



CAHIER DE RECETTES

Table des matières

ENTRÉES.....	3
Foie gras.....	3
Foie gras poêlé aux pommes et son miel de pomelos.....	3
Foie gras poêlé aux pommes.....	3
Foie gras sur toast, confit d'oignon rosé de Roscoff.....	4
Poivrons marinés.....	4
Poivrons marinés à l'huile d'olive - conserve.....	5
Poivrons marinés au micro ondes.....	5
Verrine de saumon et sa crème d'avocat.....	5
Crumble de courgettes au romarin en verrine.....	6
Verrine avocat, crevettes aux épices.....	6
Velouté d'avocat en verrine.....	7
Mini roulés pour l'apéro.....	7
Toast au chèvre chaud au miel.....	8
Tartines de chèvre chaud.....	8
Champignon à la confiture d'oignon, fromage frais.....	8
Salade au chèvre chaud et miel.....	9
Court bouillon.....	9
Les crustacés.....	9
Canapés au thon.....	10
Samossas de légumes.....	10
Thali végétarien.....	11
Chutney menthe et coriandre.....	11
Sambal de carottes à la noix de coco.....	11
Chutney de tomates.....	11
PLATS SALÉS.....	11
Soupe au fromage.....	11
Cake lardons gruyère.....	12
Petites patates au saumon fumé.....	12
Crumble de crevettes.....	12
Cake à la carotte et aux noix.....	13
Cake à la feta et aux herbes fraîches.....	13
Cake au saumon, à l'aneth et aux baies rouges.....	14
Boulettes de viande méditerranéennes.....	15
Côtes d'agneau grillées à la cubaine.....	15
Marinade au miel et au vinaigre balsamique.....	15
Marinade à la lavande, au thym, au miel et au citron.....	15
Marinade à la mode de Cuba.....	16
Travers de porc à la Texane.....	16
Poulet aux citrons.....	17
Poulet à la broche.....	17
Couscous mouton.....	18
Couscous agneau merguez.....	19
Rôti de porc à la cannelle.....	20
Colombo de porc.....	20
Carry de poulet.....	21
Tajine de légumes mijotées aux épices.....	21
Tajine aux cardes et aux pommes de terre.....	22



Tajine aux cardes.....	22
Tajine aux cardes (veau ou agneau).....	22
Tarte à la provençale	23
Ratatouille niçoise	24
Clafouti aux carottes.....	24
POISSONS.....	25
Morue aux pommes de terre et aux œufs - Bacalhau a braz.....	25
Morue à la crème con nata (avec pommes de terres , oignons, ail).....	25
Morue à la crème con nata.....	26
Morue à la crème con nata -avec pommes de terre.....	26
DESSERTS.....	28
Clafoutis	28
Clafoutis aux cerises au sirop.....	28
Crumble à la Rhubarbe.....	29
Gâteau de semoule au cassis	29
Gâteau au chocolat avec noix.....	31
Gâteau au chocolat	32
Muffins.....	32
Muffins chocolat – orange (Cécile).....	33
Muffins chocolat +.....	33
Muffins chocolat.....	33
Muffins poire chocolat.....	34
Sablés aux épices.....	34
Sablés aux amandes et épices	34
Sablés aux épices, orange et chocolat blanc.....	35
Tarte alsacienne à la rhubarbe.....	35
Tatin de rhubarbe	36
Orangettes.....	36
Meringue.....	36
Pain d'épices Hélène.....	37
Pain d'épices.....	37
Pain d'épice d'Olivier.....	38
Mousse au chocolat (Joëlle).....	38
Croquants aux amandes (Joëlle).....	39
Gâteau au chocolat micro-ondes.....	39
Salade de fruits.....	39
Crème coco.....	39
Perles du japon au lait de coco.....	40
CONFITURES.....	41
Confitures au micro-ondes.....	41
Confiture de groseille Marthou.....	41
Confiture d'oranges avec peau.....	41
LIQUEURS.....	43
Liqueur d'abricot	43
Liqueur de mûres	43
Hypocras	43
Sites à consulter.....	44



ENTRÉES

Foie gras

Le foie gras se marie en outre admirablement bien avec le miel, le vinaigre balsamique ou encore des fruits compotés (oignons, figues...). Le foie gras fusionnera aussi délicieusement avec un tournedos (Tournedos Rossini). Simplement crémé et chauffé, il égayera à merveille une simple assiette de pâtes. Enfin, réduit en fond, le foie gras saura sublimer n'importe quel risotto.

Nos astuces:

- Pour trancher le foie gras frais, utilisez un couteau à lame fine : trempez-le dans de l'eau chaude, coupez une tranche puis essuyez la lame. Recommencez de la même façon pour chaque coupe.
- Idéalement le foie gras se sert avec des tranches de pain de mie chaudes légèrement grillées en entrée additionnées d'une petite sauce à base de vin doux tels que le Monbazillac ou de Sauterne.
- Pour donner plus de croustillant au foie gras poêlé, passer chaque tranche dans de la fécule de pomme de terre avant de le cuire.

Foie gras poêlé aux pommes et son miel de pomelos

Préparation : 20 minutes. **Cuisson** : 10 minutes. **Difficulté** : Difficile. **Coût** : Plat de fête

INGREDIENTS Pour 4 personne(s)

300 gr de foie gras cru	20 gr de miel
2 pommes acides type Granny Smith	2 cl de vinaigre balsamique
100 gr de raisins blancs	1 cl calvados
1 pomelos	

PREPARATION

Cuire à feu doux les pommes, raisins, et pomelos. Les flamber au calvados.

Ajouter le miel et du jus de pomelos et le vinaigre balsamique.

Continuer à cuire à feu doux.

Découper le foie gras en 4 grosses tranches épaisses.

Saler les tranches de foie gras.

Saisir le foie gras 1 minute de chaque côté dans une poêle bien chaude.

Servir bien chaud, accompagné du jus de miel et des fruits cuits.

Foie gras poêlé aux pommes

4 tranches de foie gras de canard cru de 100 à 120 g	80 g de sucre semoule
2 grosses pommes de type granny smith	1 c. à café d'huile d'olive peu fruitée
3 c. à soupe de vinaigre de xérès	sel fin
1 c. à café de poivre noir moulu	fleur de sel

Lavez les pommes, essuyez-les et coupez-les en huit. Poudrez très légèrement les tranches de foie gras de sel fin.

Faites chauffer le four à 150°C. (th.5).

Dans une grande poêle anti-adhésive de 26 cm, non graissée et posée sur un feu assez vif, faites cuire les tranches de foie gras 1 min de chaque côté, ou plus : elles doivent être croustillantes. Sur une grille, placée sur un plat à four, déposez les tranches de foie gras, puis glissez le plat dans le four pour une dizaine de minutes.

Dans une petite casserole, rassemblez le sucre et 2 c. à soupe d'eau. Posez la casserole sur un feu moyen et laissez cuire le sucre jusqu'à obtention d'un caramel brun. Retirez la casserole du feu et posez-la sur une surface froide pour arrêter la cuisson du sucre. Ajoutez au caramel le poivre et 2 c. à soupe d'eau, en



tournant très lentement avec une cuillère, puis, sans cesser de tourner, ajoutez le vinaigre de xérès. Réservez le caramel au chaud.

Essuyez la poêle dans laquelle a cuit le foie gras, versez-y l'huile d'olive et faites-y dorer les tranches de pommes sur leurs deux faces. Réservez les pommes dans la poêle.

Répartissez les tranches de foie égouttées (éliminez le jus qu'elles ont rendu) dans des assiettes chaudes, entourez-les de pommes, nappez le tout de caramel au poivre et au vinaigre de xérès. Parsemez le foie de fleur de sel et servez aussitôt.

Foie gras sur toast, confit d'oignon rosé de Roscoff

Pour 10 personnes :

Pour plus de 10 cuillères apéritives

- # 1 bloc de foie gras de canard cuit
- # toasts spécial foie gras (suivant le nombre de cuillères)
- # 1 kg d'oignon rosé de Roscoff
- # 15 cl de vinaigre de framboise
- # 15 cl de vinaigre de vin
- # 15 cl de grenadine
- # 150 g de sucre en poudre
- # 100 g de beurre

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Repos : 720 mn

Temps total : 780 mn



1. Eplucher les oignons, les émincer. Les faire suer dans une sauteuse avec le beurre jusqu'à ce que toute l'eau soit rendue (15 à 20 minutes). Puis ajouter les deux vinaigres et laisser cuire jusqu'à absorption complète. Ajouter alors le sucre en poudre et la grenadine, mélanger et laisser compoter jusqu'à obtention de la texture désirée. Vérifier l'assaisonnement et réserver pendant 12 heures.

2. Montage : passer au grille-pain les toasts spécial foie gras et les découper de la forme de la cuillère apéritive. Surmonter d'une tranche de foie gras de même taille, puis d'une cuillère à café de confit d'oignon. servir frais.

Pour finir... Si le confit durcit, le chauffer un peu et le détendre avec du vinaigre. Accompagner avec un vin moelleux ou légèrement sucré comme le coteaux du layon.

Poivrons marinés

6 poivrons (jaunes, oranges et rouges).

3 gousses d'ail

6 cuil. à soupe d'huile d'olive

3 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès

1 cuil. à café d'huile de sésame

Sel et poivre du moulin.

Préchauffez votre four sur 220 °C.

Lavez, séchez les poivrons puis posez-les sur une grande plaque de cuisson.

Mettez-les dans le four.

Les tourner régulièrement.



Ils sont prêts lorsque leur peau est boursouflée et brune.

Cela prend à peu près de 20 à 30 minutes mais cela dépend de votre four, de la maturité des poivrons, de leur couleur et de l'air ambiant (non, je plaisante).

Sortez-les du four et mettez-les deux par deux dans un sac plastique. Nouez les sacs.

Laissez les reposer ainsi 15 minutes ou plus.

Ouvrez les sac, attention, les poivrons rendent leur jus de cuisson.

Retirez la peau des poivrons, vous verrez, c'est magique, elle s'enlève toute seule.

Ouvrez les poivrons, retirez les graines et les filaments blancs.

Coupez la chair des poivrons en lanières et mettez-les dans un saladier.

Ajoutez l'ail écrasé, l'huile d'olive, le vinaigre et l'huile de sésame.

Romarin feuille de laurier

Assaisonnez de sel et de poivre du moulin.

Mélangez et laissez mariner au frais au moins une demi-journée.

L'huile de sésame est plutôt utilisée dans la cuisine asiatique mais elle donne une saveur très originale. A utiliser avec parcimonie. J'ai piqué l'idée dans un « Elle à Table » dans lequel ils servaient ces poivrons sur une tartine de pain de campagne avec du magret de canard fumé et des graines de sésame.

