



Merci à M6, à Cyril Lignac



<https://www.sysyinthecity.com/o-maman/recettes-tous-en-cuisine-cyril-lignac/>

Index

Plats salés

Curry de volaille cuisiné au curry, lait noix de coco, pommes de terre

Tartine oeuf mimosa

Wok de légumes

Velouté de carottes parfumé au curcuma

Risotto de coquillettes jambon

Blinis de pommes de terre, crème acidulée, truite fumée

Poisson au four à l'huile d'olive, vierge de légumes

Gratin dauphinois, coeur de laitue vinaigrette acidulée

Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons

Macaroni au ragoût à la tomate, mozzarella

Riz sauté aux saucisses et merguez

Poisson pané, ketchup maison

Poulet au citron façon tajine

Penne au pesto basilic

Galette de pommes de terre, salade de roquette, tomates

Salade de boeuf mariné

Saumon au bouillon thaï, riz aux petits pois

Croque-Monsieur croustillant à la poêle

Soufflé au Comté

Risotto à la milanaise

Lasagnes à la bolognaise

Ratatouille au cumin, oeuf cassé

Taboulé vert aux crevettes

Petits pois vinaigrette au curry, yaourt acidulé

Cordon bleu, écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive

Boulettes sauce tomate basilic, penne, burrata

Brochette de poulet sauce satay, choux grillé

Salade de pâtes, pesto rosso

Aubergines farcies au boeuf, poivrons

Crêpes au jambon, salade verte

Burger de bœuf, oignons caramélisés et sauce cocktail

Poisson papillote verveine

Petits pois à la française et saucisses

Poulet basquaise, riz, crème de chorizo

Tarte croustillante mozzarella et champignons

Couscous légumes et beignets aux dattes et ricotta

Plats sucrés

Mousse au chocolat

Roulé au chocolat

Pancakes banane, sauce caramel

Crumble aux pommes sans gluten

Pain perdu aux framboises

Clafoutis aux poires

Oeufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille

Salade de fraises à la fleur d'oranger, crème légère

Soupe au chocolat

Milkshake banane framboise

Financier aux framboises

Petits pots de crème à la vanille

Brochettes de bananes caramélisées aux épices douces

Moelleux au chocolat, glace vanille

Beignets aux pommes

Brownie aux noix de pécan caramélisées

Biscuit coulant au chocolat

Cookies aux deux chocolats

Succès aux framboises et agrumes

Flan coco, fraises menthe

Banana cake

Fraises infusées au thé

Crème caramel vanille et fève tonka

Soufflé au chocolat et riz soufflé

Tiramisu au café

Riz au lait

Crème caramel vanille, fève Tonka

Soufflé au chocolat et riz soufflé

Tiramisu au café



Curry de volaille cuisiné au curry, lait noix de coco

- 1 oignon blanc - 2 tiges de citronnelle ou 1 citron - 50 g de gingembre frais (ou 25g de gingembre en poudre) - 1 gousse d'ail - 5 cl d'huile d'olive - 30 g de curry en poudre (ou 30g curcuma) - 30 cl de lait de coco (ou 30g de crème fraîche) - 1 l de crème liquide entière - 4 blancs de volaille fermière sans peau (ou 300g de poisson blanc) - 1 pincée de sel fin / moulin à poivre - 5 cl d'huile de pépins de raisins (ou 5cl d'huile de tournesol) - 25g de beurre - 3 grosses pommes de terre (ou 3 grosses carottes) - 1 pomme granny smith - ¼ de citron - 1 pincée de piment d'Espelette

Epluchez l'oignon et coupez le grossièrement. Dans une casserole, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon pour le faire revenir avec de la citronnelle préalablement coupée et de l'ail. Faites colorer. Ajoutez le curry, et baissez le feu. Ajoutez ensuite la noix de coco. Faites revenir le tout en mélangeant.

Ajoutez le lait de coco. Ajoutez ensuite la crème fraîche et laissez mijoter.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre. Coupez-les en petits morceaux. Il ne faut pas qu'elles soient trop épaisses pour qu'elles cuisent rapidement !

Filtrez la crème : dans une cocotte, ajoutez une passoire et versez la crème dans la passoire. Mettez la cocotte sur le feu, et ajoutez les pommes de terre dans la sauce. Laissez mijoter.

Coupez les escalopes de poulet en dés. Salez et poivrez. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, ajoutez les dés de poulet. Faites-les bien dorer.

Dans la cocotte de sauce et pommes de terre, ajoutez le poulet qui finira de cuire tout doucement dans la sauce.

Pendant que le poulet finit de cuire dans la cocotte, coupez la pomme verte en fines lamelles.

Dans la cocotte, ajoutez un peu de jus de citron. Au dernier moment, ajoutez les lamelles de pomme dans la cocotte.

Une fois que le tout est cuit, vous pouvez servir le plat, avec du riz en accompagnement si vous le souhaitez.



Tartine oeuf mimosa

4 tranches de pain de campagne
 4 oeufs frais
 1 boîte de fromage frais
 1 boîte de thon à l'huile
 quelques cornichons
 ½ botte de ciboulette
 huile d'olive
 1 citron jaune
 piment d'Espelette ou piment en poudre

Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante afin d'obtenir des œufs durs.

Ecalez les œufs durs dans l'eau pour éviter de les abîmer. Coupez-les en deux et en quatre dans le sens de la longueur. Hachez les œufs. Déposez dans un récipient, assaisonnez, versez un filet d'huile d'olive et de poivre. Mélangez.

Mélangez le thon et le fromage frais, ajoutez un ½ jus de citron jaune et une pincée de piment d'Espelette.

Coupez des cornichons en 2 puis en 4 et en petits dés et mélangez-les au mélange thon et fromage frais.

Il y a 2 préparations prêtes : Œufs mimosa et fromage frais/thon

Faites griller les tranches de pain et, pendant ce temps, ciselez la ciboulette et versez-la dans les œufs.

Prenez les 2 préparations. Déposez sur les tartines grillées le mélange de thon et fromage frais, étalez, puis le mélange œufs mimosa, un brin de ciboulette et un zeste de citron jaune



Wok de légumes

2 carottes - 1 oignon - 2 pommes de terre - 1 brocoli ou 1 chou-fleur - 1 sucrine ou 1 salade - 1 c. à s. de sauce soja - 1 c. à s. de miel - 1 c. à s. de vinaigre - Huile végétale ou Huile d'Olive - 150g quinoa (riz, boulgour, lentilles) - 1 ou 2 œufs entiers - Cacahuètes grillées salées concassées (ou amandes, noisettes, pistaches) Feuille de coriandre ou menthe (facultatif)

Mettez le quinoa à cuire dans de l'eau avec un filet d'huile d'olive et un peu de gros sel. Laissez cuire 12-15 minutes. Faites chauffer le wok ou la poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les oignons finement émincés, cuisez à feu très doux sans caraméliser.

Coupez les carottes en demi rondelles et les pommes de terre en petits morceaux et ajoutez-les aux oignons en ajoutant un peu d'huile d'olive. Détaillez le brocoli (et/ou chou-fleur) en fleurettes et ajoutez-les à la préparation. Mélangez délicatement.

Préparez la sauce du Wok : dans le petit bol, mélangez 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe de vinaigre de vin. Mélangez bien le tout. Déglacez le wok de légumes avec la sauce et ensuite ajoutez le quinoa au wok de légumes.

Cassez l'œuf, le battre en omelette, versez-le dans une passoire au-dessus du wok et faites des filets (technique aussi utilisée pour le riz cantonnais). Sans passoire on peut faire des filets avec une fourchette.

Coupez le feu et mettez le couvercle.

Pour le dressage, on ajoute des lamelles de sucrine, des cacahuètes, des feuilles de coriandre.

Velouté de carottes parfumé au curcuma

3 carottes épluchées et découpées rondelles
1 pincée de gros sel
40 g de beurre doux
2 g de curcuma en poudre
25 cl de crème liquide
Les éléments de finition :
Noisettes concassées
Croûtons dorés en sachet (ou pain rassis au four ou grillé)
100 g de fromage frais ou ricotta
10 cl de crème liquide
4 petites feuilles de menthe fraîche

Plongez les carottes découpées dans une casserole d'eau, assaisonnez-les de gros sel. Portez à ébullition et baissez le feu, laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Mélangez le fromage frais avec la crème pour qu'elle soit bien lisse et assaisonnez.

Versez-la dans un ramequin.

Egouttez les carottes et versez-les dans le mixeur. Ajoutez le beurre, mixez et ajoutez la crème avec le curcuma. Mixez progressivement, assaisonnez de sel fin. Si c'est trop épais, mettez un peu de lait ou du bouillon de légumes (si vous en avez dans le frigo). La consistance doit être veloutée.

Versez le velouté chaud dans les bols de service. Au milieu, ajoutez des noisettes concassées, des croûtons et réalisez une cuillère de fromage frais sur le dessus. Enfin, mettez un peu de menthe fraîche.



Risotto de coquillettes jambon

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 360 g de coquillettes - 4 tranches de jambon blanc
- 1 oignon - 2 gousses d'ail - Fromage râpé (Comté, emmental ou gruyère)
- 4 cuill. à soupe de crème fraîche - 1 bouillon de volaille

Préchauffer le four à 200 ° c en chaleur tournante.

Peler et ciseler l'oignon et l'ail. Faire revenir l'ail dans l'huile pour la parfumer, puis retirer l'ail et ajouter l'oignon.

Le faire rissoler 5 minutes. Puis ajouter les coquillettes et les laisser dorer 3 minutes.

Ajouter une louche de bouillon pour mouiller à hauteur et mélanger jusqu'à absorption.

Recommencer l'opération pendant 9 minutes pour que les coquillettes soient al dente !

Pendant que les coquillettes cuisent, couper le jambon en fines lamelles

Une fois que les coquillettes sont cuites, ajouter le fromage râpé et bien mélanger pour qu'il fonde.

Verser la crème fraîche. Poivrer. Ajouter le jambon à votre risotto et bien mélanger.

Servir aussitôt dans les assiettes.

Blinis de pommes de terre, crème acidulée, truite fumée

150 g de pommes de terre - 2 œufs - 100 g de crème fraîche - Cumin ou muscade - 1 échalote - Huile d'olive - 1 botte de ciboulette ou aneth ou basilic - 1 jus de citron jaune - 4 tranches de truite fumée ou saumon fumé – Gros sel + poivre

PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre coupées en petits dés dans une casserole d'eau avec du gros sel pendant une dizaine de minutes.

