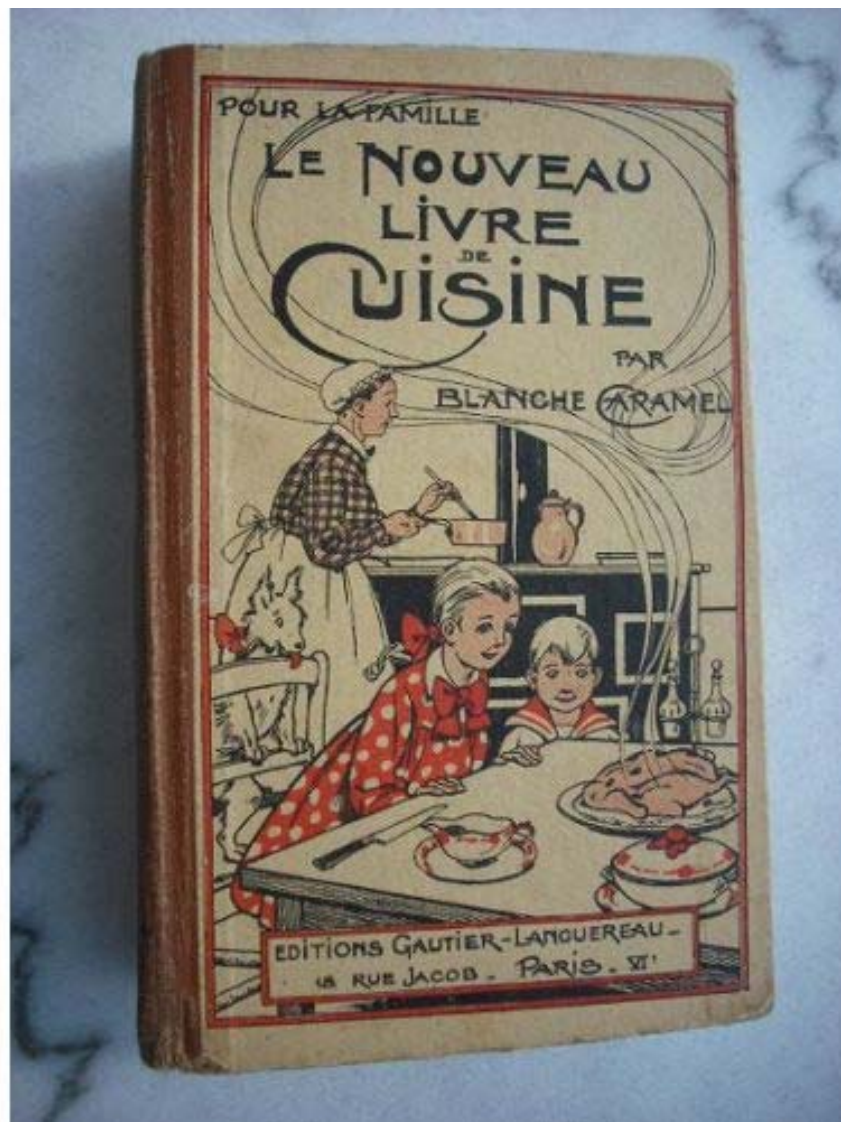


Re-confinement oblige....



INDEX

Chapitre 1 : Les préparations

Chapitre 2 : Les desserts
Le chocolat

Chapitre 3 : Les légumes

Chapitre 4 : Les viandes
Les volailles

Chapitre 5 : Les poissons
Les fruits de mer

Sommaire

Bibliographie

LES PRÉPARATIONS



Les nouvelles pizzas maison !!



Christian et Isabel

Buns pour hamburger



420 gr Farine T65
2 sachets de 10 gr de levure
boulangère
40 gr de sucre
10 gr de sel fin de mer
175 ml de lait fermenté ou de lait
ribot
1 œuf
1 jaune d'œuf
1 blanc d'œuf
25 gr de beurre doux à
température ambiante
1 pincée de graines de sésame ou
de pavot

Dans un grand saladier, mettre la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajouter le lait fermenté, l'œuf puis le jaune d'œuf. Mélanger avec une cuillère en bois ou à la main pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à la formation d'une pâte homogène. Ajouter le beurre en morceaux et pétrir environ 15 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple.

Première levée : placer la pâte dans un saladier huilé, couvrir de film alimentaire et laisser reposer dans un endroit chaud –un four éteint avec la lumière allumée, par exemple- jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, soit 1h30 environ.

Quand la pâte est prête, la mettre sur un plan de travail fariné. La frapper pour la dégonfler, puis la diviser en 8 morceaux. Rouler chaque morceau sur le plan de travail pour former des boules bien lisses. (ne pas s'inquiéter si les premières ne sont pas parfaites, c'est un geste qui demande un peu d'exercice.)

Deuxième levée : placer les boules sur une plaque pâtissière chemisée de papier sulfurisé légèrement fariné. Couvrir sans serrer avec du film alimentaire et laisser lever dans un endroit chaud 1 heure environ. Les pains sont prêts à cuire quand vous les touchez et que l'impression du doigt revient très lentement.

