud et d'un cuiseur vapeur. En fait, on peut tout y préparer.
concasse	hachage grossier
corn	grattoir à pâte
corser	rehausser la saveur d'un plat en y ajoutant des produits fortement aromatisants (essence, épices, fumet de crustacés...).
coulis	purée bouillie d'un produit spécifique.
coupe-pâte	couteau de boulanger
court-bouillon	fond d'herbes pour la cuisson des poissons. crème pâtissière
crème jaune	ou crème pâtissière.
crépine	poitrine de porc.
croûton	dés de pain frits dans du beurre ou de l'huile.
crudités	légumes crus fraîchement coupés.
dariole	petite tasse (timbale)
darne	tranche de poisson
débarrasser	ranger
déglacer	faire bouillir les jus de viande qui sont restés au fond de la casserole en ajoutant du vin, du bouillon, de la crème ou de l'eau.
dégorger	placer les produits dans de l'eau froide salée (parfois courante) pour en extraire le sang et les impuretés.
demi-glace	sauce brune puissante et raffinée, inspirée de la sauce espagnole
diablotin	garniture de potage constituée d'une tranche ronde de fromage gratiné assoiffer tartiner d'œufs battus un produit.
dresser	la disposition ou la composition de plats et d'assiettes.
émincé	finement tranché.
enlever	le superflu ; par exemple, enlever la peau et les graines des tomates.
escalope	fine tranche ou lamelle de viande ou de poisson.
essence	décoction d'un produit.
farce	mélange de divers ingrédients utilisé pour remplir un autre aliment creux
flambé	verser de l'alcool chaud sur un plat et l'allumer.
fleuron	demi-lune en pâte feuilletée (garniture)
fond	type de bouillon fort servant de base aux soupes et aux sauces.
frapper	rafraîchir fortement sur de la glace.
frémir	ébullition à peine perceptible.
frire	légèrement cuire.

fumet de poisson	bouillon puissant tiré du poisson comme base pour les sauces et les soupes.
garniture	produits d'accompagnement d'un plat.
gastrique	décoction d'échalote, de mignonnette, de vin blanc et de vinaigre d'estragon (par exemple, comme base de la sauce béarnaise).
glace	fond de viande, de gibier ou de poisson réduit en masse sirupeuse glacer un plat pour le rendre brillant.
glacer	les croûtes d'un plat au four ou sous le gril (salamandre).
griller	rôtir
grosse pièce	plat principal
julienne	de légumes coupés en allumettes (4 cm de long et 1 mm d'épaisseur). lardons bandes de bacon
liaison	mélange de crème et de jaunes d'œufs, utilisé comme liant (pour les soupes et les sauces)
mandoline	coupe-légumes
mariner	mettre un produit dans un liquide aromatique dans le but de l'assouplir et de l'aromatiser.
marmite	casserole haute
masquer	recouvrir un produit alimentaire
médailлон	petite tranche ronde ou ovale de viande ou de poisson.
meringue	mousse de blancs d'œufs
mignonnette	grains de poivre écrasés.
mirepoix	légumes coupés au hasard (généralement grossièrement) pour servir de base à des soupes, des sauces et d'autres plats.
mise en place	travaux préparatoires nécessaires au bon déroulement du service.
panade	pâte molle pour raidir les quenelles et les farces.
paner	aliments enrobés pour la friture.
parer	découper les produits en coupant les parties en trop.
papillote	enveloppe (papier ou feuille d'aluminium) dans laquelle sont cuits de petits morceaux de viande ou de poisson.
parfumer	ajout d'un arôme aromatisant. parures rognures résultant d'une découpe en forme.
passer	tamiser un liquide ou autre.
paupiette	roulée fine tranche de viande ou de poisson farcie d'une farce (bandeau).
piquer	(p. ex. piquer un oignon avec des clous de girofle).
pincée	brunir au four sans utiliser de matière grasse.
poche	poche à douille
pocher	dans l'eau de cuisson cuire un produit alimentaire juste en dessous du point d'ébullition.
poêler	faire frire au four dans une poêle avec couvercle.
quadrillage	application d'une garniture en forme de losange (par rôtissage).
quenelle	boulettes de viande ou de poisson haché cuites dans un liquide aromatique.
ragoût	plat composé de morceaux de viande ou de poisson, souvent

	cuisinés avec une garniture de légumes.
régénérer	réchauffer des aliments préparés.
rosé	terme pour la viande frite, identique à « à point », mais utilisé pour l'agneau, le mouton et le gibier.
roux	liant de farine et de matière grasse, fait à chaud. Utilisé pour les plats dont la liaison doit être maintenue plus longtemps.
royale	mélange de crème et d'œufs, pochés au bain-marie (coupés en petits morceaux pour garnir les consommés).
saignant	viande rouge saignante, température interne 55° C.
salpicon	cubes de viande liés avec une sauce épaisse.
sauter	frir un produit dans de la matière grasse chaude pendant une courte période. Le produit à frir est maintenu en mouvement en le secouant et en le tournant.
sauteuse	casserole à parois inclinées.
sautoir	casserole à parois verticales.
singer	fariner des produits alimentaires dans le but de créer une liaison lors de la cuisson.
tomater	ajout de concentré de tomates ou de tomates.
trancher	découpe de la viande ou du poisson.
tremper	arrosage à la liqueur ou au sirop de sucre (biscuits, pain).
zeste	écorce tranchée en julienne d'un agrume.