Couper l'échalote finement et ciseler l'aneth et mélanger avec la crème et un peu d'huile d'olive, de jus de citron et de piment. Saler et Poivrer

Ecraser les pommes de terres égouttées à la fourchette et ajouter les jaunes d'œufs. Bien mélanger pour avoir un appareil lisse.

Battre les blancs en neige et incorporer au mélange. Saler, poivrer ajouter si vous le souhaitez un peu de muscade.

Huiler une poêle et déposer des cuillères en essayant de les étaler en forme de cercles. Lorsque des bulles se forment à la surface, On peut les retourner.

Pour le dressage, déposer les blinis dans l'assiette, déposer la sauce et ensuite le saumon, la truite. Décorer avec des herbes.



Poisson au four à l'huile d'olive, vierge de légumes

4 pavés de poisson de 110 à 120g - 15 cl d'huile d'olive - 4 brins de thym frais - 25 cl de bouillon de légumes - Piment d'Espelette ou piment en poudre au choix - 2 citrons jaunes - 100 g de tomates cerise ou concassée de tomate - 100 g de petits pois cuits à l'eau bouillante salée - 1 petit brocolis - 1 dizaine d'olives

Préchauffer le four à 180°C.

Préparation de la vinaigrette : mélanger l'huile d'olive, les petits pois déjà cuits.

Couper les têtes de brocoli, couper les tomates en deux puis en 4 ainsi que les olives en 4, ajouter le jus de citron et zestes et tout mettre à l'intérieur.

Assaisonner de fleur de sel, de piment d'Espelette.

Dans un plat pouvant aller sur le feu, verser un trait d'huile d'olive, chauffer, déposer les morceaux de poisson assaisonnés de sel.

Ajouter des herbes si vous le souhaitez, colorer les poissons sur une seule face, une fois bien colorés, verser un peu de bouillon de légumes.

Donner un petit frémissement et enfourner pour 7 à 8 minutes à 180°C.

Quand les poissons sont cuits, sortez le plat du four, déposer les poissons dans un plat ou dans les assiettes, verser de la sauce vierge sur les poissons.



**Gratin dauphinois, coeur de laitue
vinaigrette acidulée**

- 1 kg de pommes de terre épluchées et coupées en rondelles dans un torchon - 20 cl de crème liquide entière 75 cl de lait entier - 4 cœurs de laitues sans les grandes feuilles - Huile d'olive - 2 citrons jaunes (pour le jus)

Préchauffer le four à 190°

Faire chauffer le lait, la crème, le thym, le sel et le poivre dans une très grande casserole (genre cocotte). Dès que le lait bout, plonger les pommes de terre déjà épluchées, lavées et coupées en rondelles.

Pendant la cuisson des pommes de terre on attaque la vinaigrette de la salade verte.

Mélanger et émulsionner : jus de citron, sel, poivre, piment d'Espelette, huile d'olive pour obtenir une belle vinaigrette.

Verser la préparation dans le plat à gratin, jusqu'à couvrir à peine les pommes de terre.

Mettre au four à 190° pour au moins 40 minutes.

Surveiller régulièrement le gratin dauphinois pour éviter que le dessus soit brûlé.

Pour tester la cuisson du gratin dauphinois, une pointe de couteau devra s'enfoncer sans difficulté.

Retirer à la main les grandes feuilles des cœurs de laitues.

Ne garder que les cœurs qui feront que 15 à 16 cm de diamètre ouverts.

Faites-les tremper à l'eau bien froide avec une pointe de vinaigre blanc d'alcool (si vous avez) ou un peu de citron jaune, bien les égoutter délicatement sur un torchon.

Couper la racine au couteau, les retourner et les déposer dans les assiettes creuses à servir, assaisonner directement avec la sauce déjà prête. Vérifier la cuisson du gratin et le sortir du four.



***Veau cuisiné à la crème de moutarde,
asperges vertes et champignons***

- 600g d'escalope de veau coupée en petits cubes - 30g de beurre - 1 trait d'huile d'olive - sel fin et poivre du moulin - 20cl de crème fraîche - 1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne - 1 oignon - 8 asperges vertes - 8 champignons de Paris sans pieds et lavés

Ciseler l'oignon.

Dans le plat, verser un trait d'huile d'olive, laisser chauffer, ajouter l'oignon et faire suer. Tailler les queues des asperges pour retirer le bout qui est trop dur, garder les pointes à 5cm de long, couper le cœur en biseaux de 1cm de large. Ajouter les têtes dans le plat puis le cœur en biseaux, cuire 4 à 5 minutes. Émincer les champignons finement et ajouter dans le plat. Cuire 6 minutes, mélanger et débarrasser la cuisson des légumes dans un plat.

Verser un trait d'huile d'olive, assaisonner la viande et déposer dans le plat (pas besoin de le nettoyer), colorer toutes les faces, ajouter une cuillerée de beurre, caraméliser et cuire 2 minutes.

Ajouter les légumes, mélanger, ajouter la moutarde à l'ancienne et la crème, mélanger à la spatule, assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Laisser cuire à petits frémissements quelques minutes.



**Macaroni au ragoût à la tomate,
mozzarella**

700 g de chair à saucisse ou viande hachée - 1 oignon - 1 boîte de conserve de tomates pelées de 450 g ou 1 conserve de coulis de tomate ou 1 conserve de concassée de tomate - 320 g de macaroni secs ou de penne ou de coquillettes - Gros sel et poivre ou piment d'Espelette - 2 boules de mozzarella de 125 g ou autre fromage à pâte filée ou fromage frais - 50 g ou parmesan râpé ou 1 morceau de parmesan - Herbes pour la cuisson du ragoût et pour la déco (basilic / origan / thym / laurier)

Dans une sauteuse, versez un trait d'huile, laisser chauffer. Couper l'oignon et l'ajouter, laisser suer avec une légère coloration.

Ajouter la chair à saucisse, bien écraser pour que la viande se mélange et qu'elle cuise. Laisser cuire 8 à 10 minutes. Laisser évaporer l'eau naturelle. Assaisonner de sel et poivre du moulin ou de piment d'Espelette selon le souhait.

Ajouter les herbes au choix (basilic, thym, laurier, origan) puis la tomate, mélanger et laisser cuire à petite ébullition pendant 20 à 30 minutes. Attention que cela n'attache pas au fond.

Faites bouillir une casserole d'eau avec un peu de gros sel et d'huile d'olive et plonger les macaronis. Laisser cuire 12 minutes.

Pendant que les macaronis cuisent, tailler la mozzarella en cubes.

Garder de côté. Égoutter les macaronis, ajouter la farce à l'intérieur des macaronis, mélanger et ajouter la mozzarella, déposer dans les assiettes. Râper du parmesan.



Riz sauté aux saucisses et merguez

240 g de riz cuit à l'avance – 2 saucisses (chipolatas) et 2 merguez ou 3 suprêmes de volaille ou 1 omelette cuite coupée en lamelles – huile d'olive – 2 cuillères à soupe de ketchup ou concentré de tomate – 150 g de sauce soja ou 30g de miel – 2 carottes épluchées et en petits dés – 1 échalote épluchée et émincée ou 1 petit oignon – 4 feuilles de chou vert ou chou chinois ou chou pak choy – 200 g de feuilles d'épinard ou pousses d'épinard ou 1 salade effeuillée – piment d'Espelette

Dans une poêle, verser un trait d'huile végétale ou huile d'olive, faites sauter la viande pour qu'elle soit bien colorée.

Les légumes doivent être tous pré-coupés

Dans une sauteuse (ou wok), mettre échalote, les pousses d'épinards, carottes, chou vert, laisser colorer. Puis ajouter la viande. Mélanger.

Mélanger le riz cuit (déjà cuit) avec le soja et le ketchup. Garder de côté. Assaisonner de sel fin et de piment d'Espelette.

Réchauffer le riz si besoin et mélanger délicatement.

Déposer dans les assiettes ou dans un plat.



Poisson pané, ketchup maison

Ketchup :

500 g de tomates concassées en boîtes - 35 g de miel - 30 g de sucre - 100 g de gingembre frais ou 30 g de gingembre en poudre - 1 gousse d'ail - 1 petit piment oiseau - 70 g de vinaigre balsamique blanc ou autre vinaigre blanc

Faire caraméliser le sucre et le miel dans une casserole, mais il doit rester clair. Déglacer avec le vinaigre blanc. Ajouter le gingembre, l'ail, le piment et les tomates concassées.

Laisser compoter.

Retirer l'ail et le gingembre et mixer (au companion par exemple), moi comme j'ai utilisé du coulis, je n'ai pas eu besoin de mixer.

Poisson pané :

4 morceaux de poisson blanc au choix - 2 blancs d'œufs assaisonnés de sel et de poivre - 150 g de farine - Chapelure - Herbes fraîches (persil, basilic..) - 1 citron jaune

Couper finement les herbes fraîches et les mélanger à la chapelure, on peut aussi mettre des zestes de citron. Déposez le poisson coupé en pavé dans la farine, ensuite dans les blancs d'œufs et dans la chapelure et refaites-le une deuxième fois pour chaque morceau. Mettre de l'huile et du beurre dans une poêle chaude. Laisser colorer un peu avant de déposer le poisson pané. Laisser colorer en arrosant une dizaine de minutes. Servir avec un quartier de citron.



Poulet au citron façon tajine

- 4 suprêmes de poulet - 2 oignons épluchés et émincés - 1 citron jaune - 1 cuillère à soupe de miel - 1 pincée de safran ou 1 pincée de curcuma - 2 cuillères à soupe huile d'olive - Quelques graines de poivre noir ou poivre sauvage de Madagascar - 1 quinzaine d'olives vertes si possible - ½ botte de coriandre - 1 botte de persil plat - 2 carottes déjà épluchées

Couper le poulet en gros dés.

Dans une cocotte ou une grande sauteuse, verser un trait d'huile d'olive, ajouter les dés de poulet.

On ajoute le curcuma, zestes de citron et quartiers de citron, sel et poivre.

Mettre les oignons épluchés et coupés dans une cocotte

Couper les carottes en demi -rondelles.

Ajouter la volaille puis les carottes. On mélange.