Préchauffer le four à 190 °. Battre le blanc d'œuf avec un petit peu d'eau. Doucement avec un pinceau souple, en badigeonner les boules de pâte et parsemer de graines de sésame ou de pavot. Enfourner pour 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les pains soient bien dorés. Laisser refroidir avant de couper.



Romain et Marie-Annick

Si vous souhaitez aromatiser les buns vous pouvez remplacer le lait par une purée de légumes : carotte, tomate, courge....

un jus de crevettes

A utiliser pour fond de sauce ou fumé

Têtes et carapaces de gambas

verts de poireau

Epluchures de carottes

Concentré de tomates

Gingembre frais

Mettre à cuire dans un volume d'eau.

Laisser bouillir. Puis réduire le feu et laisser mijoter à découvert 30 minutes

Passer au tamis

Olivier

Bisque de crustacés

Têtes et carcasses de langoustines, gambas, ...

On peut aussi ajouter des parures de poisson que vous aurez demandées au poissonnier

Épluchures de légumes de toute sorte même les épluchures de tomates

(verts de poireaux, fanes de carottes,)

Concentré de tomate

Piment

Dans un faitout, faire revenir vivement à l'huile d'olive les parures de poisson et les têtes et carcasses de langoustines. Flamber au cognac.

Rajouter les épluchures des légumes y compris celles de la tomate, le vert de poireau, le concentré de tomate, un peu de piment.

Couvrir d'eau et faites mijoter à couvert pendant une petite heure.

Filtrer le jus à l'aide d'un chinois.

Faire réduire à feu vif jusqu'à consistance sirupeuse.

Olivier

Les olives noires

2 kg d'olives

200 gr de gros sel

2 litres d'eau

Aromates – poivrons – oignons – ail – fenouil - au choix

Cueillir les olives avant les gelées.

Piquer chaque olive avec une petite aiguille (travail un peu fastidieux alors j'ai découpé une rondelle de bouchon en liège sur laquelle j'ai planté quelques épingles à têtes rondes).

Baigner les olives dans de l'eau pendant 15 jours environ en veillant à changer l'eau tous les jours (afin d'enlever l'amertume).

Préparer la saumure :

Porter à ébullition pendant 20 mn : 2 litres d'eau avec 180 gr de gros sel et la préparation de votre choix *

Laisser refroidir et mariner quelques heures.

Filtrer ou pas selon vos goûts et selon la préparation (je ne garde que les morceaux d'ail et de poivrons.)

Ajouter les olives à la saumure.

Mettre dans des bocaux sans laisser d'olives dépasser de la surface et à l'abri de la lumière pendant 2 mois minimum. J'ai gardé les dernières pendant 5 ans (c'est un peu comme le bon vin...)

Idées de préparation pour la saumure :

- thym, laurier, romarin, 2 poivrons verts

- 3 citrons jaunes bio tranchés, 4 clous de girofle, 1 gros oignon rouge, 15 gousses d'ail dénudées, 1 brin de romarin, 2 pincées de piment d'Espelette.

- 1 poivron jaune et 1 poivron rouge bio, 1 bouquet de thym et 1 bouquet de romarin, 1 bonne pincée de poivre fraîchement moulu, 4 belles feuilles de laurier.

L'idée étant de donner du goût, je découpe tout en petits morceaux.

Profitez bien de vos apéros du Printemps prochain 😊

Sophie

Limoncello

1 litre d'alcool à 90°

1,4 litre d'eau

700 gr de sucre

Les zestes de 6 citrons jaune bio.

Faire bouillir l'eau. Laisser refroidir, mettre le sucre et attendre le complet refroidissement.

Dans une bouteille ou récipient hermétique mettre l'eau sucrée + l'alcool + les zestes de citron. Bien mélanger et laisser macérer trois mois en remuant le mélange de temps en temps.

Filtrer et mettre en bouteille au congélateur.



Proposé par Martine et Vincent

Pâte et gelée de coings



une vingtaine de coings, du sucre, de l'huile de coude (beaucoup.....)

Eplucher et épépiner les fruits, placer la peau et les pépins au fond d'une cocotte-minute, ajouter un litre d'eau et le panier au-dessus. Couper la chair des coings en gros cubes, les mettre dans le panier de la cocotte. Faire cuire sous pression 20 minutes. Passer la chair de coings au presse-purée. Filtrer et garder l'eau de cuisson. Peser la chair de coings et rajouter la moitié du poids en sucre, le tout dans un grand fait-tout. Puis faire cuire pendant une heure à feu doux sans arrêter de remuer jusqu'à ce que la pâte devienne très épaisse et se décolle en boule. (courage !).

Déposer sur une planche habillée de papier sulfurisé, laminier au rouleau à pâtisserie. Laisser reposer et sécher quinze jours.

Pour la gelée, peser l'eau de cuisson et ajouter la moitié du poids en sucre, rajouter de la pectine ou du gélifiant (genre agar agar).

Faire chauffer 20 minutes et mettre en bocal.

Olivier

Pickles

Excellent accompagnement de salade verte, poisson cru,

A préparer d'avance et à conserver au frigo.



La base : carottes, oignons, betteraves, gingembre frais,
Sucre, vinaigre de vin, eau

Faire les pickles, comme suit : couper les carottes, oignons et betteraves rouges en très fines tranches, si possible à la mandoline ; le gingembre frais en julienne d'1 mm pas plus. Mettre en marinade 24 h dans du « 1/2/3 » (1 sucre, 2 vinaigre de vin, 3 eau) qu'on fait bouillir et qu'on verse bouillant sur les légumes.