Poivrons marinés à l'huile d'olive - conserve

Pour 4 pots à confiture bien tassés

- 6 poivrons rouges - de l'huile d'olive - romarin - feuilles de laurier

Couper les poivrons en lamelles (enlever les pépins, les tiges et les fils blancs). Les blanchir 2min dans une casserole d'eau bouillante salée, les sortir et les placer dans un saladier d'eau froide. Les égoutter sur un torchon propre.

Disposer les lamelles de poivrons dans les bocaux (préalablement mis à stériliser dans de l'eau chaude - je ne sais pas si cette étape est utile ou non) en tassant bien. Ajouter les feuilles de laurier.

Faire chauffer de l'huile d'olive avec quelques branches de romarin. Verser l'huile bien chaude sur les poivrons (attention, ça crépite!). Fermer et mettre à stériliser pendant une 15aine de minutes.

Poivrons marinés au micro ondes

couper les poivrons en quatre et les épépiner, comme ça ils sont prêts à être coupés en lamelle une fois prêts.

cuire environ 4 ou 5 mn a puissance maxi, puis attendre qu'ils refroidissent, c'est bien, la peau n'est pas noire et ça s'épluche vraiment bien!

ensuite marinade, qu'on peut laisser au moins 24h a mon avis.

Verrine de saumon et sa crème d'avocat



Pour 6 personnes

1 avocat 2 tomates 150g de saumon fumée 2 c à s de crème fraîche 2 c à c de moutarde 2 c à s de ciboulette hachée 2 c à s d'huile d'olive 1 c à s de sauce worchester 1/2 échalote
ciseler très finement sel
poivre piment poudre

Préparation:

Monder les tomates et les détailler en petit cube.



Coupez l'avocat en deux enlevez la peau et écrasez bien, incorporez la sauce worchester, 1 c à c de moutarde, l'échalote ciseler salez et poivrez et ajouter la pointe d'un couteau de piment, ajouter environ 1 c à c de cube de tomates puis réservez au frais.

Mélanger les des de tomates avec 1 c a c l'huile d'olive.

Mélangez la crème avec la moutarde restant la ciboulette salez et poivrez.

Découpez le saumon en petit morceaux et commencez l'assemblage

une couche de crème d'avocat, une de cube de tomates, la crème et finir par le saumon et décorez d'un petit branche de ciboulette.

Crumble de courgettes au romarin en verrine

Ingrédients (6 personnes):



15 mini courgettes
1 branche de romarin frais
huile d'olive
poivre et sel
mozzarella

pour la pate à crumble:

30 g de beurre (coupé en petits morceaux)
50 g de noix concassées
50 g de parmesan rapé

50 g de chapelure

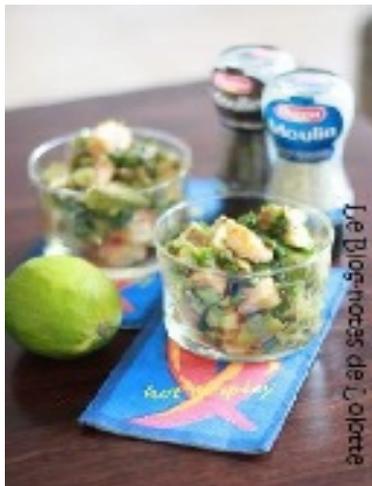
Préparation:

Coupez les mini courgettes en rondelles. Mettez-les dans un bol avec une cuillère à café de sel et laissez reposer 15 minutes puis pressez-les pour les faire dégorger. Faites chauffer une poêle et faites revenir 4 à 5 minutes les courgettes parsemées de romarin dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Coupez le feu, poivrez puis répartissez les courgettes dans le fond de chaque verrine. Ajoutez une couche de petits cubes de mozzarella et arrosez d'un petit peu d'huile d'olive.

Préparez la pate à crumble: Mélangez les ingrédients du bout des doigts pour obtenir un mélange sablé. La pate ne doit pas être homogène: elle doit avoir la consistance granuleuse du « crumble ». Vous pouvez ajouter plus de noix et de chapelure suivant la consistance. Faites chauffer le four à 180 degrés et faites cuire la pate à crumble 1(à 2à minutes. Le crumble doit prendre une couleur dorée et devenir croustillant.

Ajoutez le crumble par dessus les verrines et servez!

Verrine avocat, crevettes aux épices



Ingrédients (2 personnes):

1 avocat
4 grosses crevettes roses cuites
2 ciboules hachées
1 jus de citron vert
1 pincée de cumin
1 pincée de sablon de tomate (Olivier&Co)
1 pincée de paprika
fleur de sel



poivre du moulin

Préparation:

Découpez la chair d'avocat en cubes. Mélangez-la dans un saladier aux crevettes décortiquées et coupées en 4 ainsi qu'aux ciboules, aux épices et au jus de citron. Assaisonnez et répartissez dans deux verrines.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Velouté d'avocat en verrine



Pour 6 personnes 6 verrines :

- # 1 avocat bien mûr
- # 1 pamplemousse rose
- # 6 cuillères à café bombées de miettes de crabes
- # 6 pincées de paprika
- # 2 gouttes de tabasco
- # 3 gressins naturels

Préparation : 10 mn

Cuisson : 0 mn

Repos : 0 mn

Temps total : 10 mn

1. Presser le pamplemousse.
2. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et la peau pour ne garder que la chair.
3. Mixer la chair de l'avocat.
4. Incorporer petit à petit le jus de pamplemousse jusqu'à obtenir une crème lisse et onctueuse. Repasser au mixer quelques secondes.
5. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant 2 gouttes de tabasco.
6. Répartir le velouté d'avocat dans 6 verrines. Ajouter sur le dessus 1 cuillère à café bombée de chair de crabe et une pincée de paprika dans chaque verrine. Servir frais avec 1/2 gressin par personne.

Pour finir... A servir en mise en bouche.

Mini roulés pour l'apéro



Pour 6 personnes :

Roulés saumon fromage frais à l'ail et aux fines herbes :

- des tranches de pain de mie (de préférence complet)
- du saumon fumé
- du fromage frais

Roulés au foie gras et noix

- des tranches de pain de mie complet
- du foie gras
- des noix concassées

Roulés au gouda, fromage frais et olives noires :

- du gouda en tranches
- des olives noires coupées en deux
- du fromage frais

Préparation : 10 mn



Cuisson : 0 mn

Repos : 0 mn

Temps total : 10 mn

Pour la préparation, c'est très simple : il suffit d'enlever les bordures du pain de mie, ensuite d'aplatir légèrement la mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la garniture de son choix, puis rouler et couper.

Toast au chèvre chaud au miel

Ingrédients par personne

- 1 tranche de pain
- 3 tranches de bûche de chèvre
- de la mâche
- de la salade
- 1 c. à soupe de miel liquide (ou rendu liquide ;)
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de persil

Préchauffez le four, th.6 (180°),

Sur une **belle tartine de bon pain**, étalez l'**huile d'olive**,

Disposez le **fromage de chèvre**,

Enfournez 10 à 15 min, le temps que le fromage fonde et que le pain grille légèrement.

Pendant ce temps, lavez de la **salade** et de la **mâche** que vous déposez sur l'assiette,

Arrosez légèrement de **vinaigre balsamique**,

Posez un quartier de **tomate** près de la tartine tout juste sortie du four,

Versez le **miel** et décorez d'un **brin de persil**.

Tartines de chèvre chaud



Pour une vingtaine de tartines

(en compter 2 ou 3 par personne pour la salade composée et 5 ou 6 par personne pour l'apéritif)

- 20 rondelles d'une baguette de pain (si le pain est un peu rassis, ce n'est pas un problème !)
- 20 rondelles de 1/2 cm d'un rouleau de fromage de chèvre (premier prix dans n'importe quelle grande surface)
- herbes de Provence
- Huile d'olive

Champignon à la confiture d'oignon, fromage frais

Préparation : 20 mn | Cuisson : 30 mn | Difficulté : Facile



Pour 4 personnes

4 gros champignons de Paris

2 gros oignons

1 cuillères à soupe de sucre roux



fromage de chèvre frais en bûche
sel, poivre du moulin
huile d'olive + vinaigre balsamique

1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Essuyer les champignons avec un linge sans les rincer. Enlever le pied des champignons, les garder pour une autre préparation. Les passer à l'huile d'olive avec un pinceau.

2 Couper les oignons en petits cubes. Les faire dorer avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sucre roux, du sel et du poivre du moulin, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés et fondants. Rajouter un peu de vinaigre balsamique

3 Remplir les champignons avec la confiture d'oignons. Mettre les champignons farcis au four dans un plat. Laisser cuire 30 minutes à four 180°C (thermostat 6).

4 Au sortir du four, poser sur les champignons une tranche de fromage de chèvre frais et servir aussitôt, décoré d'une pluche de persil.

Salade au chèvre chaud et miel

Ingrédients pour 2 personnes

- * 1 salade feuille de chêne (verte de préférence, sinon brune)
- * 4 petits fromages de chèvre frais
- * miel
- * pignons de pin
- * vinaigre balsamique
- * huile d'olive

Préparation La préparation de cette recette demande environ 15 minutes.

1. nettoyer et laver la salade
2. napper les fromages de miel et les faire gratiner au four très chaud
3. dans une grande assiette, disposer la salade coupée en larges lanières
4. napper d'huile d'olive, de miel et de vinaigre
5. ajouter les fromages de chèvre au centre de l'assiette
6. ajouter les pignons de pin
7. poivrer et servir immédiatement

Court bouillon

2 litres d'eau
1 cuillère à soupe de grains de poivre vert
1 oignon tranché
2 carottes hachées
1 branche de céleri haché
1 citron coupé en deux
250 ml de vin blanc
1 bouquet garni
1 cuillère à soupe de sel

Mélanger tous les ingrédients. Porter à ébullition. Faire cuire 30 minutes.

Les crustacés

La cuisson au court-bouillon est la meilleure pour tous les crustacés. Plongez-les y vivants. Pour cuire les crevettes ou les langoustines fraîches, il suffit de les plonger dans l'eau bouillante du court



bouillon et de les retirer du feu dès la reprise de l'ébullition... Rien de plus simple ! Comptez 10 minutes pour les crabes de 500 à 700 g et 18 à 20 minutes pour les gros tourteaux de 1kg. Laissez-les refroidir dans le bouillon de cuisson.

Canapés au thon

Pour 35 canapés environ

Préparation de la purée

- * 20 g de cornichons au vinaigre
- * 60 g d'olives noires dénoyautées
- * 160 g de mascarpone
- * 0,6 g de piment d'espelette
- * 70 g de thon au naturel
- * 23 g de miel
- * 1 g de sel



- * 120 g de pain de mie
- * 15 g d'olives noires dénoyautées (décoration)
 - 1,5 g de ciboule (décoration)

Dans un petit robot mixeur placer les cornichons, hacher, placer dans un saladier. Hacher les olives, puis verser dans un saladier.