On prend le plat de la marinade, on ajoute un fond d'eau et on mouille le tajine avec.

On couvre et on laisse cuire



Penne au pesto basilic

55 g de poudre d'amandes ou poudre de noisettes ou pignons de pins – 1 gousse d'ail – 50 g de parmesan râpé – 8 cuillères à soupe d'huile d'olive – 1 jus de citron jaune – 40 g de feuilles de basilic frais – 350 g de penne ou autres pâtes

Plongez les penne dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 11 minutes.

Commencez par éplucher l'ail et hachez-le finement. Ajoutez le dans le blender avec la poudre d'amande, le parmesan. Pressez un citron dans la préparation et mixez à nouveau. Ajoutez le basilic haché puis versez progressivement l'huile d'olive en filet. Mixez encore une fois. Ajustez l'assaisonnement et réservez.

Une fois cuites, égouttez les penne et conservez 1 louche d'eau de cuisson. Versez les pâtes dans une sauteuse avec 1 à 2 cuillères de pesto et 1 cuillère d'eau de cuisson des pâtes. Servez chaud



Galette de pommes de terre, salade de roquette, tomates

- 150 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés - 4 cl de crème liquide entière - 40 g de farine - 100 g de fromage (emmental, gruyère, parmesan) - 2 œufs entiers - 200 g de roquette ou autre salade - 100 g de tomates cerise - 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre au choix - Huile d'olive

Découper le fromage en petit dés et faire des copeaux de parmesan

Quand les pommes de terre sont bien cuites, les égoutter, les écraser pour réaliser une purée et mélanger avec la crème, la farine, le fromage, les œufs et assaisonner. Réserver.

Dans une poêle verser un trait d'huile d'olive, ajouter le mélange pommes de terre et laisser dorer des deux côtés.

Dans un saladier, déposer la roquette.

Dans un petit ramequin, mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre, former une vinaigrette. Ajouter sel et poivre.

Couper les tomates en quartiers. Assaisonner la salade avec les tomates et servez avec les galettes de pommes de terre.



Salade de boeuf mariné

Temps de préparation : marinade 20 minutes / salade 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240g d'onglet de bœuf - 2 cuillères à café de moutarde - 1 gousse d'ail épluchée - 25cl d'huile d'olive - vinaigre balsamique rouge - 1 citron vert - 1 citron jaune - huile d'olive pour la vinaigrette - sel fin et poivre du moulin - piment d'Espelette - ½ botte de coriandre - 4 belles poignées de mâche ou autre salade lavée - 1 boîte de maïs cuit - 1 botte de radis de couleurs ou radis roses équeutés et lavés - 100g de tomates cerises lavées - 25g de noix de cajou

Dans un saladier, verser la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron vert, un peu de piment d'Espelette et l'ail écrasé. Mélanger et verser dans un plat où se trouve la pièce de viande afin de la faire mariner. Réserver au frais 20 minutes.

Dans un petit saladier, verser un jus de citron avec 6 cuillères à soupe d'huile d'olive qui servira à assaisonner la salade.

Couper les tomates cerises en 2 ou 4, effeuiller la coriandre. Couper en quartiers les radis. Rincer le maïs.

Griller la pièce de viande en fonction de la cuisson voulue, retirer de la cuisson puis déposer sur la planche à découper, déglacer le jus de cuisson avec un jus de citron vert et du vinaigre balsamique. Couper la viande en lanières.

Assaisonner la salade composée de mâche, maïs, tomates, radis avec la vinaigrette au citron. Déposer dans un joli plat ou dans des assiettes individuelles, ajouter les lanières de viande, les noix de cajou et verser la sauce de la poêle sur la viande.



Saumon au bouillon thaï, riz aux petits pois

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : bouillon 20 minutes / saumon 8 minutes / riz 10 minutes / petits pois 5 minutes

- 4 morceaux de saumon ou autre poisson - 500g de riz basmati cuit soit 150g de riz cru - 50g de petits pois cuits - quelques feuilles de coriandre ou une autre herbe de votre choix - huile d'olive - 6 pièces de champignons de Paris équeutés, lavés et escalopés - 25cl de bouillon de volaille ou cube - 25cl de lait de coco - 1 tige de citronnelle émincée finement - 10g de gingembre épluché et taillé en rondelles - 1 citron vert en zestes - 1 gousse d'ail - 1 échalote émincée - 1 cuillerée à café de pâte de curry vert - 1 jus de citron vert - 1 cuillerée à café de sauce nuoc mam ou sauce poisson (facultatif) - 1 cuillerée de sucre - sel fin / poivre du moulin - huile d'olive

Dans une casserole, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'échalote, la citronnelle, le gingembre, la pâte de curry vert, mélanger puis ajouter les champignons, l'ail et cuire 3 à 5 minutes sans coloration. Verser le bouillon, porter à ébullition et ajouter le lait de coco puis le zeste du citron vert. Cuire 15 minutes. Vous pouvez le faire la veille.

Assaisonner de sel fin les morceaux de poisson, colorer les faces, mouiller avec le bouillon, laisser cuire 8 minutes.

Réchauffer le riz cuit avec un peu d'huile d'olive et les petits pois cuits à l'eau.

Dans un ramequin, mélanger le jus de citron avec la sauce nuoc mam et le sucre. Sortir le poisson délicatement du bouillon et déposer dans les assiettes creuses, parfumer le bouillon avec le mélange qui est dans le ramequin. Vérifier l'assaisonnement en sel fin.

Verser le bouillon sur le poisson, ajouter le riz à côté ou dans des ramequins et terminer par quelques feuilles de coriandre sur le poisson.



Croque-Monsieur croustillant à la poêle

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 16 tranches de pain de mie frais
- 200g d'emmental râpé ou parmesan râpé ou gruyère râpé
- 100g de crème fraîche
- 1 œuf
- muscade ou cumin en poudre
- 100g de beurre
- 100g de jambon blanc en tranche fine ou jambon de dinde
- sel fin et poivre du moulin
- 1 botte de ciboulette
- 1 trait d'huile d'olive

Coupez des tranches de pain de mie si ce n'est pas taillé.

Ciselez la ciboulette. Gardez-la de côté.

Faites fondre le beurre.

Dans un robot ou un bol de mixeur, mixez le fromage râpé, l'œuf et la crème, assaisonnez de sel et parfumez-la de muscade ou de cumin. Il faut que la pâte soit un peu lisse.

Nappez les tranches de pain de mie avec ce mélange, déposez le jambon blanc sur 8 tranches, refermez avec 8 autres tranches. Coupez les bords. Badigeonnez de beurre fondu à l'aide d'un pinceau les 2 côtés des tranches.

Dans une poêle, versez un peu de beurre fondu qui reste, déposez les croques et dorez des deux faces. Déposez ensuite sur une planche et taillez au couteau en deux. Déposez sur les assiettes à cheval et parsemez de ciboulette ciselée.



Soufflé au Comté

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : béchamel 12 minutes / soufflés 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 50g de beurre
- 50g de farine
- 50cl de lait entier
- 100g de comté râpé (ou emmental, gruyère)
- 4 œufs - sel fin / poivre du moulin
- muscade ou cumin
- beurre en pommade pour le moule
- chapelure pour le moule

Préchauffer le four à 210°C ou thermostat 7.

Beurrer les ramequins et verser un peu de chapelure, faire le tour et taper les ramequins pour retirer l'excédent de chapelure (la chapelure donnera un côté croustillant à la place de la farine).

Dans une casserole, faire fondre le beurre sans coloration, ajouter la farine, former un roux. Laisser cuire quelques minutes. Ajouter le lait. Laisser cuire en béchamel. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin, Parfumer de muscade ou de cumin. Ajouter le fromage râpé. Mélanger. Retirer du feu. Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, mélanger les jaunes à la béchamel. Garder de côté. Monter les blancs. Mélanger les deux appareils ensemble à la maryse délicatement.

Verser dans les ramequins et enfourner 15 minutes. Pour un gros soufflé de 4 personnes, compter 25 à 30 minutes de cuisson. Sortir les soufflés et servir de suite.



Risotto à la milanaise

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : risotto 18 minutes / finition 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 350g de riz Arborio (riz à risotto) - huile d'olive - 1 oignon ciselé ou 1 échalote ciselée - 80g de beurre - 1 verre de vin blanc sec - 2 litres de bouillon de volaille en cube parfumé au safran ou à l'épice à paella - 200g de parmesan râpé - sel fin - basilic

Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et le riz, mélanger quelques secondes et ajouter une cuillerée de beurre, remuer à la spatule, ajouter l'oignon, faire revenir ensemble sans coloration. Déglacer au vin blanc. Laisser réduire. Verser du bouillon, mélanger de nouveau et laisser cuire pendant 18 minutes en remuant et en prenant bien les sucs de cuisson qui se forment sur les bords de la casserole. Verser à nouveau du bouillon dès évaporation.

A la fin de la cuisson, ajouter le parmesan râpé et un morceau de beurre.

Déposer dans des assiettes plates, taper dans le fond de l'assiette pour qu'il s'étale.

Décorer de feuilles de basilic.

On sert généralement le risotto à la milanaise : avec de la moelle cuite dans un petit bouillon avec des aromates mélangées au risotto en fin de cuisson et un os à moelle cuit à 200°C 8 à 10 minutes.



Lasagnes à la bolognaise

2 feuilles de pâte à lasagne sèche - 600 g de viande hachée de bœuf - 1 gousse d'ail épluchée - 1 oignon épluché - 1 carotte épluchée - 150 g de champignons de Paris équeutés et lavés - 1 peu de thym frais - 25 cl de vin rouge - 500 g à 600 g de coulis de tomates ou concassée de tomates - 40 g de farine - 40 g de beurre - 50 cl de lait entier - 125 g de parmesan râpé - 1 morceau de parmesan à râper

Préchauffez le four à 200°. Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés avec de l'huile d'olive. Ajoutez les champignons coupés en fines lamelles. Puis versez les carottes coupées finement. Faites revenir le tout. Ajoutez la viande avec de l'ail, du basilic ou du thym frais. Salez et poivrez. Déglacez au vin rouge pour décrocher les sucs de la viande. Rajoutez la pulpe de tomate et laissez mijoter une dizaine de minutes.