Petit conseil : faire mariner la betterave à part sinon tous les légumes seront teintés en rouge....

On peut ajouter toute sorte de légumes : chou-fleur, chou de Bruxelles, poivron rouge, etc.

Olivier

Le pain



De Morgane

Oeuf mollet

Oeuf mollet façon Bajji et sa vinaigrette à la mangue de Renaud Ramamourty.



Erwann

LES DESSERTS



La religieuse du dimanche



La religieuse au café et son craquelin

délicieusement préparée par la maison Ducauze

Crème au citron



250 gr de jus de citron

3 œufs entiers + 2 jaunes

175 gr de sucre

10 gr de Maïzena

75 gr de beurre

Le zeste de 1 citron jaune

Dans une casserole, porter le jus de citron à ébullition.

Dans un saladier, mélanger énergiquement au fouet les œufs entiers, les jaunes et le sucre, puis ajouter la Maïzena.

Lorsque le jus de citron bout, le verser sur l'appareil et mélanger énergiquement.

Verser le tout dans une casserole et porter tout doucement à ébullition.

Retirer aussitôt du feu et laisser tiédir, puis incorporer le beurre et le zeste de citron.

Laisser refroidir à température ambiante et servir (avec un fondant au chocolat, par exemple.)

Erwann et Morgane

Falculelle



500 g de Brocciu

125 g de sucre en poudre

2 œufs

2 c. à soupe de farine

1 zeste de citron

Préchauffez le four à th.7 (220°C).

Egouttez le brocciu, puis écrasez-le à la fourchette dans un grand récipient. Ajoutez le sucre, les œufs, la farine et le citron. Mélangez bien le tout à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois.

Sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, déposez une grosse cuillère à soupe de la pâte (sans l'étaler) en veillant à bien les espacer.

Glissez au four pendant 15 min, puis baisser la température à th.5 (160°C) pendant 10 min environ jusqu'à ce que les falculelles soient bien dorées.

ASTUCE

Vous pouvez trouver les feuilles de châtaignier directement dans la nature ou les acheter dans des épiceries spécialisées. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser de la farine de châtaigne pour obtenir ce goût si typique de la falculelle.

Agnès

Macarons d'Halloween

190 gr de poudre d'amande, 310 gr de sucre glace, 150 gr de blanc d'œufs, 95 gr de sucre semoule, quelques gouttes de colorant brun.

Pour préparer 45 ou 50 petits macarons

Pour la crème vanillée :

17 cl de lait

1 œuf

50 gr de sucre semoule

20 gr de poudre à flan

100 gr de beurre

1 gousse de vanille



Préchauffer le four à 150 ° (thermostat 5). Tamiser la poudre d'amandes et le sucre glace, puis les mélanger soigneusement. Monter les blancs d'œufs en neige ferme en y ajoutant le sucre semoule en trois fois. Verser le colorant dans cette préparation.

Incorporer vigoureusement les blancs en neige aux poudres sans avoir peur de les « casser », jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant. A l'aide d'une poche à douille, dresser des petits macarons sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Laisser sécher pendant 30 minutes. Faire cuire au four, à mi-hauteur, pendant 9 à 10

minutes. Laisser refroidir les macarons sur la plaque avant de les détacher du papier.

Préparer la crème vanillée. Mettre le lait à bouillir avec la gousse de vanille fendue dans sa longueur. Laisser infuser quelques minutes. Gratter bien les graines de vanille. Dans un saladier battre ensemble l'œuf, le sucre et la poudre à flan.

Incorporer le lait filtré à la préparation en remuant à l'aide d'un fouet. Verser l'ensemble dans une casserole. Sans cesser de remuer avec le fouet, porter à ébullition et laisser bouillir pendant 2 minutes. Retirer du feu et incorporer la moitié du beurre froid à la crème chaude. Laisser refroidir.

Dans un saladier, battre en pommade le reste du beurre. Y incorporer la crème froide et battre à nouveau pendant 2 minutes. Une fois le mélange homogène, garnir la moitié des macarons puis assembler sur un autre macaron.

Alice

Pour le décor, aller piocher chez Haribo..... ;-)



Makocz (ou gâteau au pavot)

Voici un gâteau polonais (makowiec) ou hongrois (màkos bejgli) constitué d'une pâte à brioche roulée et fourrée à la pâte de graines de pavot. Il est populaire en Europe centrale et dans certaines régions d'Europe orientale où il est généralement consommé à Noël et à Pâques.

Avant de commencer : tous les ingrédients doivent être à température ambiante.

Pour la pâte :

1 œuf + 1 œuf pour l'aspect extérieur

1/2 cube de levure de boulanger (soit 20 gr)

75 gr de sucre

250 gr de farine

50 gr de beurre (ou margarine)

Sel

1/4 de verre de lait

Délayer la levure dans 5 cuillerées de lait tiède légèrement sucré en l'émiettant.

Laisser lever.

Dans un grand saladier, mélanger la farine à 1 cuillerée à café de sel.