Dans le saladier, ajouter le mascarpone, le piment d'espelette, le thon, le miel.

Hacher le plus fin possible à l'aide d'une fourchette, goûter, rectifier l'assaisonnement si c'est nécessaire. Préparer les étoiles avec l'emporte-pièce.

Préparer la poche à douille, placer la douille avec un embout un peu large et placer la farce dans la poche, pousser la farce le plus près possible de la douille.

Garnir les étoiles de pain de mie, décorer avec un morceau d'olive et de la ciboule hachée, puis placer au réfrigérateur jusqu'au moment de l'apéritif.

Samossas de légumes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients (pour 8 personnes - 32 pièces) :

- | | |
|---|--|
| - 20 cl d'huile | - 100 g de petits pois |
| - 1 oignon | - 1 cuiller à café de graines de cumin |
| - 1 gousse d'ail écrasée | - 2 cuillers à soupe de pâte de curry |
| - 175 g de carottes coupées en dés | - 3 cuillers à soupe de chutney de mangue |
| - 225 g de pommes de terre coupées en dés | - 2 cuillers à soupe de coriandre ciselée (ou 1 bon bouquet) |
| - 1 poivron rouge coupé en dés | - 16 feuilles de filo |

Dans une poêle, chauffer 2 cuillers à soupe d'huile.

Faire revenir l'oignon et l'ail 1 min. Ajouter les carottes, les pommes de terre et le poivron. Remuer 5 min.

Ajouter le cumin et la pâte de curry. Remuer 2 min.

Délayer avec 4 cuillers à soupe d'eau, couvrir et laisser mijoter 5 min à feu doux.



Incorporer les petits pois, le chutney et la coriandre. Oter du feu.

Couper les feuilles de filo en deux dans la longueur. Les huiler au pinceau.

Déposer un peu de farce dans un coin et refermer en triangle.

Faire dorer les samossas 5 par 5 dans le reste d'huile bouillante, 2 min de chaque côté et bien les égoutter.
Ou cuisson au four 16 min (four 200)

Accompagner de raiṭa : 1 concombre émincé très fin mélangé à 2 pots de yaourt nature, coriandre ciselée, sel et poivre

Thali végétarien

A servir avec des pappadums.

Chutney menthe et coriandre

Déposer dans le bol d'un mixeur les feuilles d'1 bouquet de menthe et 1 de coriandre

Ajouter 2 pots de yaourt nature au lait entier, 1 pincée de sel et du poivre,

Mixer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement crémeux

Sambal de carottes à la noix de coco

Peler et raper 2 carottes, les mélanger avec 500 g de raisins secs et le jus d'1/2 citron.

Faire revenir 1c à s. de graines de moutarde avec 40g de noix de coco rapées dans 1 cuil. À soupe d'huile tout en remuant, jusqu'à ce que la noix de coco commence à dorer. Mélanger avec les carottes et présenter bien frais.

Chutney de tomates

Dans une casserole m[^]mer 800g de chair de tomates 8 gousses d'ail écrasées, 25 g de gingembre frais râpé, , 15 cl de vinaigre de vin blanc, 250 g de sucre cristallisé et 1 ou 2 piments rouges égrenés, taillés en rondelles. Porter à ébullition, baisser le feu puis laisser mijoter à découvert 1 h environ en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le chutney épaississe. Laisser refroidir avant de servir.

PLATS SALÉS

Soupe au fromage

Pour réaliser une soupe pour 4 personnes :

- quelques feuilles de chou (la tradition voudrait qu'on utilise du chou fourrager, je n'en avais pas..., j'ai utilisé du chou vert)
- 2 ou 3 gros oignons
- 400g de fromage de Laguiole environ, plus ou moins selon les goûts
- 1l environ de bouillon de viande ou de légumes
- 10 cl de vin blanc sec (facultatif)
- Bon pain de campagne rassi (quantité à adapter... environ 800g)
- sel, poivre

Préparation :

Faire chauffer un peu d'huile (autrefois on utilisait de la graisse d'oie ou du saindoux) dans une sauteuse et y faire revenir jusqu'à coloration les oignons émincés et le chou découpé en lanières (on peut préférer blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante salée), jusqu'à coloration bien dorée. Saler et poivrer.



Verser dans une marmite et couvrir avec 1 litre de bouillon (idéalement un reste de bouillon de pot-au-feu ou autre bouillon de viandes ou légumes ; sinon utiliser un cube) et le vin blanc. Rectifier l'assaisonnement en fonction des goûts (sel, poivre.. attention, le fromage est déjà salé). Laisser cuire pendant 30 min environ.

Dans un plat pouvant aller au four alterner des couches de tranches de pain taillées finement et des couches de fromage râpé (réserver un peu de fromage). Remplir au 3/4 et verser dessus le bouillon avec l'oignon et le chou. Remuer légèrement, pour bien imprégner le pain. Saupoudrer du fromage restant.

Enfourner pendant 30 min à 1 h à four moyen 180°C, puis faire gratiner pendant quelques minutes sous le gril.

(Ici, certains préfèrent ne pas la gratiner et remuer avant de servir!).

Cake lardons gruyère

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 8 personnes :

- 200 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 150 g de gruyère râpé
- 250 g de lardons
- poivre
- 1 petit verre de lait

1/ Mélanger la farine, la levure, le lait et les œufs jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

2/ Ajouter les lardons, le gruyère et assaisonner de poivre. Préchauffer le four à 175°C. Verser la préparation dans un moule à cake beurré. Enfourner le cake et cuire pendant 30 minutes

Petites patates au saumon fumé

Pour 4 personnes :

- # 600 g de petites pommes de terre (rattes)
- # 4 tranches de saumon fumé
- # 20 cl de crème fraîche épaisse
- # 1/2 citron
- # 1/2 botte d'aneth
- # gros sel
- # poivre blanc

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Repos : 0 mn

Temps total : 40 mn



Lavez les pommes de terre et faites-les cuire non pelées dans de l'eau salée jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'y enfonce facilement. Poivrez et citronnez la crème. Equeutez l'aneth. Rincez-le et ciselez-le, puis mélangez-le avec la crème. Détaillez le saumon en lanières assez courtes. Egouttez les pommes de terre, Coupez-les en deux, gardez-les au chaud. Etalez du gros sel ou salade sur quatre grandes assiettes et calez-y les pommes de terre. Déposez sur chaque moitié un morceau de saumon, une cuillère de crème et deux grains de sel. Proposez le reste de crème à part.

Crumble de crevettes

Pour 4 personnes :

- # 500 g de crevettes roses





3 carottes
1/2 oignon rouge
1/2 citron
1 verre de vin blanc
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel , poivre
2 cuillères à soupe de persil ciselé finement
100 g de farine
100 g de parmesan
100 g de beurre
Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 40 mn

1. lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en tout petits dés et faites-les cuire dans l'eau ou à la vapeur.
2. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive avec une pincée de sel. Ajoutez le verre de vin et laissez réduire un peu. Rajoutez les carottes égouttées, les crevettes décortiquées, le jus du demi-citron et le persil. Poivrez et réservez.
3. Préparez la pâte à crumble : mélangez la farine avec le parmesan râpé et incorporez le beurre en cubes et sablez du bout des doigts. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
4. Répartissez les crevettes dans de petits ramequins et recouvrez de pâte à crumble salée. Faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servez chaud avec une petite salade d'avocat.

Pour finir... Évitez de faire trop réduire pour que votre crumble ne soit pas trop sec.

Cake à la carotte et aux noix

200 g de farine
1 sachet de levure chimique (ou bicarbonate de sodium)
2 œufs
125 g de sucre
125 g de beurre
250 g de carottes râpées
60 g de cerneaux de noix concassés
0,5 cuillère à café de cannelle en poudre

Préchauffer le four à 180°C.

Battre dans un grand saladier œufs et sucre au fouet.

Ajouter progressivement la farine et mélanger au fouet.

Ajouter levure, beurre fondu et cannelle et mélanger au fouet.

Ajouter les carottes, les noix et mélanger délicatement à la cuillère en bois.

Beurrer un moule à cake.

Enfourner pendant 50 min. Surveiller la fin de cuisson en trempant une lame.

Conseils : Ne pas avoir peur du beurre. C'est de la pâtisserie !

Cake à la feta et aux herbes fraîches

180 g de farine



1 sachet de levure chimique (ou bicarbonate de sodium)
3 œufs
100 g de gruyère râpé
10 cl d'huile d'olive
10 cl de lait
200 g de feta
3 poignées d'herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette, coriandre)
sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger farine et levure dans un grand saladier.

Battre à côté œufs, lait et huile au fouet.

Ajouter le mélange d'œufs à la farine + levure et mélanger au fouet.

Ajouter le gruyère râpé, la feta coupée en dés, les herbes fraîches cisailées et mélanger délicatement à la cuillère en bois.

Saler et poivrer.

Beurrer un moule à cake.

Enfourner pendant 45 min. Surveiller la fin de cuisson en trempant une lame.

Conseils : la quantité d'huile d'olive peut être réduite.

Ne pas lésiner sur le gruyère, qui donne le moelleux au cake.

La quantité d'herbe est à estimer à l'envie.

Cake au saumon, à l'aneth et aux baies rouges

200 g de farine	10 cl de lait
1 sachet de levure chimique (ou bicarbonate de sodium)	250 g de saumon fumé
3 œufs	1 poignée d'aneth
100 g de gruyère râpé	2 pincées de baies roses
10 cl d'huile d'olive	sel poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger farine et levure dans un grand saladier.

Battre à côté œufs, lait et huile au fouet.

Ajouter le mélange d'œufs à la farine + levure et mélanger au fouet.

Ajouter le gruyère râpé, le saumon émincé, l'aneth cisailée, les baies roses entières et mélanger délicatement à la cuillère en bois.

Poivrer.

Beurrer un moule à cake.

Enfourner pendant 45 min. Surveiller la fin de cuisson en trempant une lame.

Conseils : la quantité d'huile d'olive peut être réduite.

Ne pas lésiner sur le gruyère, qui donne le moelleux au cake.

La quantité d'aneth et de baies roses est à estimer à l'envi.

Si on préfère le saumon frais, le faire d'abord revenir dans un peu d'huile d'olive.

Pour finir...

Pour la sauce à la faisselle qui accompagne les légumes, ayez la main lourde sur l'échalote et la ciboulette, mais moins sur le vinaigre.



Boulettes de viande méditerranéennes

500g de viande de boeuf haché,
1 jaune d'oeuf,
des noix ou des pignons
des carottes râpées sous vides,
un jus de citron,
un filet d huile d olive,
de la muscade,
du cumin,
de la cannelle,
baies roses,
basilic et coriandre

PREPARATION

Mélanger la viande avec les carottes et leur jus, puis ajouter les noix ou pignons puis mixer un peu le tout, rajouter le jus de citron les épices et le jaune d'oeuf et un filet d'huile d'olive.