Faites cuire les pâtes à lasagne 1 minutes dans de l'eau et déposez-les sur un chiffon humide. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Une fois fondu, ajoutez la farine et fouettez pour créer un roux. Laissez le cuire un peu. Puis ajoutez le lait progressivement au fouet. Portez à ébullition, laissez cuire pour épaissir la béchamel. Une fois bien cuite, ajoutez le fromage râpé et mélangez bien.

Commencez le montage des lasagnes : déposez dans un plat à gratin la bolognaise, ajoutez une louche de béchamel. Etalez bien puis déposez les pâtes à lasagne dans le plat. Recommencez jusqu'à épuisement. Terminez par une couche de béchamel. Ajoutez du parmesan râpé sur le dessus.

Faites cuire à 200° pendant 15 à 20 minutes. Servez chaud !



Ratatouille au cumin, oeuf cassé

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES - 2 courgettes épluchées et coupées en cubes - 2 aubergines coupées en cubes

- 2 gousses d'ail épluchées
- 200 g de coulis de tomates
- 1 oignon épluché et coupé
- Huile d'olive
- Paprika
- Cumin en poudre
- Sel fin et poivre du moulin
- Piment en poudre
- 1 à 4 œufs - Thym

Les légumes doivent être épluchés et coupés avant le début de la recette : les courgettes épluchées et coupées en cubes, les aubergines coupées en cubes et l'oignon épluché et ciselé.

Dans une poêle, verser un trait d'huile d'olive et y mettre les oignons, le thym, l'ail, les courgettes, les aubergines, le cumin/ paprika, sel, poivre. Laisser cuire.

Ajouter la pulpe de tomates et laisser mijoter.

Transvaser la ratatouille dans un plat à gratin, casser les œufs, piment d'Espelette et fleur de sel sur la ratatouille et enfourner 1 min. Sortir du four.



Taboulé vert aux crevettes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de semoule fine pour couscous crue
- 50cl de bouillon de légumes ou bouillon cube
- 10cl d'huile d'olive
- 2 jus de citron jaune
- 16 crevettes cuites, décortiquées et coupées en trois
- 1 petit brocoli en sommets
- ½ concombre lavé et coupé en deux dans la longueur puis épépiné et coupé en dés
- 100g de petits pois cuits ou fèves cuites
- huile d'olive
- 50g de cacahuètes grillées et salées concassées ou amandes ou pistaches ou autre
- 1 citron vert
- ¼ de botte de coriandre hachée
- ¼ de botte de persil haché
- 1 grenade décortiquée
- sel fin et piment d'Espelette

Dans le bouillon chaud, verser l'huile d'olive et le jus d'un citron, assaisonner de sel fin, mélanger. Verser sur la semoule dans un plat sans mélanger, filmer et laisser de côté.

Dans un saladier, mélanger les petits pois cuits, le concombre, les morceaux de crevettes, les sommets du brocoli, les cacahuètes et les graines de grenade. Assaisonner d'huile d'olive, de jus de citron jaune et de sel fin.

Retirer le film du plat de semoule, gratter à la fourchette (la semoule aura gonflé), ajouter les herbes. Déposer dans les assiettes creuses, ajouter le mélange précédent. Zester un peu de citron vert et ajouter le piment d'Espelette.



Petits pois vinaigrette au curry, yaourt acidulé

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de petits pois cuits
- 2 oignons cébettes ou 1 petit oignon ou ½ botte de ciboulette
- 40g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc
- 80g d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de Tabasco vert ou piment vert haché
- 8g de curry Madras en poudre
- 1 jus de citron jaune
- 60g de yaourt grec ou fromage blanc
- 1 paquet de chips tortilla
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin

Dans un saladier, verser le vinaigre avec l'huile d'olive, ajouter le Tabasco et le curry. Mélanger. Garder de côté. Dans un second saladier, verser les petits pois, les assaisonner avec cette vinaigrette, les oignons cébettes et un peu de sel fin. Ajouter de la coriandre si vous le souhaitez.

Dans un ramequin, mélanger le yaourt avec une cuillerée d'huile d'olive et un jus de citron jaune. Saler et poivrer.

Dans les assiettes, déposer le yaourt et par dessus les petits pois. Servir avec les chips.



Cordon bleu, écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches d'escalopes de veau « piccata » ou filets de poulet bien ouverts en deux et tapés - 4 tranches de jambon blanc - 1 œuf - 100g de crème fraîche - 200g de parmesan râpé ou emmental râpé - ½ botte de persil lavé, effeuillé et haché - 25g de poudre de noisettes - 25g de poudre d'amandes - 150g de chapelure de pain dans une assiette creuse assez large - 3 blancs d'œufs dans une assiette creuse assez large - 150g de farine dans une assiette creuse assez large - 25g de beurre - 8 belles pommes de terre épluchées et coupées en morceaux - 1 botte de ciboulette ciselée - 25g de noisettes toastées et concassées - huile d'olive - sel fin et poivre du moulin - gros sel

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les dés de pommes de terre et les laisser cuire 12 minutes.

Dans un mixeur, déposer l'œuf, la crème, le fromage râpé et le persil haché. Mixer et réserver.

Ajouter à la chapelure la poudre de noisettes et la poudre d'amandes, mélanger.

Sur le plan de travail, déposer les piccata de veau, les tranches de jambon par dessus et napper du mélange œuf/crème/fromage/persil. Refermer et paner. Déposer dans la farine, puis dans les blancs d'œufs puis dans la chapelure.

Égoutter les pommes de terre, les écraser à la fourchette, parfumer avec l'huile d'olive, ajouter les noisettes concassées et la ciboulette ciselée, assaisonner de sel fin et de poivre si vous le souhaitez.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive puis ajouter un morceau de beurre, le laisser colorer et ajouter les cordons bleus, colorer des deux faces pour qu'ils croustillent.

Dans les assiettes, dresser l'écrasée de pommes de terre et les cordons bleus.



**Boulettes sauce tomate basilic,
penne, burrata**

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300g de viande hachée de bœuf - 300g de viande hachée de porc - 30g de parmesan râpé ou fromage râpé et haché finement - 2 œufs - 100g de ricotta ou fromage frais - 2 cuillerées à soupe de persil haché - 100g de pain sans croûte trempé du lait - 500g de tomates concassées ou sauce tomate - 1 brin de thym frais - 1/2 de botte de basilic - 1 gousse d'ail épluché et dégermé - 1 oignon épluché et ciselé - 240g de pennes crus - 2 boules de burrata de 125g (ou mozzarella) - huile d'olive - sel fin & poivre du moulin - gros sel

Préchauffer le four à 170 °C.

Dans une casserole chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, le faire suer sans coloration. Verser les tomates concassées, le thym, l'ail et le basilic, laisser cuire à feu frémissant pour que l'eau des tomates disparaisse. Pour s'en assurer, déposer une cuillerée de sauce dans une assiette, si la sauce perd de l'eau sur les bords, elle n'est pas prête.

Dans un saladier, déposer les deux viandes hachées, mélanger avec le parmesan râpé, les œufs, la ricotta, le persil haché et le pain trempé dans le lait et pressé. Mélanger à la main et assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Former des boules à la main et les déposer dans une assiette.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les boulettes et les colorer jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Déposer les boulettes dans un plat et verser un peu de sauce tomate par dessus, enfourner 7 minutes. Garder la poêle.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les pennes, cuire 7 minutes.

Dans la poêle chaude de cuisson des boulettes, déposer 2 à 3 cuillerées à soupe de sauce tomate, égoutter à l'écumoire les pâtes et les mettre dedans (ne pas égoutter les pâtes à la passette, l'eau de cuisson apporte l'amidon qui lie la sauce). Réchauffer 2 minutes, juste pour lier. Dans les assiettes creuses, déposer les pennes à la sauce tomate, les boulettes et ajouter une cuillerée de burrata et une feuille de basilic



**Brochette de poulet sauce satay,
choux grillé**

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de poulets en cubes - sauce satay en pot ou maison - 3 cuillerées à soupe d'eau - 1 chou-fleur en sommités - 25g de raisins secs trempés dans de l'eau chaude pour qu'ils gonflent - 25g d'amandes toastées et entières - quelques feuilles de coriandre ou du persil - jus de citron - huile d'olive - beurre - sel fin et poivre du moulin

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les sommités du chou-fleur et laisser cuire 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Au terme de la cuisson, déposer les sommités sur un linge.

Dans un plat, déposer les morceaux de poulets avec la sauce satay, l'eau et le jus de citron. Mélanger. Mettre en brochette. Laisser mariner.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter un morceau de beurre, déposer les brochettes et colorer chaque face, laisser cuire 4 minutes. Ajouter les sommités du chou-fleur et les raisins. Laisser colorer.

Dans les assiettes, déposer les brochettes et les sommités, parsemer de coriandre, d'un zeste de citron vert et ajouter un quartier de citron vert pour en presser le jus, râper les amandes à l'aide de la microplane.



Salade de pâtes, pesto rosso

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240g de pennes ou autres pâtes - 125g de tomates séchées à l'huile d'olive égouttées - 20g de poudre d'amandes - 50g de parmesan râpé - 1 gousse d'ail décortiquée et dégermée - 20g de feuilles de basilic - 1 morceau de parmesan de 50g - 2 tranches de poitrine fumée (pour faire des lardons) - 200g de tomates cerises coupées en quartiers - 100g de petits pois cuits à l'eau - 200g de pousses d'épinards lavées - 1 courgette - huile d'olive - sel fin & poivre du moulin

Préparer le pesto rosso : dans le mixeur, verser les tomates déshydratées, ajouter la poudre d'amandes, l'ail, le parmesan râpé, le basilic, mixer. Verser la préparation dans un ramequin et napper d'huile d'olive.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes 6 à 7 minutes (selon les pâtes choisies). Au terme de la cuisson, égoutter les pâtes, les mélanger avec un trait d'huile d'olive.

Cuire les lardons à la poêle. Les déposer sur un papier absorbant.

Dans un saladier, mélanger les pâtes, le pesto rosso, les lardons, les tomates cerises coupées en quartiers et les petits pois. Ajouter les feuilles d'épinards.

Tailler des lamelles de courgettes à l'économe. Les huiler et assaisonner de sel et poivre.

Verser la salade dans les assiettes creuses ou dans un grand plat, terminer avec quelques copeaux de parmesan et des lamelles de courgettes.