Faire une fontaine : y casser les œufs, ajouter le sucre et battre. Ajouter le beurre fondu (ou margarine liquide) dans lequel on aura ajouté le quart de verre de lait (glacé si nécessaire, la pâte doit rester dure).

Verser la levure et mélanger le tout en l'incorporant progressivement à la farine.

Pétrir à la main jusqu'à l'apparition de bulles. La pâte doit se décoller des doigts. Fariner et laisser lever pendant 2 heures.

Étaler la pâte en rectangle, y mettre la farce (mak fait de graines de pavot moulues). Repousser les bords à la spatule, puis rouler à l'aide de la spatule. Poser sur la plaque de cuisson et laisser lever une demi-heure. Badigeonner d'œuf battu.

Faire cuire au four à 200 ° (thermostat 6) environ 35 mn.

Pour fourrer ce gâteau on peut faire une farce avec du mak ou avec des noix.

Le mak : définition :

250 gr de mak moulu ; 150 gr de sucre ; 30 gr de beurre ; 10 cl de lait.

Faire bouillir le beurre dans le lait.

Mélanger le sucre au mak.

Verser le mélange lait beurre, bien mélanger.

Les noix :

400 g de noix décortiquées (1 kg de noix avec coquille) ; 150 gr de chocolat à cuire ; 150 gr de sucre ; un peu de lait.

Moudre les noix au robot jusqu'à obtention d'une poudre. Concasser le chocolat au robot ou au râpe-tout, grille moyenne.

Mélanger les noix, le chocolat et le sucre dans un bol. Faire bouillir un peu de lait et l'incorporer au mélange noix / chocolat / sucre jusqu'à obtention d'une pâte molle facile à étaler.

Recette de la maman d'Olivier

English Muffins



Pour 6 petits pains « light » :

300 grammes de farine de blé complet type T110 (ou farine d'épautre)

20 cl de lait d'amandes ou autre lait végétal

(sinon on peut utiliser toutes sortes de farines (blanche, graines,) et du lait de vache classique).

1 cuillère à café de sel 1 cuillère à café de sucre de coco

1 cuillerée à café de levure sèche de boulangerie

Dans le bol d'un robot, mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter la levure et recouvrir du lait végétal préalablement tiédi. Laisser la levure se réhydrater quelques minutes.

Mélanger rapidement avec une cuillère en bois puis pétrir pendant 5 à 10 minutes puissance 2 (ou à la main si vous n'avez pas de robot), jusqu'à obtenir une pâte bien souple.

Couvrir d'un torchon propre et laisser la pâte lever 1 heure dans un endroit tiède (elle doit doubler de volume).

Fariner votre plan de travail et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur 1 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce (ou un verre), former les muffins.

Les déposer sur une plaque et les laisser reposer à nouveau pendant 30 minutes ;

Dans une poêle chaude (sans matière grasse), déposer les muffins et les faire cuire 5 minutes de chaque côté.

Erwann et Morgane

Nota : Les Muffins peuvent aussi cuire sur une plancha : pour les temps de cuisson, ajouter 1 ou 2 minutes de chaque côté.

Omelette norvégienne

1 litre de glace

8 blancs d'œuf

250 gr de sucre en poudre

Alcool pour imbiber la génoise

Faire une génoise de la taille de la glace.

Dans un plat de service allant au four, disposer la génoise coupée aux dimensions de la glace et l'arroser avec l'alcool choisi.

Battre les blancs, avec le sucre, en neige très ferme.

Poser la glace sur la génoise et bien recouvrir le tout des blancs.

Faire dorer à four très chaud (Th. 8 ou 9) environ 8 minutes.

Flamber devant les gourmands.

Proposée par Claude

Pour faire une génoise :

125 gr de sucre

125 gr de farine

un demi-sachet de levure chimique

4 œufs

Pour réaliser cette recette, il vous faut un robot qui permette d'ajouter des ingrédients au fur et mesure sans devoir tout arrêter et ouvrir un couvercle à chaque fois...

Mais c'est la recette idéale pour tous ceux qui sont fâchés avec les interminables montages au bain-marie !

Le secret de la réussite de cette génoise, c'est la rapidité d'exécution. Préparez donc tout ce dont vous aurez besoin avant de vous lancer, beurrez le moule si vous n'avez pas encore opté pour le silicone, pesez les ingrédients... et préchauffez le four à 180°C (th 6).

Mélangez la levure à la farine.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et montez les blancs en neige avec une pincée de sel.

Quand ils sont très fermes, ajoutez le sucre et battez encore.

Baissez la vitesse du robot et ajoutez d'un coup les 4 jaunes, puis tout de suite la farine et la levure en pluie.

Arrêtez très rapidement le robot pour que la préparation n'ait pas le temps de retomber, versez dans le moule, lissez la surface et enfournez immédiatement pour 20 min.

Démoulez tiède et attendez que le gâteau soit refroidi pour le trancher dans l'épaisseur et le garnir.

(recette de Marmíton.org)

Pavlova citronnée



Meringue : blanc d'œuf, sucre

Diplomate : Gélatine, eau, jus de citron, sucre, Maïzena, jaune d'œuf, crème liquide 30 %

Pâte sablée : sucre, farine, œuf, beurre, sel

Meringue : 90 gr de blanc d'œuf, 90 gr de sucre

Préchauffer le four à 100 °. Monter les blancs jusqu'à une consistance mousseuse ferme. A ce moment-là baisser la vitesse du batteur et incorporer progressivement le sucre.