Former des boulettes de la taille d'un abricot sur du papier sulfurisé et mettre au four pour à peu près 12 a 15 minutes, tout dépend du four !

Côtes d'agneau grillées à la cubaine

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 min
Temps de repos : 3 h

Préparation :

Dans le bol d'un robot, réduisez en pâte fine l'ensemble des ingrédients (en dehors de la viande).
Enduisez alors les côtes d'agneau de cette "pomade"

Marinade au miel et au vinaigre balsamique

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 min Temps de repos : 3 h

Ingrédients :

miel liquide : 30 cl
vinaigre balsamique : 50 cl
poivre noir concassé
sel

Les commentaires des internautes :

[Le 30/06/2006 à 10:27:26 :](#)

On peut faire mariner presque toutes les viandes avec cette recette, sauf le bœuf.
Travers de porc, ailerons de poulet, etc .

Marinade à la lavande, au thym, au miel et au citron

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 min
Temps de repos : 3 h

Ingrédients :

gousses d'ail : 6
échalotes hachées (finement) : 6
lavande (séchée et émiettée) : 2 c. à café



thym frais : 2 c. à café
herbes de Provence : 1 c. à café
miel : 3 c. à soupe
citron
huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

Pressez le jus des citrons et zestez-les. Puis mélangez tous les ingrédients et badigeonnez-en la viande.

Marinade à la mode de Cuba

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 min
Temps de repos : 3 h

Ingrédients :

huile d'olive
sel : 2 c. à café
piments de Cayenne : 3 c. à café
jus de citron vert
ail haché : 6 gousses
échalotes hachées : 6
cumin en poudre : 3 c. à café
coriandre fraîche : 1 bouquet

Préparation :

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients dans un bol, en prenant soin de bien hacher la coriandre.

Astuces :

Cette marinade accommodera idéalement les gambas, l'espadon, le thon et les sardines.

Travers de porc à la Texane

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 min
Temps de repos : 3 h

Ingrédients :

travers de porc
ail : 4 gousses
ketchup : 250 g
worcestershire sauce : 4 c. à soupe
cassonade : 4 c. à soupe
piment en poudre : 1 c. à café
miel : 4 c. à soupe
huile : 4 c. à soupe



vinaigre de cidre : 5 cl

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol de mixer. Badigeonnez les tronçons de travers de porc avec cette préparation, puis rangez-les à plat dans un récipient pouvant se fermer et aller au four. Faites cuire à th. 5/6 (160°C) pendant au moins 1 h.

Réchauffez vos ribs sur le barbecue, c'est délicieux!

Les commentaires des internautes :

[Le 29/06/2006 à 11:29:26](#) :

Ca me paraît bien sympa à essayer !! Et l'avantage c'est qu'on peut préparer à l'avance. Pour répondre à Cynthia, si je puis me permettre, la cuisson se faisant au préalable tout simplement au four, le temps de repos mini est sans doute celui qu'il faut pour refroidissement avant passage rapide sur le gril au moment de servir.... Non ?

Poulet aux citrons

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients :

poulet : 1 beau

citrons : 2

olives vertes dénoyautées : 12

huile d'olive : 2 c. à soupe

champignons de Paris : 1 petite boîte

sel, poivre

Préparation :

Coupez le poulet en morceaux et frottez ces morceaux avec l'un des citrons.

Les commentaires des internautes :

[Le 21/01/2006 à 18:54:08](#) :

Pour ne pas vous embêter, vous pouvez couper un citron en quatre, le mettre dans le poulet entier et l'enfourner 1 heure sur 220. C'est déjà très bon et si simple. Bon ap'

[Le 11/10/2005 à 23:31:26](#) :

Pour que le poulet soit bien parfumé, il suffit de mettre des quartiers de 2 citrons non traités à l'intérieur du poulet et d'y ajouter des herbes et des aromates. J'ai testé le cumin c'est assez sympa.

Poulet à la broche

Achetez un poulet, enlevez lui képi, guêtres, uniforme, manurhin etc....

Farcissez le avec laurier, thym, un citron entier coupé en deux,

Mettez le sur la broche tournante, coupez des pommes de terre en deux

Sans les éplucher, (juste rincées et séchées), dans le sens de la largeur,

Disposez -les dans la léche frite coté plat vers le poulet,

Parsemer le poulet et les pommes de terre de gros sel et d'huile d'olive.

Puis faites démarrer le tournebroche ,position grill à 220%,

Le temps que les peaux du poulet et des patates soient bien craquantes et grillées

Puis suivant taille du poulet ,20mn à four normal 180% .

Normalement vous avez un plat qui montre en main

Prend 5 minutes à préparer et qui est excellent.



P.S. Le poulet se démarre toujours à four froid.

Couscous mouton

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients :

couscous moyen : 500 g
collier de mouton : 500 g
poulet : 1
tomate : 1 kg
carottes : 3
courgettes : 3
oignon : 1
pois chiches : 1 boîte
raisins secs : 1 tasse
huile : 3 c. à soupe
beurre : 50 g
coriandre : 10 branches
menthe : 10 branches
cannelle : 2 pincées
harissa : 1 c. à café
menthe : 15 feuilles
sel, poivre du moulin

Pour la sauce :

huile : 2 c. à soupe
harissa : 1 c. à café
menthe : 10 feuilles
sel fin, poivre blanc du moulin

Pour les brochettes :

gigot d'agneau : 400 g
merguez : 6
oignons : 3
Préparation :

Détaillez la viande de mouton en gros cubes. Découpez le poulet en 6 morceaux. Pelez l'oignon et les carottes ; taillez-les en dés. Lavez les courgettes et émincez-les en rondelles.

Placez les viandes et les légumes dans le faitout du couscoussier. Ajoutez la coriandre et le pois chiches égouttés. Mouillez avec de l'eau , juste a hauteur. Salez et poivrez. Incorporez la cannelle et la harissa. Arrosez d'huile. Portez a ébullition et laissez cuire sur feu moyen, pendant 30 minutes, en ayant soin d'écumer de temps en temps.

Pendant ce temps, mélangez le beurre, préalablement ramolli, a la graine de couscous, en roulant celle-ci du bout des doigts, puis arrosez-la de 2 verres d'eau salée portée a ébullition. Égrenez-la, avec une fourchette, et, des qu'elle a un peu gonfle, placez-la dans le panier supérieur du couscoussier.

Prélevez une louche de bouillon de cuisson et versez-la sur les raisins secs, que vous laissez gonfler. Pelez et épépinez les tomates. Ajoutez-les aux viandes et légumes.

Au bout des 30 minutes de cuisson, retirez les légumes et les viandes ; déposez-les dans un plat creux.



Passez le bouillon au chinois et remplacez-le sur le feu. Remettez-y la viande de mouton et laissez-la cuire 15 minutes, à découvert.

Préparez les brochettes :

pelez les oignons et coupez-les en deux ou en quatre, selon leur taille.

Débitez le gigot en cubes, que vous enfitez sur des brochettes, en les faisant alterner avec les morceaux d'oignons. Badigeonnez d'un peu d'huile et faites cuire sur un gril bien chaud.

Faites cuire les merguez sur le gril. Réservez-les au chaud.

Juste avant de servir, remplacez le poulet et les légumes dans le faitout, de façon à les réchauffer.

Retirez la graine du panier. Égrenez-la dans un plat creux chaud.

Ajoutez-lui ensuite les raisins. Disposez dessus les brochettes de gigot et les merguez.

Mettez les viandes de mouton et de poulet ainsi que les légumes dans un autre plat.

Versez le bouillon dans une soupière. Parsemez de feuilles de menthe ciselées.

Confectionnez la sauce : dans un bol, mélangez la harissa et l'huile avec 2 c. à soupe de bouillon.

Disposez sur la table les plats, la soupière et le bol de sauce.

Les commentaires des internautes :

[Le 26/06/2006 à 21:25:16](#) :

Je suis désolée, mais jamais de menthe dans le couscous. Et comme viande encore moins de la joue de bœuf. N'importe quoi ! Il faut du mouton, du poulet et des merguez. Et bien sûr tous les légumes (jamais de potiron sacrilège).

[Le 29/04/2006 à 12:06:29](#) :

Dans un vrai couscous, on ne met pas de menthe, ni de raisins. Ca c'est le couscous au légumes mais il y a un autre couscous dans lequel on ne met que l'oignon et les raisins secs je parle du couscous marocain.

Couscous agneau merguez

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 1 h

Temps de repos : 12 h

Ingrédients :

chou blanc

navets : 3

poivron vert, rouge et jaune (de chaque) : 1

tomates (grosse) : 5

oignon : 1

gousses d'ail : 2

carottes : 2

pois chiches : 3 c. à soupe

harissa : 1 pointe

gingembre : 2 c. à café

cumin : 2 c. à café

bouillon de légumes : 1 cube

côtes d'agneau : 6

brochette d'agneau : 6

merguez : 6

raisins secs : 1 poignée

Préparation :

Un jour avant, faites tremper les pois chiches dans un poêlon toute la nuit.

Coupez le chou en gros morceaux ainsi que les autres légumes. Pelez les tomates et épépinez-les.

Faites cuire les légumes avec l'ail et le bouillon. Le chou doit rester légèrement croquant.



Une fois que le couscous prend la proportion que vous désirez, mettez de l'huile d'olive dans une casserole et ajoutez 6 dl d'eau et du sel, ajoutez le couscous et mélangez pour que ça ne colle pas. Laissez reposer 7 min.

Rôti de porc à la cannelle

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients :

rôti de porc : 1 beau

beurre : 50 g

lait : 1/2 l

cannelle en poudre : 2 c. à soupe

sel, poivre

Préparation :

Assaisonnez le rôti de sel et de poivre.

Dans une cocotte minute, faites revenir le rôti sur toutes ses faces dans le beurre, saupoudrez d'1 c. à soupe de cannelle. Ajoutez le lait et 1 nouvelle c. à soupe de cannelle.

Fermez la cocotte et laissez cuire 30 min à partir de la rotation de la soupape.

Servez avec des cœurs de céleri revenus dans du beurre.

Les commentaires des internautes :

[Le 09/03/2006 à 15:09:16 :](#)

Oupss, j'allais oublié : il est encore meilleur le lendemain !

[Le 06/03/2006 à 12:41:08 :](#)

Pas mal du tout ! La viande était tendre et la sauce goûteuse. Même si ma préférence va aux plats plus "relevés", celui-ci m'a agréablement surpris. Pour ceux qui - comme moi - n'ont pas de cocotte minute, compter 1h45 de cuisson à couvert sur le feu et 1h30 au four (sans oublier d'arroser "la bête" toutes les 30 min). Pour indication : avec un rôti d'1,5 kg on fait 9 tranches. On peut également remplacer la cannelle par de la vanille.