Aubergines farcies au boeuf, poivrons

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

- 2 grosses aubergines passées sous l'eau - 1 oignon épluché et ciselé - 2 poivrons rouges épluchés et coupés en petits cubes - 400g de viande de bœuf hachée - 300g de sauce tomate - 1 gousse d'ail - 1 brin de thym - 100g de chapelure ou de biscotte émiettée - 25g de beurre - huile d'olive - sel fin / poivre du moulin / curry en poudre

Préchauffer le four à 200 °C.

Couper le pédoncule des aubergines. Couper les aubergines en trois dans la longueur soit 1 tranche de 1,5cm au centre. Garder de côté la tranche du centre. Assaisonner les deux tranches des extrémités de sel fin et de curry. Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive et colorer ces tranches côté chair. Quand elles sont bien dorées, les déposer sur une plaque ou dans un plat, côté chair vers le haut. Enfourner 10 minutes.

Couper en cubes de 0,5cm de côté les tranches d'aubergines restantes.

Dans une sauteuse chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, les poivrons en cubes et les cubes d'aubergines. Ajouter ensuite l'ail et le thym, mélanger et laisser colorer 5 minutes puis débarrasser dans un plat. Déposer la viande dans la sauteuse à feu vif, assaisonner de sel et poivre, cuire 6 minutes pour que la viande caramélise puis ajouter la sauce tomate, les légumes et laisser cuire 8 minutes.

Sortir les aubergines du four, fendre la chair tout du long et déposer la viande en sauce bien réduite. Retirer l'ail et le thym, saupoudrer de chapelure et ajouter un cube de beurre. Enfourner avant dégustation pour que cela soit croustillant.



Crêpe au jambon et salade verte

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300g de farine - 3 œufs - 2 cuillerées à soupe d'huile - 60cl de lait entier - 3 cuillerées à soupe de sucre - 4 à 8 tranches de jambon blanc (en fonction du nombre de crêpes que vous voulez faire) - 70g de farine - 70g de beurre - 50cl de lait entier - 50g de parmesan râpé ou un autre fromage râpé - 20g de beurre pour la cuisson des crêpes montées - 4 sucres + huile d'olive / vinaigre balsamique rouge - sel fin

Dans un saladier, mélanger au fouet la farine avec les œufs, le sucre, l'huile et le lait. Laisser reposer la pâte 10 minutes, le temps de faire la béchamel au fromage.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine, mélanger et laisser cuire le roux 6 minutes. Verser le lait, mélanger en portant à ébullition, puis cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, ajouter le fromage, assaisonner de sel fin et poivre (vous pouvez parfumer également de cumin ou de muscade).

Dans une poêle chaude, passer le papier absorbant huilé, verser une louche de pâte, laisser cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que la crêpe soit dorée, la retourner puis renouveler le geste. Réaliser le nombre de crêpes souhaité.

Déposer les crêpes sur le plan de travail propre, napper de béchamel et répartir par dessus les tranches de jambon. Commencer à rouler puis plier les bords et terminer de rouler. Réserver sur un plat.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les crêpes côté jointure en premier, commencer à colorer, retourner et ajouter le beurre. Arroser. Une fois les crêpes dorées et croustillantes, déposer dans les assiettes et servir avec la salade assaisonnée de vinaigrette huile d'olive et vinaigre balsamique rouge.



***Burger de bœuf, oignons caramélisés
et sauce cocktail***

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

- 8 tranches de pain de mie - 4 steaks hachés de bœuf - 100g de parmesan en morceaux - 8 feuilles de sucrine ou de petites salades - 1 tomate lavée et tranchée en 4 rondelles - 1 jaune d'œuf - 1 cuillerée à café de moutarde - 18cl d'huile de tournesol - 2 cuillerées à café de ketchup industriel ou maison - 2 oignons épluchés et émincés finement - 25g de beurre - piment d'Espelette - huile d'olive - sel fin / poivre du moulin / 1 pincée de sucre

Dans une sauteuse chaude, verser un trait d'huile d'olive et les oignons émincés, assaisonner de sel et de sucre, laisser caraméliser.

Dans un saladier, verser le jaune d'œuf avec la moutarde, mélanger et monter au fouet en versant l'huile en filet. Ajouter le ketchup et le piment d'Espelette. Assaisonner de sel fin. Réserver au frais.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile, ajouter le beurre et cuire les steaks hachés assaisonnés de sel et poivre.

Sur une planche, déposer deux tranches de pain de mie toastées, les napper de sauce cocktail. Déposer sur une des deux tranches, deux feuilles de salade, une tranche de tomate, par dessus le steak haché, une cuillerée d'oignons caramélisés et râper de parmesan. Déposer par dessus la seconde tranche de pain de mie. Déposer le burger dans le plat ou l'assiette. Si vous avez des emporte-pièces ronds de la taille du steak haché, vous pouvez tailler les tranches de pains de mie à l'avance en cercle.



Poisson en papillote à la verveine, beurre acidulé

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de poisson blanc - 4 tranches de citron jaune + 4 tranches d'orange - 1 jus d'orange + 1 jus de citron mélangé - 1 poignée de verveine séchée - 100g de beurre en petits cubes bien froid - 5cl de crème liquide entière - petits pois cuits à l'eau - ½ botte de radis roses équeutés, lavés et coupés en petits quartiers - fleur de sel - huile d'olive - sel fin et poivre du moulin

Préchauffer le four à 180 °C.

Déposer les feuilles de papier aluminium, étaler une grande feuille qui doit faire le double de la taille de votre papillote, déposer les poissons sur une moitié, des tranches de citron et d'oranges, et assaisonner de sel fin et ajouter de l'eau et du piment d'Espelette.

Fermer l'autre moitié de la feuille sur le poisson, commencer à fermer en pliant les bords et non en froissant, quand vous êtes au dernier bord et fermer complètement.

Déposer les papillotes sur une plaque et enfourner 7 à 8 minutes.

Dans une petite casserole, verser les jus de fruits, les faire réduire de moitié à feu moyen, fouetter en faisant chauffer. Ensuite, y mettre la verveine à infuser. Pendant que la verveine infuse, mettre les petits pois radis dans un saladier, verser de l'huile d'olive et du piment d'Espelette.

Sortir le poisson du four et laisser la papillote fermée.

Quand le jus est en train de bouillir, le filtrer dans une casserole (le passer à la passette fine), le saler et le poivrer. Ensuite, ajouter le beurre et la crème au jus filtré et fouetter. Dans les assiettes creuses, déposer les pavés de poisson, ajouter les rondelles d'agrumes, les légumes et verser le beurre d'agrumes.



Petits pois à la française et saucisses

- 400g de petits pois écosés et cuits à l'eau - 4 saucisses de Strasbourg - 1 laitue romaine - 1 gros oignon épluché - 4 oignons nouveaux (ou 1 oignon) épluchés - 1 tranche de lard fumé - 10cl de bouillon cube - 20g de beurre - Quelques petits croûtons de pain frits (0,5cm de côté) - Quelques feuilles de menthe - Huile d'olive - Sel fin & poivre du moulin

Ciseler le gros oignon. Ciseler les oignons nouveaux. Tailler le lard en lardons. Tailler les saucisses en tronçons de un à deux cm de large. Tailler la laitue romaine en lamelles de 0,5cm d'épaisseur. Ciseler la menthe. Réserver tous les éléments séparément.

Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile d'olive, déposer les lardons, ajouter le gros oignon, faire revenir, ajouter les saucisses. Continuer la cuisson. Ajouter les petits pois cuits, ne pas colorer l'ensemble. Ajouter ensuite la laitue et la menthe ciselée. Verser 1 louche de bouillon et une cuillerée de beurre, ajouter les oignons nouveaux, mélanger et assaisonner de sel et poivre. Parsemer de croûtons. Servir en cocotte.



Poulet basquaise, riz cuisiné, crème chorizo

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

• 4 blancs de filets de poulet avec la peau • 1 oignon épluché • 15cl de vin blanc • 1 gousse d'ail épluchée et dégermée • 2 poivrons jaunes épluchés • 2 poivrons rouges épluchés • 250g de concassées de tomates • 200g de chorizo • 20g de beurre en cubes froids • 120g de crème liquide entière • 60g de bouillon cube • 150g de riz basmati • 2 pincées de paprika • 80g de purée de tomates confites (pétales de tomates confites) • piment d'Espelette • huile d'olive • persil • sel fin & poivre du moulin

Préchauffer le four à 200 °C.

Dans le blender, verser les pétales de tomates confites et les mixer avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce que ce soit lisse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Dans un saladier, mélanger le riz avec la purée de tomates obtenue, ajouter le paprika et 40cl d'eau, assaisonner de sel fin. Verser dans un plat. Enfourner et laisser cuire 20 minutes sans remuer. Émincer l'oignon et les poivrons, les garder de côté séparément.

Dans une sauteuse ou une cocotte chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les morceaux de poulet assaisonnés de sel fin et de poivre du moulin, laisser colorer sur toutes les faces puis retirer et réserver dans une assiette. Déposer l'oignon, laisser colorer, ajouter l'ail, laisser cuire, ajouter les poivrons, assaisonner de sel et de piment d'Espelette, déglacer au vin blanc, laisser réduire, cuire 5 à 6 minutes, mélanger et verser la concassée de tomates. Déposer la viande, mélanger et couvrir 15 minutes. Dans une casserole, verser le bouillon cube avec la crème, faire bouillir, ajouter 50g de chorizo en dés, laisser chauffer 10 minutes puis ajouter le beurre en cubes bien froids. Verser dans la passette au dessus d'une casserole. Il va rester du chorizo dans la passette, l'ajouter dans la cocotte avec le poulet. Couper ensuite le chorizo restant en dés et ajouter dans la cocotte.

Au terme de la cuisson du poulet cuisiné, déposer le riz dans un plat, mélanger avec le persil haché. Dans un second plat, déposer le poulet avec les poivrons en sauce. Servir avec la sauce mousseuse à part.



Tarte croustillante mozzarella et champignons

- 10 feuilles de pâte filo - 500g de champignons de Paris ou mélange de champignons - 2 boules de mozzarella - 100g de fromage à pâte semi-dure (tomme, cantal, fontina, raclette...) - ½ gousse d'ail hachée - 1 cuillerée à soupe de persil haché - huile d'olive - 15g de beurre - 50g de beurre fondu - sel fin & poivre du moulin

Préchauffer le four à 200 °C.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter les champignons émincés, assaisonner de sel fin et laisser cuire quelques minutes. Quand ils ont perdu leur eau naturelle, ajouter une noix de beurre, laisser caraméliser avec ½ cuillerée à café d'ail haché et le persil haché. Verser dans une assiette.