Une fois le sucre versé, accélérer à nouveau de manière à avoir une texture ferme.

A l'aide d'une poche à douille, pocher un disque de meringue de 8cm de diamètre et par-dessus, sur les côtés, superposer deux cercles, pour obtenir comme un nid, creux à l'intérieur. Lisser les extérieurs et enfourner pour 90 minutes.

Pâte sablée : On peut prendre des brisures de sablés ou autre biscuit, (fait maison, bien sûr) ou la préparer soi-même avec : 50 gr de sucre, 125 gr de farine, 2 gr de sel, 60 gr de beurre, 25 gr d'œuf. Pétrir le sucre, la farine et le sel avec le beurre coupé en petits morceaux, de manière à obtenir une texture sablonneuse.

Ajouter les œufs et pétrir à nouveau, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Filmer au contact et laisser reposer au moins 30 minutes au frais.

A l'issue de ce temps de repos, préchauffer le four à 180 °.

Retravailler la pâte et l'étaler à 2-3 mm d'épaisseur.

Découper des petites bandes de pâtes et les déposer sur plaque et feuille en les laissant droites ou en les courbant selon votre envie.

Cuire une petite dizaine de minutes, à coloration.

Crème diplomate citron : 4 gr de gélatine, 24 gr d'eau, 200 gr de jus de citron, 60 gr de sucre, 16 gr de poudre à crème (essentiellement de la maïzena), 40 gr de jaune d'œuf, 200 gr de crème liquide à 30 %.

Hydrater la gélatine avec l'eau.

Mettre approximativement la moitié du sucre dans la casserole avec le jus de citron et porter à ébullition.

Pendant ce temps, mélanger le reste de sucre avec la poudre à crème et blanchir les jaunes avec.

Lorsque le jus bout, en verser la moitié sur les jaunes, mélanger, puis tout retransvaser dans la casserole.

Porter à nouveau à ébullition pour 30 secondes, sans cesser de mélanger, de manière à obtenir une texture plus onctueuse.

Débarrasser dans un autre contenant pour stopper la cuisson, ajouter la gélatine hydratée, mélanger, filmer au contact et mettre à refroidir pour 2 à 3 heures.

Lorsque la crème citron est froide, la fouetter pour la rendre plus onctueuse et monter la crème comme une chantilly, avant de l'incorporer délicatement.

utiliser aussitôt pour le montage. Pocher cette diplomate à l'aide de la poche et de la douille dans les meringues. Par-dessus déposer des bandes de pâte sablée (ou des brisures de biscuits maison).

Morgane et Erwann

Tarte aux fraises de Hyères

Martine et Vincent



Galette frangipane pomme vanille

Morgane et Erwann



Brioche aux pralines

comme à Crest volant (Savoie)



Par Morgane et Erwann

LE CHOCOLAT



Brownies aux noix



- 80 gr de chocolat
- 50 gr de beurre
- 4 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 8 cerneaux de noix

- 2 mugs ou 4 ramequins

Réaliser les gâteaux directement dans les contenants :

- beurrer légèrement les parois des mugs (ou ramequins). Faire fondre le chocolat et le beurre dans les récipients pendant 30 secondes au four à micro-ondes.
- répartir ensuite le sucre et les œufs et mélanger. Ajouter la farine et les cerneaux de noix cassés en petits morceaux puis mélanger de nouveau vigoureusement.

2 modes de cuisson :

- au four à micro-ondes pendant 2 minutes environ (le temps de cuisson est variable selon la puissance du four à micro-ondes. 😊)
- au four traditionnel à 180 ° pendant + ou - 12 minutes. Le petit plus : 1 carré de chocolat ajouté dans chaque plat avant de mettre au four.

Servir aussitôt.

Chloé et Paul

FLORENTINS

Quantité suffisante pour 60 petits florentins environ :

85 g de beurre

75 g de zestes d'orange

100 g de miel Toutes fleurs

75 g de fruits confits en cube

165 g de sucre

200 g d'amandes effilées

85 g de crème (à 35 % fleurette)

10 g de farine

1 tablette de chocolat de couverture



Mélanger les amandes, les fruits, les zestes et la farine.

Dans une casserole, mettre le beurre en morceaux, le miel, le sucre et la crème. Cuire jusqu'à 120° (assez gros bouillons) en mélangeant. Puis hors du feu, ajouter la préparation « amandes-fruits » et mélanger.

Mettre cette pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé et l'étaler au rouleau jusqu'à une épaisseur d'un peu moins d'1 cm, puis laisser refroidir à température ambiante. (A ce stade, la pâte peut être congelée).

Ensuite, couper des petits carrés adaptés aux moules (empreintes rondes en silicone par exemple); les mettre au fond des moules. Cuire à four chaud environ 10 min. à 170°. Puis laisser bien refroidir avant de démouler.

Tempérer du chocolat de couverture et recouvrir la partie lisse du florentin à l'aide d'un pinceau.

Laisser le chocolat prendre et déguster.