Chipolatas

Colombo de porc



1 kg de porc,

1 aubergine

1 courgette

3 pommes de terre moyennes,

5 à 6 gousses d'ail,

cives (ou à défaut, échalotes)

2 cuillères à soupe de poudre de colombo,

1 pincée de coriandre,

1 branche de thym

1 gros oignon,

2 clous de girofle,

2 citrons

1 piment,

vinaigre,

huile,

sel et poivre



1. Découpez le porc en morceaux et faites macérer la viande (pendant 3/4 d'heure) dans un mélange de sel, de poivre, d'ail écrasé (3 gousses), de piment haché, de clous de girofle et de vinaigre.
2. Hachez finement les cives, l'oignon, le persil et l'ail. Faites revenir légèrement dans une cocotte avec un peu d'huile avec la coriandre, le thym.
3. Ajoutez les morceaux de viande et faites roussir en remuant de temps en temps.
4. Coupez les légumes en morceaux et versez-les dans la cocotte.
5. Délayez la poudre de colombo dans un peu d'eau et ajoutez. Bien remuez.
6. Couvrez d'eau et laissez cuire à couvert pendant une heure environ, à feu moyen.
7. En fin de cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement s'il le faut.
8. En dernier lieu, arrosez avec le jus des citrons.

Variante :

Faire revenir dans une cocotte, dans un fond d'huile, 500g de viande maigre de porc coupée en morceaux avec 5 cives, de l'ail écrasé, du sel, du thym et un morceau de piment. Arroser de temps en temps d'une cuillerée d'eau. Faire dorer les morceaux de viande en les remuant de temps en temps. Ajouter selon la saison des morceaux d'aubergines, de christophines, de mangues vertes, de pommes de terre dans leur peau coupées en deux. Remuer et recouvrir le tout d'eau chaude. Laisser cuire de 30 à 45 mn. Parfumer en fin de cuisson avec une grosse cuillerée à soupe de poudre de colombo ou de curry. Laisser mijoter 10 à 15 mn. Servir chaud.

Carry de poulet



1 Kg de pilons de poulets, 1 oignon, 2 branches de céleri, 2 tomates, 25 cl de bouillon de volaille, 12 cl de vin blanc, 2 cuillères à soupe de farine et autant de curry, 30 g de raisins secs, 5 cl de rhum, 1 pomme, 1 banane dessert, 50 g de noix de coco râpée, 12 cl de crème fraîche, le jus d'un quart de citron.

Faire tremper les raisins dans un bol d'eau avec le rhum. Faire revenir le poulet dans une sauteuse avec l'huile. Ajouter l'oignon émincé, le céleri détaillé, les tomates coupées en petits morceaux et la farine. Remuer, verser le bouillon de volaille, le vin blanc, le curry. Saler et laisser mijoter 20 mn. Ajouter les raisins et la pomme avec sa peau mais coupée en dés. Laisser frémir 30 mn. Eplucher la banane et la couper en grosses rondelles que l'on verse dans la préparation avec la noix de coco râpée. Ajouter la crème et le jus de citron avant de servir.

Tajine de légumes mijotées aux épices

Nombre de personnes : 4 Pers.

Temps de préparation : 0 h 15 min

Temps de cuisson : 0 h 20 min

1 tasse de carottes coupées en dés

1 tasse d'oignon coupé en dés 1

2 gousses d'ail, hachées

1 poivron vert, émincé



2 petites pommes de terre pelées coupées en cubes
2 cuillères à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de poudre de paprika
1 / 2 cuillère à café de curcuma terrain
1 / 8 de cuillère à café de sel
1 petite boîte de tomates en dés
1 petite boîte de pois chiches, rincés et égouttés
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes

Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen-vif.

Ajouter l'oignon, la carotte, l'ail et le poivron; faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporer les pommes de terre et les épices. Amener à ébullition.

Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. Servir le tajine de légumes avec du riz nature ou de la semoule de couscous.

Voir aussi : <http://www.recettes-tajines.fr>

Tajine aux cardes et aux pommes de terre

Ingrédients (4 personnes):

1kg de cardes

500g de pommes de terre

1 tête d'ail

1 petit piment

2c à c de paprika

1 pincée de cumin

1c à c de sel

4c à s d'huile

1c à s de farine

1 citron

Tajine aux cardes

Préparation:

Nettoyer les cardes, les couper en tronçons de 5cm de longueur environ et les faire blanchir 10min dans une eau à laquelle on ajoute 1/2 citron. Les égoutter et les réserver.

Préparer ce qu'on appelle une darsa, avec l'ail, le piment, le sel, le paprika et le cumin. Ecraser au pilon et verser cette préparation dans une cocotte. Ajouter l'huile, et faire revenir 5min. Couvrir d'eau et porter à ébullition, avant d'ajouter les cardes. Cuire 40min.

Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et continuer la cuisson 15min.

Laisser mijoter quelques minutes pour réduire la sauce. Délayer la farine dans un demi verre d'eau et l'ajouter. Donner quelques bouillons et éteindre aussitôt.

Servir avec un filet de jus de citron.

Tajine aux cardes (veau ou agneau)



ingrédients:

1 morceau de viande d'agneau ou de veau

1 oignon

4 cas huile d'olive

1 botte de cardes



1 poignée de pois-chiches trempés la veille
sel poivre
paprika
safran

1 cas tomate concentrée
1 belle tomate
1 feuille de laurier

préparation:

couper l'oignon en tranches et les faire revenir avec la viande dans une cocotte pendant 10mns sur feu moyen.

entre temps, bien nettoyer les cardes, les effeuiller et enlever les parties abimés.

puis les découper en tronçons de 3 à 4cms de longueur, et les laver.

égoutter et incorporer dans la cocotte, avec les pois-chiches.

ajouter les épices et les tomates.

couvrir d'eau chaude.

fermer la cocotte pendant 40mns après le sifflement.

ouvrir et dresser dans une assiette.

Tarte à la provençale

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

1 rouleau de pâte feuilletée
1 poivron vert
1 poivron jaune
3 tomates
1 boule de mozzarella
20 cl de crème liquide
2 œufs
huile d'olive
sel, poivre

Ingrédients :

12 anchois

Préparation :

Garnissez un moule à tarte de pâte en laissant la feuille de papier sulfurisé entre le moule et la pâte. Piquez la pâte avec une fourchette et gardez au frais.

Lavez, épépinez les poivrons et coupez-les en petits dés.

Pelez les tomates après les avoir plongées 1 min minute dans l'eau bouillante puis coupez-les en dés également.

Faites chauffer l'huile dans une poêle, quand elle est chaude, faites-y revenir les poivrons pendant 5 min en remuant. En fin de cuisson, ajoutez les tomates et prolongez la cuisson 2 min. Salez et poivrez.

Préchauffez le four th.7 (210°C).

Dans une saladier, mélangez la crème et les œufs. Salez et poivrez. Ajoutez les poivrons et les tomates et mélangez.

Versez cette préparation sur le fond de tarte, puis disposez les anchois en rosace et la mozzarella coupée en tranches fines.

Faites cuire 20 min.

Sortez du four, démoulez et servez immédiatement.

Le bon accord :

Un bellet (Rosé, Provence)



Ratatouille niçoise

(pour 8 à 10 personnes) :

- 500 g d'aubergines
- 500 g de courgettes
- 500 g de poivrons
- 1 kg de tomates
- 4 beaux oignons
- 1 bouquet garni
- 4 gousses d'ail
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation :

Nettoyez bien tous les légumes. Ne pelez ni les aubergines ni les courgettes: coupez-les en morceaux pas trop gros. Videz les poivrons de leurs graines découpez-les en lanières.

Faites revenir les trois légumes séparément à l'huile d'olive, avec du sel, du poivre et une gousse d'ail écrasée. Laissez-les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soient bien tendres.

Pendant ce temps, préparez une sauce tomate en faisant d'abord dorer les oignons émincés, auxquels vous ajouterez les tomates pelées et coupées en morceaux, une gousse d'ail écrasée, le bouquet garni, du sel, du poivre. La sauce doit être épaisse et onctueuse.

Lorsque tous les légumes sont cuits, mettez-les dans une seule cocotte, en prenant soin de les égoutter auparavant pour que la ratatouille ne soit pas trop grasse. Ajoutez la sauce tomate dont vous aurez retiré le bouquet garni. Mélangez bien et laissez mijoter encore quelques minutes avant de servir. La ratatouille peut également se manger froide.

Remarque: Si vous êtes pressé, vous pouvez faire cuire ensemble les légumes, mais dans la véritable recette niçoise, ils sont cuits séparément et avec leur peau, comme nous l'avons indiqué ici.

Clafouti aux carottes

- Pour 6 personnes**
1 kg de carottes
35 cl de crème liquide
40 cl de lait
6 œufs
6 c. à café de maïzena
35 g de beurre
Sel, poivre



Préchauffez le four th 6 (180°).

Epluchez et coupez les carottes en petits dés. Plongez-les dans l'eau bouillante salée et faites-les cuire 20 minutes. Egouttez-les.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec la maïzena. Versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Ajoutez les dés de carottes. Salez et poivrez. Mélangez délicatement.

Beurrez six petits moules en porcelaine. Répartissez la préparation dans les moules.

Enfournez et faites cuire 20 minutes.

Sortez les clafoutis du four, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt directement dans les moules.



POISSONS

Morue aux pommes de terre et aux œufs - Bacalhau a braz

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de morue sèche dessalée, hydratée
750 g de pommes de terre
1 oignon émincé
2 gousses d'ail
3 à 5 œufs
½ dl d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
1 botte de persil
sel et poivre
100 g d'olives noires (Décoration)
noix muscade
huile d'arachide pour friture
1 jus de citron (option à ajouter en battant les œufs)

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 beaux Oignons
- 2 dents d'ails
- Huile d'olive
- 1/2 verre de vin blanc
- Sel
- 600 grammes de morue
- 6 belles pommes de terre
- Quelques olives
- Un peu de persil
- 5 œufs

Tps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 35 min.

Difficulté: Très facile

Coût: économique

1. Faire pocher la morue. Egoutter. Retirer la peau et les arêtes. Effiler.
 2. Faire revenir l'ail et les rondelles d'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter la morue effilée. Faire dorer sans cesser de remuer.
 3. Incorporer les chips à la morue pochée. Bien mélanger pendant 5 minutes. Les chips doivent conserver un peu de fermeté.
 4. Incorporer les œufs battus, le poivre et le persil haché. Bien mélanger et retirer très vite de la chaleur. Les œufs doivent rester moelleux et bien jaunes.
- Pour finir... Décorer avec les olives noires. Servir aussitôt.