Beurrer le moule à tarte, déposer la première feuille filo beurrée des deux côtés. Déposer les autres feuilles filo beurrées des deux côtés, ne pas les déposer dans le même sens pour éviter que cela ne fasse un carré.

Déposer dans le fond des petits cubes de fromage puis par-dessus la mozzarella étirée et les champignons.

Enfourner 20 minutes. Servir dans un plat.



Couscous légumes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de semoule fine - Bouillon cube - ½ chou-fleur - ½ brocoli - 1 oignon épluché et émincé - 2 carottes épluchées et coupées en rondelles - 4 navets lavés et coupés en quartiers - 2 courgettes lavées et coupées en rondelles de 2cm - ½ citron jaune en quartiers - 1 tomate entière - 200g de fèves écossées et cuites - 1 bocal de pois chiches cuits - 100g de pistaches concassées et toastées - Raisins blonds - Huile d'olive - Curcuma - Ras el hanout - Sel fin & poivre du moulin - 8 dattes medjool - Quelques feuilles de menthe lavées - 100g de ricotta - 100g de farine - 15g de levure chimique - 50g de maïzena - 1 œuf - 125g d'eau - 75g de fromage blanc - Huile pour la friture

Préchauffer le four à 50 °C.

Préparer le bouillon de légumes (ou cube) avec les épices et des herbes si vous en avez. Déposer la semoule huilée et salée dans un plat et verser à fleur le bouillon. Couvrir et enfourner 15 minutes.

Râper à l'aide d'une microplane le haut du chou-fleur et du brocoli, garder de côté.

Dans une cocotte chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon et le laisser suer, ajouter les carottes, les navets, les courgettes, assaisonner de sel. Verser de l'eau à hauteur et ajouter la tomate et le citron en quartiers. Ajouter le ras el hanout, couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Dans un saladier, verser la farine, la levure, la maïzena, l'œuf, l'eau et le fromage blanc, mélanger.

Retirer les noyaux des dattes sans les fendre. Mélanger la ricotta avec la menthe hachée et assaisonner de sel et poivre. Introduire le mélange dans les dattes, les refermer et les plonger dans l'appareil à beignets puis les frire dans l'huile chaude. Les déposer sur un papier absorbant. Sortir la semoule du four, la mélanger avec le chou-fleur et le brocoli râpés, ajouter les pistaches. Ajouter dans la cocotte les raisins, les pois chiches et les fèves. Dans un plat, verser la semoule puis les légumes, déposer les dattes et parsemer d'herbes (menthe, coriandre), ajouter un peu de pistaches et des raisins.

PLATS SUCRES

Mousse au chocolat

Roulé au chocolat

Pancakes banane, sauce caramel

Crumble aux pommes sans gluten

Pain perdu aux framboises

Clafoutis aux poires

Oeufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille

Salade de fraises à la fleur d'oranger, crème légère

Soupe au chocolat

Milkshake banane framboise

Financier aux framboises

Petits pots de crème à la vanille

Brochettes de bananes caramélisées aux épices douces

Moelleux au chocolat, glace vanille

Beignets aux pommes

Brownie aux noix de pécan caramélisées

Biscuit coulant au chocolat

Cookies aux deux chocolats

Succès aux framboises et agrumes

Flan coco, fraises menthe

Banana cake

Fraises infusées au thé

Riz au lait

Crème caramel vanille, fève Tonka

Soufflé au chocolat et riz soufflé

Tiramisu au café

Mousse au chocolat

- 140g de chocolat noir - 40g de chocolat au lait - 150g de lait entier - 290g de crème entière - 1 pincée de fleur de sel pour les cacahuètes caramélisées : 75g de cacahuètes grillées salées - 35g de sucre - 20g d'eau
-

Mettez la crème fraîche dans un saladier, placez le tout au réfrigérateur. Préparez la ganache : coupez le chocolat en petits morceaux sur une planche à découper. Faites chauffer le lait dans une casserole. Mettez vos morceaux de chocolat dans un saladier. Quand le lait est bien chaud, versez-le sur le chocolat. Avec un fouet, remuez pendant quelques minutes le chocolat et le lait. Mettez ensuite le saladier au réfrigérateur. Récupérez la crème fraîche. Fouettez-la avec un batteur électrique pour obtenir un aspect chantilly. La crème doit être mousseuse, mais pas trop montée. Placez-la ensuite au réfrigérateur. Préparez les cacahuètes caramélisées : dans une casserole, ajoutez le sucre et l'eau pour obtenir un caramel. Ajoutez ensuite les cacahuètes. Mélangez le tout, pour éviter que l'ensemble ne brûle. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Mettez ensuite les cacahuètes de côté et ajoutez un peu de fleur de sel. Récupérez les saladiers de crème et de ganache au chocolat. La ganache doit être à température. Avec une spatule, mettez un peu de crème dans le saladier de ganache au chocolat et remuez. Versez ensuite le mélange réalisé dans le saladier de crème. Avec un fouet, mélangez le tout délicatement en tournant. Une fois que votre préparation est bien mélangée, versez la mousse au chocolat dans un plat de service. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Parsemez de cacahuètes



Roulé au chocolat

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 jaunes d'œufs - 3 œufs entiers - 135g de sucre semoule - 85g de sucre semoule - 6 blancs d'œufs - 5g de beurre doux - Pâte à tartiner - 50g de noisettes hachées et torréfiées (ou amandes ou pistaches ou noix de coco râpée ou rien) - 225g de chocolat au lait - 25g d'huile de tournesol

Beurrer une plaque silicone à rebords ou un papier sulfurisé et déposer sur une plaque à pâtisserie.

Déposer un saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) et y faire fondre le chocolat haché pour le glaçage. Déposer un autre saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) pour ramollir la pâte à tartiner et napper le biscuit roulé.

Dans un saladier, monter les jaunes d'œufs, les œufs entiers et les 135g de sucre au ruban puis, ajouter la farine à la maryse. Réserver de côté.

Dans un second saladier, monter les 85g de sucre avec les blancs d'œufs. Ils doivent être bien fermes et former comme un bec d'oiseau.

Mélanger les deux appareils ensemble délicatement à la maryse.

Couler l'appareil sur la plaque à rebords. Étaler sur toute la surface à l'aide d'une spatule.

Enfourner et cuire à 210 °C pendant 5 minutes.

A la sortie du four, laisser reposer le biscuit 1 minute. Déposer un torchon humide sur le plan de travail, retourner le biscuit.

Déposer le biscuit sur une planche ou laisser sur le torchon, tailler les rebords du biscuit en rectangle. Napper de pâte à tartiner chaude, bien étaler à la spatule. Rouler le biscuit sans trop serrer pour ne pas le casser et réserver le biscuit roulé.

Ajouter l'huile et les noisettes hachées et torréfiées au chocolat fondu du glaçage. Mélanger.

Verser le glaçage sur le biscuit, déposer au frais pour que le glaçage refroidisse légèrement mais pas plus de 30 minutes. Mettre dans un plat.



Pancakes banane, sauce caramel

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

Les pancakes :

- 250 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel fin
- 2 œufs - 65 g de beurre doux fondu - 30 cl de lait entier - Huile de pépins de raisin - 1 banane déjà découpée

La sauce caramel : - 230 g de crème liquide entière - 200 g de sucre semoule
- 4 g de fleur de sel

Faire fondre le beurre. (Option : au micro-ondes 30s). Dans un cul-de-poule, faire un puit avec la farine et ajouter le sel, la levure (ou bicarbonate de soude).

Ajouter les œufs entiers. Mélanger, puis verser le beurre fondu préalablement. Mélanger de nouveau et verser le lait doucement pour détendre la pâte. Et mélanger à nouveau doucement.

Laisser reposer à température ambiante.

Dans une casserole, verser le sucre, le laisser caraméliser un peu, ajouter à nouveau du sucre et laisser caraméliser.

Puis le décuire à la crème bouillante (c'est mieux si elle a été préchauffée auparavant cela évitera de faire de la fumée). Ajouter la fleur de sel. Redonner un bouillon.

Le garder de côté dans la casserole pour le tiédir.

Dans la crêpière ou poêle, passer un peu d'huile avec un papier absorbant.

Verser la pâte en rond de 10 cm de diamètre.

Laisser colorer et quand les bulles commencent à apparaître sur la surface retourner les pancakes à l'aide d'une spatule pas trop grande, colorer les deuxièmes faces.

Quand ils sont dorés des deux côtés, les mettre dans les assiettes.

Sur les pancakes, déposer les rondelles de bananes, Verser la sauce caramel tiède à la cuillère.

Crumble aux pommes sans gluten

5 pommes (Reine des Reinettes ou golden) - 30 g de beurre doux en pommade - 30 g de sucre blanc semoule - Cannelle en poudre ou à râpée - 200 g de farine de riz (ou farine de blé mais il ne sera pas sans gluten) - 65 g de poudre d'amandes - 25 g de sucre de canne - ½ gousse de vanille - 145 g de beurre demi-sel froid en petits cubes - 20 g d'eau

Préchauffez le four à 200°C en chaleur tournante.

La caramélisation des pommes : épluchez les pommes et coupez-les en deux puis en trois. Saupoudrez les pommes déjà épluchées et coupées, de cannelle. Dans une poêle, versez le sucre, cuisez avec le beurre pommade. Puis ajoutez les morceaux de pommes pour les caraméliser. Mélangez. Retirez du feu et déposez dans le plat de cuisson. Disposez les pommes dans un plat à gâteau (ou à tarte). Ajoutez la pâte à crumble sur le dessus.



Pain perdu aux framboises

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches de brioches épaisses ou pain assez épais
- 25cl de lait
- 10g de sucre (trempage des pains perdus)
- 1 œuf entier
- 20g de beurre
- 10g de sucre (cuisson des pains perdus)
- 2 barquettes de 125g de framboises
- 10g de sucre (cuisson des framboises)

Dans un saladier, verser le lait, le sucre et l'œuf entier, mélanger au fouet. Imbiber les tranches de brioches 3 à 4 minutes.