Agnès et Olivier

Gâteau au chocolat sans beurre



20 gr de cacao en poudre non sucré

30 gr de farine

60 gr de sucre

200 gr de chocolat à pâtisser

200 gr de courgette râpée

4 œufs

un peu d'extrait de vanille

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lisser la préparation.

Eplucher la courgette et la râper finement pour récupérer 200 gr de chair sans l'égoutter.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf et fouetter les jaunes avec le sucre et la vanille.

Ajouter le cacao en poudre, mélanger, puis ajouter un peu de courgette.

Ajouter alors la farine et le chocolat fondu refroidi (on peut garder 3 cuillères à soupe de chocolat pour la déco). Bien mélanger.

Ajouter le restant de courgette. Mélanger.

Fouetter les blancs en neige bien ferme et les incorporer en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air.

Repartir dans un moule anti adhésif et enfourner 30 minutes à 180°.

Mettre le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois refroidi et lisser.

Morgane

Gâteau au chocolat



150 gr de chocolat noir, 50 gr de beurre, 2 à 3 cuillerées de fromage blanc, 1 sachet de sucre vanillé, 60 gr de sucre, 4 œufs, 100 gr de poudre d'amandes, une dizaine d'amandes et / ou noisettes concassées (pour le croquant).

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter le beurre et le chocolat fondus ensembles. Ajouter le fromage blanc, incorporer une partie des blancs en neige, puis la poudre d'amandes et le reste des blancs et enfin les amandes et / ou noisettes concassées.

Cuire 35 à 40 mn dans un four préchauffé à 180° (une pointe de couteau doit ressortir sèche.)

Alice

LÉGUMES ET ACCOMPAGNEMENTS



Potage de potimarron

Jour 1 de confinement 2, Alain et Françoise sont toujours fidèles en cuisine :



une moitié de potimarron rôti au four, une pomme fruit crue (c'est le secret), 2 petites pommes de terre cuites à l'eau.

On mixe dans un fond d'eau chaude..... et hop !!

Artichauts à La Barigoule

Huile d'olive, dés de jambon cru ou lard salé, 1 échalote, des champignons, herbes de Provenances diverses (thym, sarriette, romarin, marjolaine, ...), 1 bouillon Kub, ail, sel, poivre.

La barigoule (qui veut dire « champignon » en provençal) se fait juste avec des légumes de printemps (en particulier petits artichauts et asperges vertes), et peut s'accompagner de cuisses de grenouilles et d'escargots.



Faire revenir dans de l'huile d'olive des petits dés de jambon cru ou de lard salé. Ajouter une échalote émincée, des champignons en gros morceaux et des herbes de Provence hachées fraîches, si possible, et faire réduire à sec.

Mouiller de bouillon (fond blanc ou bouillon Kub) et laisser mijoter la sauce à couvert une dizaine de minutes.

A la fin ajouter de l'ail haché. Saler modérément et poivrer.

Pour les légumes : pocher les artichauts rapidement dans l'eau citronnée et salée, puis rôtir doucement à l'huile d'olive. Cuire les asperges quelques minutes dans de l'eau salée.

Pour la viande : les cuisses de grenouille sont désossées et sautées vivement à l'huile d'olive et les escargots sont cuits nature au court bouillon.

Tout est ajouté au dernier moment dans la sauce avec du persil haché.

Olivier

Recette provençale

Chou farci



CUISSON : 1h20, Pour 4 personnes

1 petit chou vert (ou blanc)
50 g de graisse de canard
2 oignons rouges
1 branche de romarin
600 g de chair à saucisse nature
4 gousses d'ail
Persil
2 dl de bouillon de volaille
Gros sel, sel fin, poivre

La recette

Préchauffez le four à 190°C.

Détachez 8 feuilles du chou et plongez-les 3 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Taillez en cube le reste du chou.

Epluchez, ciselez et faites suer les oignons dans la graisse de canard.

Ajoutez le romarin haché.

Remuez et ajoutez le concassé de chou, salez, poivrez et faites cuire pendant 6 à 8 minutes. Débarrassez dans un saladier, laissez refroidir.

Mélanger la chair à saucisse avec l'ail et le persil hachés, puis avec l'ensemble cubes de chou / oignons / romarin. Disposez vos feuilles de chou sur un film alimentaire recouvert de graisse de canard, la face nervurée du chou vers soi.

Déposez une boule de farce au centre de chaque feuille, puis repliez les bords. Formez une boule à l'aide du film alimentaire puis ôtez ce même film. Déposez les boules de chou dans un plat à gratin.

Versez un peu de bouillon de volaille et enfournez pour 1 heure.

Servez tiède.

Olivier

D'après une idée de Laurent Mariotte

Chou rouge



Oignons - Lardons - Chou - Sel - Poivre - 1 verre de vin rouge.

Couvrir et hop ! mais il faut prendre son élan : ça cuit 2 heures.

Catherine et Baudoin
Recette de Ginette Mathiot 1970



Recette essayée et adoptée.

Merci Catherine, Baudoin
et

Ginette !!

- On mélange tout et on cuit 2 heures ? ou bien il y a de subtiles étapes à suivre ?

- Comme les instructions étaient assez succinctes, on met tout à froid dans une sauteuse, on couvre et on laisse au four à 160° pendant 2h30

- Etapes pas subtiles du tout mais ça ressemble bien à ça !! bon appétit !