Morue à la crème con nata (avec pommes de terres , oignons, ail)

Préparation : 40 min

Cuisson : 1h10

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 kg de Morue Salée
- 1,5 kg de pommes de terre
- 1 botte de persil
- 2/3 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 gros pot de crème fraîche (50 cl)
- 10 cl de lait
- huile d'olive

Préparation :

Mettre à déssaler la Morue à l'avance.

Faire cuire la morue dans l'eau (entre 20 et 30 minutes).



Faire revenir les oignons dans une casserole avec les gousses d'ail jusqu'à les roussir (environ 10 minutes à feu doux).

Eplucher les pommes de terre en rondelles et les faire frire.

Le but étant de les sortir avant qu'elles soient trop cuites.

Les pommes de terre doivent être cuites, mais pas frites!

Enlever les arêtes de la Morue et l'émietter en petits morceaux dans une assiette à part.

Dans une casserole portée à feu doux, mélanger lait et crème fraîche afin de faire un mélange un peu épais.

Dans un plat allant au four, ajouter un peu d'huile d'olive et faire deux couches successives de morue, d'oignons, de persil coupé, de pommes de terre et de crème fraîche.

Au préalable, faire chauffer le four à 200°C et faire cuire pendant environ 1 heure.

Morue à la crème con nata

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g de morue séchée
- 1 dl de crème entière
- 50g de beurre
- 50g de farine
- de la chapelure

Préparation :

Mettre la morue à dessaler le matin et changer l'eau au milieu de la journée.

Mettre le poisson dans une casserole d'eau froide et faire démarrer à feu très vif.

Dès que les bulles se forment au bord, retirer du feu, la morue ne doit pas bouillir.

La laisser pocher une dizaine de minutes à l'écart.

L'égoutter et l'écraser à la fourchette.

Faire fondre le beurre dans la casserole, mélanger avec la farine, remettre la morue écrasée et bien mélanger le tout rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.

Remplir un plat à gratin avec la masse, saupoudrer de chapelure, disposer quelques flocons de beurre et faire gratiner à four moyen une demi heure environ.

Morue à la crème con nata -avec pommes de terre-

- 500 g morue dessalée
- 2 càs de margarine
- 5 càs d'huile d'olive huile d'arachide
- 4 oignons
- poivre
- 600 g de pommes de terre
- 2 càs de moutarde
- 2 jaunes d'œufs
- 1 càs de chapelure
- 1 brique de crème fraîche
- 2 càs de farine

Préparation :

Cuire la morue 4 mn. Enlever les peaux et les arêtes. Réserver l'eau de cuisson. Faire revenir les oignons en rondelles dans l'huile d'olive. Poivrer. Couper les pommes de terre en cubes. Les frire légèrement dans



l'huile. Fondre la margarine. Ajouter la farine, puis de l'eau de cuisson de la morue. Saler, poivrer. Laisser réduire. Hors du feu, ajouter la moutarde, les jaunes, la chapelure et la crème fraîche. Dans le plat (four), disposer une couche de pommes de terre, une de morue avec les oignons puis la sauce. Enfourner à 200° 30 mn.



DESSERTS

Clafoutis

Pour 4 personnes Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients :

- farine : 80 g
- maïzena : 40 g
- sucre en poudre : 100 g
- sucre vanillé : 1 sachet
- œufs : 2
- lait : 2 verres
- fruits frais : 500 g
- sel : 1 pincée
- beurre

Préparation :

Préchauffez le four th.7 (210° C).

Dans un saladier, mettez la farine, la maïzena et creusez un puits, ajoutez les sucres, le sel, les œufs et le lait.

Mélangez peu à peu pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

Epluchez les fruits et coupez-les en dés.

Beurrez un plat allant au four, répartissez les fruits et ajoutez la pâte.

Parsemez de quelques noisettes de beurre et mettez au four 30 min. Les commentaires des internautes :

[Le 14/06/2006 à 13:52:18 :](#)

Bravo, cette recette est très simple et excellente. Si vous choisissez de faire un clafoutis avec des cerises (dénoyautées), vous pouvez ajouter un peu de kirsch.

Dominique de Orsay (France)

[Le 12/06/2006 à 09:47:09 :](#)

Délicieuse recette légère, moelleuse et riche en fruits !!! Un vrai régal !! N'hésitez pas à varier les fruits (de saisons).

Clafoutis aux cerises au sirop

3 œufs entiers (170 g) • 6 pots de petits Suisse (300g) • 1 citron (70g) • 100 g de sucre semoule • 50 g de farine tamisée
Préchauffer le four, th 6/7 (200°C) • 1 pincée de sel • 230 g de pâte brisée ou feuilletée • 1 bocal de cerises au sirop (400 g) • 10 g de beur

Séparer les blancs des jaunes

Mélanger au batteur ou au fouet les jaunes d'œuf et les petits Suisses . Vous devez obtenir une préparation onctueuse et homogène.

Verser le sel sur les blancs d'œufs et battre les œufs lentement au départ et augmenter peu à peu.

Disposer dans le plat à tarte le papier sulfurisé ou beurrer largement. Marquer bien les bords de la pâte dans le moule. Couper le papier sulfurisé qui dépasse. Récupérer la pâte du bord du moule.

Incorporer les blancs d'œufs en neige avec la spatule

Répartir sur toute la surface des cerises, la préparation aux petits Suisse, délicatement.

Enfourner pendant 30 minutes, préchauffer à 200°C. Laisser refroidir avant de servir.



Crumble à la Rhubarbe

Pour 6 personnes

700 g de Rhubarbe
80 g de Sucre Semoule
50 g de Cassonade

Appareil à crumble

1 sachet de Sucre Vanillé
150 g de Beurre
200 g de Farine de Blé
1 pincée de Sel
100 g de Cassonade

Autre variante

500g de rhubarbe lavée, épluchée, coupée en bâtonnets de 2 cm,
150 g + 100 g de sucre cassonade,
150 g de beurre salé,
120 g de farine,
90 g de flocons d'avoine,
25g de fruits rouge,
2 sachets de sucre vanillé,
2 c. à café de gingembre en poudre

Variante

Remplacez la rhubarbe par des prunes, ajoutez des morceaux de chocolat dans la garniture...

Pelez, lavez et coupez les tiges de rhubarbe en tronçons de 2cm. Mettez-les dans une passoire. Saupoudrez-les de sucre semoule et laissez dégorger 1 heure.

Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7). Beurrez un plat à gratin.

Préparez l'appareil à crumble :

Dans un saladier, mélangez du bout des doigts le beurre, la farine, le sel, la cassonade et le sucre vanillé. Vous devez obtenir un sable grossier.

Égouttez la rhubarbe. Répartissez-la dans le plat à gratin. Saupoudrez-la du reste de cassonade. Couvrez de pâte à crumble. Enfournez pour 25 minutes jusqu'à l'obtention d'une croûte bien dorée.

Servez tiède

Gâteau de semoule au cassis

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients :

300 g de cassis
150 g de semoule de blé dur (extra fine)
195 g de sucre
75 cl de lait entier
3 œufs
2 sachets de sucre vanillé
12 cl de crème de cassis
30 g de beurre
1 pincée de sel

Préparation :

Beurrez six petits moules ou ramequins et saupoudrez-les avec 45 g de sucre. Placez au réfrigérateur. Versez le lait dans une casserole, ajoutez le sucre vanillé et le sel. Portez à ébullition puis versez-y la semoule en pluie. Mélangez avec une spatule en bois et faites cuire 10 min en maintenant un léger frémissement, sans cesser de remuer.

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Battez les œufs en omelette.



Lavez et séchez le cassis.

Retirez la semoule du feu et incorporez le sucre restant, les œufs battus et la moitié du cassis. Mélangez bien.

Répartissez la semoule dans les ramequins en les remplissant, lissez la surface à la spatule et enfournez. Faites cuire 30 min.

Pendant ce temps, mettez le reste du cassis dans un bol et arrosez de crème de cassis.

Sortez les gâteaux de semoule du four et laissez-les tiédir avant de les démouler dans des petites assiettes.

Entourez-les de cassis et de crème de cassis et servez.

Le bon accord :

Un muscat de frontignan (Languedoc-Roussillon)



Gâteau au chocolat avec noix

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10-15 min

Ingrédients :

beurre : 75 g

chocolat : 125 g

sucre en poudre : 100 g

farine : 50 g

œufs : 3

cerneaux de noix

huile (pour le plat)

farine (pour le plat)

Préparation :

Préchauffez le four th.7 (210° C).

Concassez les cerneaux de noix.

Faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Puis ajoutez le sucre, la farine, les œufs, les cerneaux concassés et mélangez bien.

Huilez et farinez un plat à tarte puis versez-y la pâte.

Laissez cuire 10-15 min au four.

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Les commentaires des internautes :

[Le 13/06/2006 à 20:15:52](#) :

Moi, j'ai une recette faite en 5 min et cuite aussi en 5 min il faut 200 g de chocolat ,125 g de beurre à faire fondre 2 min au micro-ondes et dans un saladier il faut mélanger 100 g de farine, 100 g de sucre et 3 œufs puis rajouter le chocolat fondu et mettre tout ça dans un moule style moule à cake en silicone (c'est mieux pour le démouler) 5 min au micro-ondes à puissance maxi.

Sandra de Brive La Gaillarde (France)

[Le 09/06/2006 à 20:49:41](#) :

Votre recette de gâteau au chocolat est excellente mais beaucoup trop pour ma ligne.

J'ai changé vos ingrédients de la manière suivante : pas de beurre et pas de noix. J'ajoute un verre (type 1/2 pot de yaourt) d'huile de noix ou de noisette. Le goût est intéressant et j'aimerais bien avoir votre avis. Je remplace aussi le sucre par du miel liquide.

Pauline de La Rochelle (France)



Gâteau au chocolat

Note ★ ★ ★



6/8



20 mn



25 mn



économique



France



Facile

Ingrédients :

125g de chocolat
60g de beurre
125g de sucre
3 œufs
60 g de maïzena

Recette :

1. Faites fondre le chocolat avec le beurre à feu doux
2. Séparez le blanc des jaunes d'œufs
3. Mélangez le sucre avec les jaunes d'œufs
4. Ajoutez la maïzena puis le chocolat fondu
5. Montez les blancs en neige et incorporez les délicatement au mélange
6. Versez le mélange dans un moule beurré
7. Faites cuire au four thermostat 6 pendant 20 à 25mn

Muffins

Pour 4 personnes :

- * 150 g de farine
- * 75 g de sucre en poudre
- * 4 c. à soupe de lait
- * 1 œuf
- * 1/2 sachet de levure chimique
- * 50 g de beurre
- * 100g de chocolat dessert
- * 1 pincée de sel
- * 4 petits moules ronds en aluminium (ou ramequins)

* Préparation : 15 mn

* Cuisson : 18 mn

1 - Préchauffer le four à 200°C. Beurrer les moules.