Chauffer une poêle avec du beurre, laisser le colorer légèrement, déposer les tranches de brioches, ajouter un peu de sucre. Caraméliser d'un côté, retourner, ajouter un peu de sucre, caraméliser de l'autre côté.

Dans une seconde poêle, verser la barquette de framboises avec une cuillerée d'eau et un peu de sucre, écraser les framboises et laisser cuire 30 secondes.

Déposer les tranches de brioches dans les assiettes et les framboises par dessus.

Clafoutis aux poires

4 œufs – 130 g de sucre – 110 g de farine – 70 g de beurre – 200 g de poires
épluchées et coupées - levure chimique – 20 cl d'eau – 80 g de sucre vanillé – 1
orange

Faites préchauffer le four à 180°C

Dans une poêle chaude, mettez un peu de beurre et de romarin. Ajoutez les poires coupées et faites-les revenir doucement. Pendant ce temps, beurrez et farinez le moule à gâteau.

Dans un saladier, cassez les œufs avec le sucre et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Ajoutez la farine, la levure chimique, puis le beurre fondu et refroidi, et les 4 c.à.s. d'eau.

Versez dans le moule beurré : une couche de pâte, une de poires, une de pâte, une de poires.

Enfournez à 180° pendant 18 minutes.

Pendant ce temps, versez dans une casserole les 20cl d'eau, râpez le zeste d'orange, pressez le jus de l'orange et ajoutez le sucre vanillé. Faites bouillir. Laissez refroidir.

Au terme de la cuisson du clafoutis, démoulez dans une assiette, versez le sirop et laissez tiédir.

Oeufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille

- 4 oeufs blancs
- 50g de sucre
- 1 citron vert pour le zeste
- 3 jaunes d'oeufs
- 30 cl de lait entier
- 70g de sucre vanillé

Commencez par mettre un des saladiers au congélateur. Versez le lait dans la casserole et faites le chauffer à feu doux quelques minutes. Dans votre saladier, fouettez le sucre vanillé et les jaunes d'œufs puis versez le lait chaud sur la préparation tout en mélangeant.

Remplacez l'ensemble du mélange dans la casserole, toujours sur feu doux, et remuez le tout à la spatule jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez ensuite l'ensemble du mélange dans le saladier refroidi et placez la crème anglaise au frais.

Au batteur électrique, montez les blancs en neige, ajoutez le sucre et continuez jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Râpez quelques zestes de citron vert. Recouvrez l'assiette d'un papier film et déposez-y des cuillères de blancs montés. Réservez.

Faites cuire les œufs en neige au micro-ondes pendant une vingtaine de secondes à 850W. Versez la crème anglaise froide dans les assiettes individuelles, puis déposez les blancs d'œufs par-dessus.



***Salade de fraises à la fleur d'oranger,
crème légère***

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES - 200 g de fraises

- eau de fleur d'oranger
- 50 cl de lait entier
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de fécule de maïs (maïzena)
- 80 g de sucre vanillé
- 20 cl de crème liquide entière bien froide

Dans une casserole, faites chauffer le lait.

Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé jusqu'à ce qu'ils blanchissent, ajouter la fécule. Verser dans ce même saladier le lait bouillant et l'eau de fleur d'oranger en fouettant et remettre sur le feu, laisser cuire cette préparation de crème pâtissière jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse.

Puis débarrassez-la dans un saladier, filmer au contact et mettre au frais.

Équeuter les fraises

Dans le saladier récupéré au congélateur, monter la crème bien froide en crème fouettée.

Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant la crème pâtissière sortant du frigo, mélanger à l'aide d'une Maryse la crème fouettée à la crème pâtissière.

Dans une assiette ou bol : mettre la crème pâtissière au fond, et ranger les fraises dessus, ajouter zestes de citron.



Soupe au chocolat

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g de chocolat au lait (ou chocolat noir ou moitié/ moitié)
- 200 g de crème liquide entière
- 400 g de crème liquide entière froide
- 4 boules de glace vanille ou de pistache

Chauffer les 200 g de crème liquide entière dans une casserole.

Mettre le chocolat concassé dans un saladier.

Verser la crème chaude sur le chocolat qui se trouve dans le saladier.

Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Monter en chantilly les 400 g de crème liquide bien froide dans un saladier passé au préalable au congélateur avec des glaçons. Retirer les glaçons avant de monter la crème.

Mélanger $\frac{1}{4}$ de la crème montée à la ganache, puis la ganache à la crème.

Réserver dans la casserole.

Au moment de servir les soupes au chocolat, mettre à chauffer la casserole où il y a la soupe au chocolat.

Mélanger au fouet, versez dans des bols.

Ajouter 1 boule de glace vanille par bol.



Milkshake banane framboise

- 2 bananes
- 250 g de fraises
- 50 cl de lait entier ou lait d'amande
- 100 g de framboises
- 25 g de sucre

Ecrasez à la fourchette les framboises avec un peu de sucre dans un bol. Déposez un peu de framboises écrasées au fond de chaque verre.

Au blender, mixez ensemble les bananes, les fraises, le lait. Vous pouvez ajouter des glaçons pour rendre le lait moins dense.

Une fois mixé, versez le mélange banane-fraise dans les verres. Ajoutez quelques framboises sur le dessus pour la décoration.



Financier aux framboises

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 90 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre glace
- ½ gousse de vanille
- 60 g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 100 g de beurre fondu et noisette
- 1 pincée de sel fin
- 125 g de framboises fraîches ou des dés de poires

Réaliser un beurre noisette dans une poêle. On débarrasse dans un bol.

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amandes, le sucre glace et le sel fin et la pulpe de la vanille.

Creuser un puits et ajouter les blancs d'œufs un à un. Mélanger bien de l'intérieur vers l'extérieur.

Ajouter le beurre noisette. Verser dans le moule et ajouter les framboises.

Baisser le four à 180°C thermostat 6 et enfourner le financier.

Au terme de la cuisson, démoulez sur une grille.

Petits pots de crème à la vanille

100 g de lait entier (ou demi écrémé) - 5 jaunes d'œufs - 90 g de sucre ou sucre vanillé
- 450 g de crème 1 à 2 gousses de vanille (ou sucre vanillé ou arôme vanille)

Préchauffez le four à 120°C.

Mélanger les jaunes et les sucres. Ajouter la crème et le lai, la vanille. Verser dans des ramequins et enfourner environn 40 minutes. La crème doit être légèrement tremblotante à la sortie du four.



***Brochettes de bananes caramélisées
aux épices douces***

- 3 bananes
- 60 g de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 125 g de crème liquide entière
- cannelle en bâton ou en poudre
- 1 étoile badiane
- 1 citron vert

il vous faut : quatre brochettes longues

Dans une poêle, réalisez un caramel en mélangeant de l'eau et du sucre. En parallèle, trempez les bâtons de cannelle dans de l'eau pour éviter qu'ils ne noircissent à la cuisson. Epluchez les bananes, coupez-les en 4 et montez-les sur des piques comme des brochettes.

Ajoutez de la crème au caramel pour le décuire. Puis déposez l'anis étoilé et la cannelle dans la poêle.

Arrosez les brochettes de caramel et dressez.

Moelleux au chocolat, glace vanille

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de sucre
- 100 g d'amandes entières sans peau (blanchies) ou noisettes ou noix de pécan
- 100 g de beurre doux
- 100 g de farine
- 10 cl de lait entier
- beurre et farine pour le moule
- 1 pincée de sel fin
- glace vanille ou autres parfums

Préchauffez le four à 190°C thermostat 6/7. Versez les amandes dans un robot ou un blender. Commencez à mixer puis ajoutez le chocolat en morceaux, le lait et le sucre. Mixez et ajoutez le beurre, la farine et le sel.

Dans un moule beurré et recouvert d'un papier sulfurisé, versez l'appareil à moelleux. Faites cuire au four pendant 17 minutes.

Écrasez les framboises avec un peu de sucre.

Dégustez le moelleux encore tiède et un un peu coulant. Ajoutez une boule de glace vanille et quelques framboises.



Beignets aux pommes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 à 15 minutes selon le nombre de pièces

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 à 3 pommes à cuire - 50g de sucre - cannelle bâtons ou en poudre - 5cl de rhum ambré - 200g de farine - 2 cuillerées à soupe d'huile - 1 pincée de sel fin - 1 œuf + 1 blanc d'œuf - 30cl de lait - huile végétale pour la friture

Préparer une casserole d'huile à frire assez large, une assiette avec du papier absorbant et une écumoire.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, les 2 cuillerées à soupe d'huile, le sel fin, l'œuf et le blanc d'œuf, délayer la pâte avec le lait. Parfumer la pâte avec la cannelle et le rhum.

Éplucher les pommes, retirer l'intérieur avec un vide pommes ou couper en tranches de moins d'1cm et retirer ensuite au couteau d'office le cœur des pommes.

Plonger les tranches de pommes dans la pâte, plonger ensuite dans la friteuse jusqu'à ce qu'elles dorent. Au moment de les plonger, ne pas lâcher directement sinon elles colleront au fond, il faut attendre quelques secondes. Les retourner pendant la cuisson. Au terme de la cuisson, égoutter sur un papier absorbant et saupoudrer de sucre si vous le souhaitez.



Brownie aux noix de pécan caramélisées

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : noix de pécan 5 minutes / Brownie 25 minutes

- 120g de beurre - 60g de chocolat au lait - 100g de chocolat noir + 40g de chocolat noir - 2 œufs entiers - 150g de sucre - 40g de farine - 2 pincées de fleur de sel - 125g de noix de pécan - 80g de sucre - 20g d'eau

Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6.

Beurrer le moule et déposer une feuille de papier sur le moule.

Dans une casserole, verser l'eau et le sucre, porter à ébullition. Au bout de quelques minutes, quand ça commence à blondir, ajouter les noix de pécan, mélanger en veillant à bien les enrober. Débarrasser sur une feuille de silicone ou une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Quand elles seront bien froides, couper au couteau en morceaux.

Dans une casserole d'eau chaude, déposer un saladier avec le beurre, les chocolats (sans les 40g de chocolat que l'on met de côté pour la fin de la recette), mélanger pour que cela fonde et soit bien homogène.

A côté dans un saladier, casser les œufs, ajouter le sucre, mélanger. Ajouter le mélange beurre / chocolat.

Ajouter la farine et la fleur de sel, mélanger. Ajouter les noix de pécan caramélisées. Mélanger doucement et ajouter les 40g de chocolat noir restants.