Crémeux de Panais et noix de Saint jacques

4 panais
(1 kg environ)

un petit oignon

2 gousses vanilles

Des zestes d'orange ou
de mandarine

Huile d'olive

Lait



Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive sans dorer !
Couper les panais en dés, les rajouter à l'oignon et couvrir de lait.
Fendre les gousses de vanille et ajouter les graines. Faire chauffer
jusqu'à ce que les panais soient prêts. Les passer au presse-purée et
ajuster avec du lait ou de la crème.
Incorporer les zestes d'orange dans la purée.

J'ai complété ensuite avec la sauce suivante : Le jus de 3 mandarines
pressées avec une cuillère de miel (à défaut de sirop d'érable) et une
noisette de beurre. Faire réduire de moitié.
Pour les st Jacques du classique à la poêle

Romain et Marie-Annick

Crèmeux de panais réalisé le 31 décembre par Olivier



Crêpes de la Mère Poulard aux courgettes



2 courgettes de taille moyenne (250 gr chacune environ)

1 gros œuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

1 cuillère à soupe de farine ordinaire

2 gousses d'ail finement émincées

2 cuillères à soupe environ d'huile d'arachide ou de maïs

30 gr de beurre

Lavez les courgettes, essuyez-les et coupez les extrémités. Râpez-les grossièrement à la main ou dans un robot ménager. Mettez-les en couches dans une passoire en inox en les poudrant de sel à intervalles réguliers. Mettez la passoire dans un terrine pour recueillir le liquide qui s'écoule et laissez reposer 30 mn en pressant de temps en temps les courgettes pour extraire le maximum d'eau de végétation. Essorez-les à fond avec vos mains.

Battez l'œuf à la fourchette dans une jatte. Ajoutez la crème, la farine et l'ail, fouettez vivement pour mélanger. Ajoutez les courgettes et mélangez à la fourchette. La pulpe de courgettes doit être juste enrobée.

Faites chauffer sur feu moyen 1 cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à soupe de beurre dans une poêle à crêpes de 30 cm de diamètre. Lorsque le mélange est bien chaud, mais sans fumer, versez dans la poêle une cuillerée bombée du mélange aux courgettes. Etalez-le avec le dos de la cuillère et égalisez les bords pour obtenir un disque de 7 à 8 cm de diamètre. Etalez ainsi 3 autres cuillerées de pâte. Faites-les cuire jusqu'à coloration dorée, environ 3 à 4 minutes. Avec une spatule à large lame, retournez les crêpes et faites-les cuire de l'autre côté pendant encore 2 à 3 minutes. Avec le reste de beurre et d'huile, faites cuire le reste de la pâte. Servez aussitôt.

Alain et Françoise

« Les 200 meilleures recettes de Bistrot » de Patricia Wells

Essayée par Olivier et Agnès avec un pavé de chevreuil. Très bon !!



Petit conseil : plutôt que de presser la pulpe à la main régulièrement, passer le tout dans un chiffon après marinade et bien serrer pour expulser toute l'eau.

Gelée de gaspacho



On obtient ce résultat en poussant le temps de blender à plus de 2 minutes. (assez costaud pour planter une cuillère dedans !!)

3 belles tomates

1 concombre Noa

1 poivron rouge

1 grosse gousse d'ail

Sel.

Tous les légumes sont épluchés.

Pour la présentation, découper des dés de poivron, de jambon cru, ajouter un filet d'huile d'olive, du tabasco...

Bon appétit

Olivier

Patidous farcis cuits au feu de bois

Farce maison : herbes, mélanges de viande.... mais sans alcool.

1 heure de cuisson avec un peu d'eau au fond du plat pour éviter qu'ils ne se fendent



Catherine et Baudoin

un conseil d'Oleg : on peut aussi casser la queue et retourner le patidou pour la cuisson.

Tian de légumes



Se prépare l'été avec les légumes de saison pour accompagner les grillades.

Faire revenir des oignons à la poêle.
Disposer les légumes dans un plat,
ajouter des gousses d'ail en chemise,
un peu d'huile d'olive, du sel, poivre,
etc...

Faire cuire au four à 200 ° pendant
approximativement 1 heure.

Bon appétit.



Olivier

Tian d'automne et polenta crémeuse par Vincent et Martine



Dernières aubergines et dernières tomates du jardin...



...Dernier gâteau d'aubergines par Olivier

velouté de chou-fleur

Méga simple

- un petit chou-fleur coupé en morceaux
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 bouillon cube
- sel, poivre
- 1 litre d'eau environ
- 10 à 15 cl de crème fraîche

Faire cuire 20 mn puis mixer.

Ajouter la crème et remixer jusqu'au « velours ». ...

Françoise et Xavier

Gratin de choux fleur



Simple, et de saison....