2 - Faire fondre le beurre, y ajouter le lait puis l'œuf battu. Bien mélanger.

3 - Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, la levure et le sel puis y incorporer la préparation liquide.

4 - Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.





5 - Couper le chocolat en pépites et les ajouter à la pâte.

6 - Remplir les moules au 3/4 et enfourner pendant 18 minutes environ. Attendre quelques minutes avant de démouler

Muffins chocolat – orange (Cécile)

- * 100 g de beurre pommade
- * 120 g de sucre
- * 1 œuf + 2 jaunes
- * 25 g de crème fraîche
- * 125 g de farine
- * 1/2 sachet de levure chimique
- * le jus et le zeste d'une demie orange
- * 60 g de pépites de chocolat.

Préchauffer le four à 160°C. Mélanger le beurre et le sucre. Ajouter les œufs, la crème fraîche, la farine, et la levure et bien mélanger.

Ajouter les zestes et le jus de la 1/2 orange puis les pépites. Verser la préparation dans un moule souple pour éviter de beurrer le fond et faire cuire 20 à 25 min.

Muffins chocolat +

Ingrédients pour 12 muffins:

- 3 œufs
- 100 g beurre
- 60 g sucre
- 50 g farine
- 200 g chocolat
- 1 c.s. crème liquide

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger les œufs, le sucre et la farine.

Faire fondre le chocolat avec le beurre et l'incorporer au mélange.

Rajouter la crème.

Répartir dans les moules et cuire une dizaine de minutes.



Muffins chocolat

Pour 6 personne(s)

- 100g de beurre salé fondu,
- 100g de chocolat noir,
- 2 œufs,
- 100g de sucre,
- 60 g de farine.



1 cuill. à café de levure

Faire fondre le chocolat avec le beurre au micro onde 2 mm puis ajoutez le sucre et les œufs un par un. Battre avec un fouet, puis versez la farine et 1 cuill. à café de levure.

Versez la préparation dans des petits moules siliconés.

Préchauffer le four 220° pendant 10 mn le temps de préparer puis faire cuire 10 minutes.

Muffins poire chocolat

Pour 12 personne(s)

Ingrédients secs :

240 g de farine

100 g de sucre

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

Ingrédients liquides :

150 ml de lait

110 ml d'huile de tournesol

2 œufs

Garniture :

3 poires en dés

100 g de chocolat noir en morceaux

cassonade

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs ensemble.

Dans un autre saladier, mélangez les ingrédients liquides ensemble. Versez les ingrédients liquides dans le mélange sec. Mélangez rapidement sans chercher à avoir une pâte lisse.

Ajoutez le chocolat et les poires.

Remplissez aux 3/4 les empreintes d'un moule à muffin. Saupoudrez d'un peu de cassonade. Enfouez pour 20 minutes. Les muffins sont cuits quand un cure-dent enfoncé à coeur ressort sec.

Sablés aux épices

600 g farine

200 g sucre

400 g beurre

2 blancs d'œufs

1 cuillerée à soupe vanille liquide

un peu d'huile

une bonne pincée de sel

cannelle en poudre, gingembre

grains d'anis

Sablés aux amandes et épices

Pour 8 personnes :

250 g farine

130 g cassonade

100 g beurre mou

1 œuf

50 g poudre d'amandes

1 cuillère à café de cannelle ou d'épices pour pain d'épices

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Repos : 120 mn

Temps total : 150 mn

Dans un saladier, mélanger la farine, la cassonade, 1 pincée de sel et les épices.

2 Incorporer l'œuf, le beurre et la poudre d'amandes. Former une boule homogène. Mettre au réfrigérateur.

3 Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,5 cm sur un plan fariné.

Découper des formes à l'aide d'un emporte-pièce et déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.





4 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) et enfourner pour 10 minutes.

Sablés aux épices, orange et chocolat blanc

Pour 4 personnes :

220 g de farine

100 g de sucre roux

100 g de poudre d'amande

100 g de beurre mou

1 œuf

1 cuillère à café de levure chimique

1 cuillère à café de cannelle moulue

1 cuillère à café de gingembre moulu

1 orange

2 cuillère à soupe de miel

chocolat blanc

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Repos : 10 mn

Temps total : 40 mn

Dans une jatte, travaillez le beurre en pommade avec le sucre roux à la spatule.

2 Ajoutez l'œuf, les épices, le miel tiède et mélangez bien.

Incorporez ensuite la farine, la levure et la poudre d'amande. Râpez le zeste de l'orange au dessus de la jatte. Préchauffez le four thermostat 6 (180°C).

3 Sur un plan de travail fariné abaissez la pâte aux épices sur 5 mm d'épaisseur. Découpez-y des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce.

4 Déposez les étoiles au fur et à mesure sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourez pour 10 minutes.

5 Lorsque les biscuits ont refroidi, nappez de chocolat blanc fondu.



Tarte alsacienne à la rhubarbe

1 fond de pâte brisée cuite à blanc

800 g de rhubarbe

25 g de sucre

Pour la crème

2 œufs

25 g de sucre

2 sachets de sucre vanillé

1 cuil. à soupe rase de Maïzena (facultatif)

20 cl de crème fraîche épaisse (facultatif)

1 cuil. à soupe de sucre glace pour le décor.

Coupez les extrémités des tiges de rhubarbe puis pelez-les.

Coupez-les en deux puis en dés de la taille d'une grosse noisette.

Mettez-les dans une passoire au dessus d'un bol puis versez le sucre.

Mélangez et laissez mariner quelques heures.

Préchauffez votre four sur 210°C.

Dans un grand bol, battez les œufs entiers avec le sucre et le sucre vanillé.

Ajoutez la maïzena et remuez.



Ajoutez la crème et remuez bien.

Déposez les morceaux de rhubarbe sur le fond de pâte brisée cuite à blanc, puis versez le mélange crème œuf.

Enfournez pour 35 minutes environ, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

A la sortie du four, saupoudrez la tarte de sucre glace.

Servez à température ambiante.

Tatin de rhubarbe

je fais fondre 50g de beurre dans une plaque que je saupoudre de 50g de sucre, puis je couvre cette préparation de petits bâtonnets de rhubarbe, une couche épaisse, que je fais cuire environ 30mn, jusque le sucre tourne au caramel pas trop foncé, ensuite je dispose ma pâte feuilletée dessus en rentrant bien les bords en n'oubliant pas de faire une petite cheminée en son milieu pour évacuer la vapeur et je passe ma plaque au four environ 20/30 min., pour dorer la pâte. Ensuite je la sors du four et après env. 10 mn d'attente, je la retourne sur un plat.

Orangettes

Prendre **4 oranges** non traitées, les laver et les plonger entières dans de l'eau bouillante, durant quelques minutes.

Les sortir et une fois refroidies, les peler en 4 ou 5 gros quartiers de peau. L'intérieur de l'orange peut vous servir à faire de la confiture.

Préparer un sirop avec en proportions **100g de sucre** et un fond de verre d'eau. Il faut vraiment très peu d'eau, juste de quoi dissoudre le sucre. Chauffer ce sirop mais sans jamais caraméliser, et y plonger les écorces d'orange

Poursuivre la cuisson à feu très très doux (ou mieux sur une plaque chauffante au mini), pendant une heure ou plus, jusqu'à ce que les écorces deviennent légèrement translucides. C'est le signe que les écorces se sont chargées en sucre.

Retirer du feu, faire égoutter sur une plaque grillagée...

(le sirop de sucre peut être utilisé pour faire de la marmelade avec la pulpe des oranges, re-miam-miam :-)

Découper en petites lanières

On peut aussi confire des citrons... procéder de la même manière...

Une alternative à cette recette consiste à placer les morceaux de fruits dans un sirop de sucre, mais à les laisser macérer plusieurs jours, en alternant les chauffages avec ajout de sucre (tous les jours), pendant plusieurs jours...

Ci-contre, un citron confit, après une bonne semaine de macération: on voit bien qu'il est devenu translucide car chargé en sucre.

Passons au **chocolat**:

Faire fondre une **plaque de chocolat noir de cuisine**, avec un peu de **beurre** pour le rendre plus lisse et fluide.

Le maintenir à température sur une plaque chauffante ou dans un bain-marie, et tremper chaque lanière ou quartier confit dans le chocolat à l'aide d'une fourchette.

Puis déposer les lanières enrobées sur du papier cuisson ou sulfurisé, afin de les décoller très facilement...

... puis laisser refroidir (c'est la partie de la recette demandant le plus de volonté de votre part... ;o)

Voilà, une fois refroidies, ces orangettes et citronnettes confites enrobées se conservent très bien, plusieurs semaines sans problèmes (du moment que les fruits sont bien confits).

<http://pagesperso-orange.fr/rondi/techoueyre/miammiam/oranges.htm>

Meringue

Préparation : 20 minutes ; Cuisson : 3 heures

Pour 10 personnes :



- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre en poudre (Comptez 50 g de sucre par blanc d'œuf)
- 1 pincée de sel

Les clefs du succès pour des meringues réussies !

Les blancs d'œufs doivent être à température ambiante et séparés soigneusement des jaunes : toute parcelle de jaune empêche la montée des blancs. L'adjonction d'une pincée de sel aide à obtenir une superbe mousse.

Pour fouetter vos blancs d'œufs, l'emploi d'un batteur électrique à deux vitesses donne d'excellents résultats : battez les blancs sans interruption pendant toute la durée de la préparation.

Utilisez du sucre semoule très fin ou du sucre glace tamisé. Au moment où les blancs prennent une couleur blanche et deviennent un peu plus ferme, versez le sucre en pluie. Continuez de battre à vitesse rapide jusqu'à ce que les blancs soient très fermes.

Pour vérifier la bonne consistance de la mousse, plongez une spatule en bois et retournez-la : les blancs doivent rester « accrochés » à la spatule. Vous pouvez retourner directement le récipient mais cela est plus risqué !

A l'aide de 2 cuillères, donnez la forme voulue à vos meringues (boules ou cylindre) en les disposant sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Veillez à bien les espacer afin qu'elles ne se collent pas en s'étalant sous l'effet de la chaleur.

La température du four doit être douce, inférieure à 100°C (Th3-4) : comptez environ 3 heures de cuisson à 90°C (Th3). Veillez à laisser la porte du four fermée tout au long de la cuisson sinon vos meringues risquent de se dégonfler rapidement. Les meringues doivent rester uniformément blanches. Laissez-les dans le four jusqu'à ce que celui-ci refroidisse complètement.

Le tour est joué ! Vous obtenez des meringues croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

Pain d'épices Hélène

Ingrédients :

250g farine	De la cannelle
125g sucre (on peut diminuer 100g)	1 zeste de citron
1 cac de poudre d'anis	1 dl de lait tiède
1 cac de bicarbonate de soude	125 g de miel

Préparation : Faire fondre le miel dans le lait tiède y mettre la farine, sucre et les épices (pas le bicarbonate de soude), travailler le mélange 10 mn.