Verser dans le moule et enfourner 25 à 30 minutes



Biscuit coulant au chocolat

110 g de chocolat noir

– 110 g de beurre

– 150 g de sucre

– 60 g de farine

– 4 œufs entiers

– beurre et farine pour le moule ou les moules individuels

Faites fondre au micro-ondes le chocolat avec le beurre. Une fois fondu, ajoutez le sucre et la farine. Mélangez bien

Battez les œufs entiers. Ajoutez-les au mélange au chocolat. Mélangez au fouet.

Versez la préparation dans les moules individuels farinés. Faites cuire 6 minutes à 200°. A la sortie du four, saupoudrez de sucre glace et dégustez immédiatement



Cookies aux deux chocolats

Temps de préparation : 50 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes à chaque cuisson

INGRÉDIENTS POUR 20 COOKIES

- 120g de sucre cassonade
- 120g de sucre semoule
- 300g de farine
- 6g de levure chimique
- 175g de beurre doux coupés en cubes et en pommade
- 1 œuf entier
- 190g de chocolat au lait hachés
- 190g de chocolat noir hachés

Préchauffer le four à 170 °C.

Dans un saladier, verser les deux sucres, la farine et la levure, ajouter ensuite le beurre puis l'œuf, mélanger et ajouter les chocolats.

Sur une feuille de silicone, déposer la pâte et former un boudin de 2,5cm de diamètre. Parsemer un peu de farine pour éviter que cela ne colle trop à la feuille et aux doigts.

Couper ensuite des tranches d'environ 2cm d'épaisseur. Disposer les cookies sur une feuille de cuisson puis sur une plaque à pâtisserie et enfourner pendant 8 à 10 minutes dans le four chaud. Déguster les cookies tièdes ou froids.



Succès aux framboises et agrumes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 à 300g de framboises - 150g de fraises - 1 pomme rouge en bâtonnets fins - 3 oranges sanguines (ou oranges) en suprêmes - 2 pamplemousses en suprêmes - 1 citron vert pour le zeste - 4 blancs d'œufs - 120g de sucre - 60g de sucre glace - 60g de poudre de noisettes - 200g de fromage blanc - 15g de sucre - confiture de framboises - miel

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, monter les blancs en neige et les serrer avec les 120g de sucre.

Dans un second saladier, mélanger le sucre glace avec la poudre de noisettes. Incorporer les blancs montés. Verser dans une poche munie d'une douille unie.

Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer un cercle (ou autre moule) de 18cm de diamètre et faire le tour au stylo, retirer le cercle et retourner la feuille sur une plaque de cuisson. Pocher le mélange blancs montés en rosace de 18cm de diamètre. Enfourner 20 minutes. Au terme de la cuisson laisser refroidir.

Pour les agrumes, couper les deux extrémités (il faut voir la chair), poser sur un des côtés plats, faire le contour au couteau en gardant bien la forme de l'agrumes et en voyant bien sa chair. Tenir l'agrumes dans sa main et avec le couteau couper chaque côté des membranes blanches sans couper l'intérieur de l'agrumes afin de détailler des quartiers, c'est ce qu'on appelle les suprêmes. Renouveler pour tous les agrumes et les réserver séparément. Si c'est trop compliqué, couper en morceaux. Pour cette recette, bien séparer les fruits du jus.

Mélanger dans un saladier le fromage blanc avec la confiture de framboises.

Déposer le biscuit dans un plat, napper le fond du biscuit de fromage blanc à la confiture, déposer les framboises vers le haut (côté vide), les garnir de confiture. Au centre, ajouter les suprêmes d'oranges et de pamplemousses, les quartiers de fraises et les bâtonnets de pommes. Zester un peu de citron vert et ajoutez des gouttelettes de miel.



Flan coco, fraises menthe

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150g de fraises équeutées et coupées en quartiers
- quelques feuilles de menthe
- 80g de noix de coco râpée
- 250g de lait concentré non sucré
- 25cl de lait de coco
- 2 œufs
- 40g de sucre

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélanger la noix de coco râpée avec le lait concentré, le lait de coco, les œufs et le sucre. Verser dans les ramequins et déposer sur une plaque à pâtisserie ou dans un grand plat puis enfourner. Laisser cuire 25 minutes.

Mélanger les fraises avec la menthe ciselée.

Sortir les flans du four et servir avec les fraises parfumées, soit directement dans les ramequins, soit une part à l'assiette.



Banana cake

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 140g de farine
- 4g de levure chimique
- 90g de sucre
- 1 pincée de sel fin
- 2 œufs
- 100g de beurre
- 3 bananes
- 1 citron vert
- beurre et farine pour le moule

Préchauffer le four à 210 °C. Beurrer et fariner les moules.

Faire fondre le beurre. Mélanger les œufs, le sucre et le sel fin. Ajouter la farine et la levure, 1 banane écrasée, mélanger de nouveau. Ajouter le beurre fondu pas trop chaud. Zester un peu de citron vert. Couler dans les moules (50g d'appareil). Tailler les bananes en rondelles et les déposer dans les biscuits. Cuire 15 minutes au four.

Au terme de la cuisson démouler et déposer sur une grille.



Fraises infusées au thé

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

- 450g de fraises Mara des Bois
- 200g de fraises
- 20g de miel d'acacia
- 1 sachet de thé noir Marco Polo (fruits rouges)
- 25cl d'eau
- le contenu d'un sachet de thé en poudre

Dans une casserole, verser l'eau et le thé, porter à ébullition puis couvrir, éteindre le feu et laisser infuser 10 minutes. Passer à la passette dans le saladier. Plonger les 200g de fraises coupées en deux avec le miel. Filmer et déposer le saladier sur une casserole d'eau chaude. Laisser infuser 30 minutes.

Au terme de l'infusion, retirer le film et passer le jus. Garder de côté.

Dans un saladier, mélanger les fraises Mara des Bois coupées en quartiers avec le sirop au thé. Verser quelques cuillerées dans chaque assiette creuse. Parsemer un peu de poudre de thé.



Riz au lait à la vanille

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 + 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 120g de riz rond
- 450g de lait entier
- 45g de sucre semoule
- 2 gousses de vanille
- 3 cuillerées à soupe de lait pour la fin de cuisson
- fleur de sel

Dans une casserole d'eau bouillante, verser le riz et faire cuire 2 minutes pour crever les grains. Égoutter le riz. Dans une seconde casserole, verser le lait avec le sucre, ajouter la pulpe des gousses de vanille (garder les gousses vides pour faire du sucre vanillé). Porter à ébullition. Verser de suite le riz préalablement cuit à l'eau. Porter de nouveau à ébullition puis baisser le feu pour cuire à petits frémissements pendant 20 minutes sans cesser de tourner en faisant des 8, récupérer les sucs de cuisson sur les bords de la casserole.

Au terme de la cuisson, ajouter le lait froid pour arrêter la cuisson et saler avec la fleur de sel. Verser dans un plat ou dans des ramequins. Déguster froid ou tiède.



Crème à la vanille et fève Tonka

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de lait entier
- 200g de crème liquide entière
- 120g de sucre + 1 cuillerée d'eau
- 3 œufs
- 70g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 1 fève tonka

Préchauffer le four à 170 °C.

Dans une casserole, verser les 120g de sucre et l'eau pour réaliser un caramel, verser dans le fond des ramequins.

Dans une autre casserole, ajouter le lait et la crème. Couper la gousse de vanille en deux et la gratter pour récupérer la pulpe, ajouter dans la casserole. Râper un peu de fève Tonka pour donner une légère saveur caramel aux crèmes. Faire bouillir puis couper le feu pour laisser infuser.

Dans un saladier, mélanger les œufs et les 70g de sucre au ruban, verser le mélange lait/crème chaud, fouetter et verser dans les ramequins. Filmer et enfourner 20 minutes.



Soufflé au chocolat et riz soufflé

- 250g de chocolat noir - 50g de beurre - 8 blancs d'œufs - 80g de sucre - 3 jaunes d'œufs - beurre & sucre pour les moules - 50g de riz soufflé - 100g de sucre - 1 pincée de fleur de sel

Préchauffer le four à 180 °C.

A l'aide d'un pinceau, beurrer les moules de bas en haut sans jamais faire de cercles afin que les soufflés montent bien droit. Verser du sucre dans les moules, faire le tour des moules et les taper pour retirer l'excédent de sucre. Garder les moules de côté ou au frais.

Au bain-marie ou au micro-ondes, faire fondre le chocolat et ajouter le beurre, mélanger les deux ingrédients ensemble. Laisser refroidir. Monter les blancs d'œufs en neige, quand ils commencent à être mousseux, verser un peu de sucre, monter, verser le reste des 80g de sucre, finir de les monter. Quand ils forment un bec d'oiseau, verser les jaunes d'œufs et donner un seul tour de batteur.

Dans un grand saladier, verser la préparation chocolatée, ajouter à la maryse la préparation des blancs en plusieurs fois et délicatement pour éviter de casser l'appareil. A l'aide d'une écumoire, verser dans les moules à hauteur. Lisser à l'aide d'une spatule coudée (ou d'une spatule ou d'un couteau). Faire le tour des moules en formant une bordure en pinçant les bords entre le pouce et l'index. Nettoyer les moules s'ils sont tachés.

Déposer les moules sur une plaque pâtissière, enfourner 10 à 12 minutes.

Dans une casserole, faire fondre les 100g de sucre jusqu'à donner une couleur caramel blond, ajouter le riz soufflé, mélanger délicatement, ajouter la fleur de sel et verser sur une feuille de silicone ou papier sulfurisé. Laisser refroidir.

Sortir les soufflés du four. Casser le riz caramélisé et le déposer par dessus. ** Vous pouvez réaliser les soufflés l'après-midi pour les servir le soir.



Tiramisu au café

- 2 jaunes d'œufs
- 70g de sucre
- 100g de mascarpone
- 250g de crème liquide entière bien froide
- 12 biscuits à la cuillère
- 3 à 4 expressos
- cacao en poudre

Faire couler les cafés, imbiber les biscuits à la cuillère et les déposer dans le fond des ramequins.

Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier bien froid, ajouter le mascarpone et la crème. Monter au batteur à main.

Couler la crème mascarpone. Déposer au frais minimum 2h. Au moment de servir, saupoudrer de cacao en poudre.