Ajoutez le bicarbonate de soude en tamisant à l'aide d'une passoire fine. Travailler durant 5mn

Mettre dans un moule à cake que vous aurez tapissé de papier alu – Cuire pendant 1 heure à four doux (th. 5)

Démoulez le pain d'épice encore chaud afin de retirer assez facilement le papier.

Pain d'épices

Ingrédients :

250 g de miel	1 cuillère à café de muscade râpée
250 g de farine	1 cuillère à café de cannelle en poudre
100 g de sucre en poudre	1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 sachet de levure chimique	1 cuillère à café de quatre épices
1 sachet de sucre vanillé	2 œufs
1 cuillère à café d'anis vert	10 cl de lait

Préparation :

Faites chauffer 250 g de miel à la casserole ou au micro-ondes, puis versez-le bien chaud dans un saladier sur 250 g de farine, mélangée à 1 paquet de levure chimique, les deux sucres et 1 cuillère à café de chaque



épice : anis vert, muscade râpée, cannelle, gingembre.

En remuant cette préparation avec une cuillère en bois, incorporez petit à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout.

Préchauffez le four à thermostat 5/6 (160°C).

Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné. Enfourez et laissez cuire pendant 1h à 1h15.

Démoulez le pain d'épice lorsqu'il a totalement refroidi. Attendez 24 heures au minimum avant de le déguster.

Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

Pain d'épice d'Olivier

- 200 g de miel
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique (ou bicarbonate de sodium)
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 80 g de beurre
- 130 g de sucre (ou vergeoise)
- 2 cuillère à café de 4 épices

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger dans un grand saladier œufs, farine, sucre, 4 épices, levure au fouet.

Dans une casserole, faire chauffer lentement lait, beurre et miel.

Ajouter progressivement le mélange de lait et mélanger au fouet.

Beurrer un moule à cake.

Enfourner pendant 50 min. Surveiller la fin de cuisson en trempant une lame.

Conseils : La quantité de miel et de 4 épices peut être réduite à l'envi.

En fonction du goût de chacun, le pain d'épice supporte d'être plus cuit, pour être un peu plus sec (faire moins gâteau).

Mousse au chocolat (Joëlle)

ingrédients:

- 250 g de très bon chocolat à cuire (on peut faire des mélanges!!ça n'en sera que meilleur!!3 sortes de chocolat dont un peu de chocolat praliné - "la pralinoise": tablette enveloppée dans un emballage jaune -)
- 100g de beurre -
- 4 jaunes d'œufs
- 6 blancs d'œufs
- 40 g de sucre semoule
- 100g de crème fouettée

-concasser le chocolat et le faire fondre doucement au bain-marie

-incorporer le beurre coupé en parcelles pour obtenir une pommade lisse et homogène (utiliser une spatule en bois)

-hors du feu, ajouter un à un les 4 jaunes d'œufs et mélanger délicatement

-monter les 6 blancs en neige ferme en y incorporant le sucre en cours d'opération

-monter la crème en chantilly ferme (il suffit de fouetter lentement -1 et 2- et longtemps, sans pour autant faire du beurre)

-verser progressivement sur les blancs en neige en remuant délicatement avec une écumoire

-puis ajouter la crème fouettée de la même façon



réserver au frais avant de servir

Croquants aux amandes (Joëlle)

- Laisser vieillir au réfrigérateur 100g ou 1 décilitre (3 ou 4) blancs d'œufs pendant 2 ou 3 jours mélanger avec les mains :
- 500g de sucre semoule
- 500g d'amandes effilées

ajouter les blancs d'œufs vieilliss, et mélanger avec les mains

étaier le mélange le plus aéré possible et sur une hauteur de 2 cm environ – (ne pas tasser)

sur une plaque à four recouverte d'un papier spécial cuisson

enfourner dans le four chaud (210°)

laisser cuire jusqu'à coloration

c'est très vite cuit- ne pas roussir

ensuite on découpe des formes selon sa fantaisie et on à des petits gâteaux excellents pour accompagner le café, le thé.....

Gâteau au chocolat micro-ondes

4 œufs - 165 g de chocolat - 165 g de sucre semoule – 165 g de beurre – 65 g farine

Faire fondre le chocolat dans très peu d'eau. Faire chauffer le beurre et le tourner en crème.

Mêler au chocolat puis ajouter le sucre, la farine, les 4 jaunes d'œuf et les blancs d'œufs battus en neige,

Mettre dans un plat rond allant au micro-ondes après avoir déposé au fond une feuille de papier sulfurisé.

Cuisson 10 mn au micro-ondes ou $\frac{3}{4}$ d'heures à four moyen (th 5)

Salade de fruits

Pour la salade de fruits, pensez avant tout au rhum, à la menthe, au citron vert (zeste compris éventuellement), au sucre et au temps de macération.

Crème coco

Ingrédients pour 3 verrines:

20 cl de lait de coco

1càs de maizena

1 càs de noix de coco râpée

1 càs de sucre en poudre

quelques copeaux de chocolat pour décorer.

- 1) Diluez la maizena dans un fond d'eau.
- 2) Faites chauffer à feu doux le lait et la maizena
- 3) Ajoutez la noix de coco râpée et le sucre en poudre. Mélangez.
- 4) Laissez épaissir sur feux doux, tout en surveillant la casserole pour éviter la formation de grumeaux. Mélangez régulièrement.
- 5) Une fois la crème épaissie et lisse, versez la dans des petites verrines.
- 6) Laissez refroidir à température ambiante puis laissez au frais.
- 7) Au moment de servir déposez des copeaux de chocolat.



Perles du japon au lait de coco

Verser en pluie 30 g de perles du japon dans 50 cl de lait de coco bouillant. Faire cuire 30 mn.
Ajouter 50 g de sucre (j'ai mis 30g). Laisser refroidir.
J'ai servi en verrine avec des morceaux de banane.



CONFITURES

Confitures au micro-ondes

Je vais juste faire les présentations. Alors, au fond, il y a groseille-pomme (trois pots), puis framboise-groseille-pomme-rhubarbe-anis étoilé (deux pots). Plus proche, la framboise-rhubarbe-anis étoilé. Au premier plan, la fraise rhubarbe, qui a macéré vingt-quatre heures, comme d'ailleurs toutes les confitures que j'ai faites.



Pas très difficile à faire. Marinade dans le sucre pendant 12 ou 24 heures (suivant l'envie qu'on a de s'y mettre). Puis cuisson au micro-ondes. Je ne sais pas pourquoi, mais je maîtrise mieux les confitures au micro-ondes qu'au faitout. Quand je les fais à la casserole, elles restent toujours liquide et je suis obligée d'y mettre beaucoup trop de sucre pour que ça se solidifie un peu. Au four, je mets des petites quantités dans le saladier, je fais cuire de dix minutes en dix minutes jusqu'à la bonne cuisson. Et j'utilise, du coup, beaucoup moins de sucre. Cela fait des confitures très fruitées. La framboise est vraiment somptueuse. Je vous la conseille...

Confiture de groseille Marthou

Faire cuire la groseille avec un verre d'eau par Kg de fruits.

Retirer après ébullition et passer au tamis.

Sirop : mettre un grand verre d'eau par kg de sucre et kg de fruits. Faire cuire à gros bouillon pendant 10 mn

Ajouter petit à petit le jus en remuant et mettre en pot.

Confiture d'oranges avec peau

Pour 6-7 pots :

2, 5 kg d'oranges non traitées

1,5 kg de sucre cristallisé

On commence par couper sur les oranges une calotte au pôle nord et au pôle sud. Vous me suivez ? Vos oranges doivent ressembler à un petit tonneau.

Couper les oranges en quartiers puis recouper en petits morceaux

On met tout cela dans un blender, et on mixe pour obtenir une purée grossière. Il doit rester des petits morceaux de zeste, mais pas trop gros. On pèse la purée obtenue, et on ajoute 750 grammes de sucre par kilo de pulpe. On couvre d'un film et on laisse reposer pendant 24 heures.

Le lendemain, on fait cuire la confiture jusqu'à 105°C au thermomètre. Il faut environ 20 minutes de cuisson. Une goutte de confiture versée sur une assiette bien froide doit gélifier.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, on peut, si on le veut, ajouter un parfum comme de la cannelle,



du gingembre, du cognac, du whisky...



LIQUEURS

Liqueur d'abricot

Ingrédients de la liqueur pour 20 personnes

- 150 grammes de sucre sirop de sucre de canne
- 10 amandes d'abricot
- 1 bâtons de cannelle
- 1 litre d' eau-de-vie
- 2 noyaux d'abricot
- 400 grammes d' abricots

Préparez la recette de la liqueur Liqueur d'abricot directement en bouteilles. Essuyer les abricots avec un torchon (sans les laver) pour ôter le duvet. Les dénoyauter, les couper en quartiers et les disposer dans un bocal. Casser 10 noyaux, retirer les amandes. Les monder en les trempant dans de l'eau bouillante puis les broyer.

Ajouter les amandes, la cannelle, le sucre, les noyaux et l'alcool. Laisser reposer 10 jours en agitant tous les 2 jours. Oter les abricots puis passer l'alcool pour enlever les aromates, amandes et noyaux.

Remettre la liqueur et les fruits dans le bocal et laisser encore macérer 15 jours en secouant de temps en temps. Filtrer en pressant légèrement les abricots. Mettre en bouteilles.

Liqueur de mûres

Ingrédients de la liqueur pour 10 personnes

- 1 kilo de mûres
- 1 litre d' alcool à 40°
- 600 grammes de sucre sirop de sucre de canne
- 10 cl d' eau

Préparez la recette de la liqueur de mûres directement en bouteilles. Faire macérer les mûres dans l'alcool dans un bocal fermé, pendant 20 jours.

Après ce laps de temps passer la préparation dans un linge fin, presser les baies.

Préparer le sirop (eau-sucre)et le mélanger à l'alcool.

Mettre en bouteilles.

Boucher.

Déguster après 3 mois.

Hypocras

Ingrédients de la liqueur pour 20 personnes

- 60 grammes de gingembre
- 30 grammes de cannelle
- 100 grammes de miel sirop de miel
- 1 bouteille de vin rouge
- 10 gousses de cardamome (cardamome)
- 10 clous de girofle

Préparez la recette de la liqueur Hypocras directement dans le verre. Verser le vin et le miel dans un récipient. Broyer les épices et les mettre dans une toile que l'on noue. Mettre la toile contenant les épices



dans le breuvage et recouvrir. Laisser macérer au moins pendant 4 heures. Retirer la toile contenant les épices, filtrer et mettre en bouteilles.

Servir dans un verre de type "old fashioned".

Sites à consulter

<http://www.forums.supertoinette.com>

<http://www.linternaute.com/femmes/cuisine>