Romain et Marie-Annick

Chou farci cuit au bouillon de pot au feu



Martine et Vincent

Poêlée de petits pois de Hyères
Martine et Vincent



Velouté de cucurbitacée au chorizo
Danielle et Alain



LES VIANDES



Côtes de veau braisées



Retour aux fondamentaux

Romain et Marie-Annick

Blanquette d'agneau au vin blanc



45 gr de beurre

1 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux de 4 cm

Sel et poivre noir du moulin

4 gousses d'ail écrasées

2 cuillères à soupe de farine blanche

1 bouteille de vin blanc sec (aligoté par ex)

2 feuilles de laurier

1 cuillère à café de thym séché

1 jaune d'œuf

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Faites fondre le beurre sur feu moyen dans une cocotte de 30 cm de largeur. Avant qu'il ne commence à mousser, ajouter quelques morceaux de viande et faites-les dorer. Procéder sans hâte et n'entassez pas la viande. Ce rissolage est essentiel pour bien concentrer les sucs à l'intérieur. Comptez 5 minutes pour faire dorer chaque fournée. Réglez le feu pour éviter de brûler la viande. Au fur et à mesure que les morceaux sont rissolés, poudrez-les de sel et de poivre.

Remettez tous les morceaux d'agneau dans la cocotte. Ajoutez l'ail et faites cuire sur feu moyen pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que vous sentiez l'odeur d'ail. Poudrez de farine, remuez vigoureusement avec une cuillère en bois pour bien enrober les morceaux. Baissez le feu et ajouter 250 ml (1 tasse) de vin, le laurier et le thym. Couvrez et faites frémir. Laissez mijoter sur feu moyen pendant 1 heure.

versez le reste de vin dans la cocotte. Couvrez et faites mijoter encore 15 minutes. (vous pouvez préparer la blanquette jusqu'à cette étape et la conserver au réfrigérateur à couvert pendant 24 heures au plus. Faites-la ensuite réchauffer et terminez la recette).

Mélangez en fouettant dans un bol le jaune d'œuf, le jus de citron et la crème fraîche.

Egouttez les morceaux d'agneau et mettez-les dans un plat creux chauffé. Retirez la cocotte du feu et ajoutez la liaison à l'œuf dans la sauce. Fouettez vivement pour bien lier et laissez épaissir jusqu'à consistance onctueuse. Surtout, ne laissez pas bouillir. Versez la sauce sur les morceaux d'agneau. Servez aussitôt avec le riz en garniture.

Pour cette recette nous avons ajouté des champignons, sautés à part et incorporés en dernière phase de la recette, dans les dernières 15 minutes.

Pour les pâtes fraîches : mélangez dans un bol 1 œuf, 75 ml d'eau et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Incorporer 275 gr de farine et un peu de sel. Ajouter de l'eau par très petites quantités jusqu'à consistance ni trop sèche ni trop collante ; bien pétrir ; emballer dans un film alimentaire et laisser reposer au frais pendant minimum 30 minutes avant de laméner et découper.

Faire cuire 3 minutes à la reprise de l'ébullition.

Olivier

D'après « les 200 meilleures recettes de bistrot » de Patricia Wells

Carré de porc basse température

Pour un carré de porc de 2 kg

Faire dorer le carré avec sa couenne dans un peu d'huile sur toutes les faces (environ 10 mn)

Mettre au four à 110 ° avec une sonde de température jusqu'à 67 ° à cœur.



Laisser environ 3h30

Nota : Pour la cuisson du carré : pas d'arrosage pendant la cuisson.
Quand on a du temps, on laisse le carré reposer dans un four à 60°.

Servi avec une truffade :



Romain et Marie-Annick

Petit salé aux lentilles (révisité)



Pour 6 personnes :

150 gr de lentilles vertes

150 gr de lentilles corail

300 gr de plat de côte ou de jarret ou de poitrine de porc

Feuilles de filo

2 carottes

2 grandes feuilles de chou vert

$\frac{1}{2}$ oignon doux

1 oignon jaune piqué de 3 clous de girofle

3 gousses d'ail

1 branche de céleri

3 branches de persil

2 feuilles de laurier

Poivre en grains et au moulin

Gros sel

75 gr de sucre

15 cl de vinaigre blanc

30 cl d'eau

Piment d'Espelette

Huile d'olive

Huile neutre

Bien frotter le porc avec 2 cuillerées à soupe de gros sel. Laisser dégorger dans un plat pendant 1 à 2 jours dans un endroit frais.

Émincer l'oignon doux, tailler une feuille de chou en fines lanières, couper une carotte en fine brunoise. Placer ces légumes dans un bol. Faire bouillir l'eau, le sucre et le vinaigre. Verser encore bouillant dans le bol. Filmer et laisser mariner ces pickles 1 à 2 jours au frigo.

Dans une cocotte d'eau froide, placer le porc préalablement rincé, l'oignon piqué de girofle, une carotte coupée en deux dans le sens de la longueur, les gousses d'ail, le céleri coupé en rondelles, quelques grains de poivre, le laurier, les queues de persil et une feuille de chou entière. Cuire à petits bouillons pendant 2h30. Laisser reposer une nuit au frais, si possible.

Le jour du repas :

Désosser et effiloche le porc, hacher la feuille de chou et la carotte cuites, incorporer au porc, poivrer et assaisonner si nécessaire.

Rouler la farce ainsi obtenue dans des feuilles de filo de 10 x 30 cm. Préparer 2 à 3 rouleaux par personnes. Enrober les rouleaux d'huile neutre et les passer au four à 200 ° pendant une dizaine de minutes.

Filtrer et séparer le bouillon en 2 volumes égaux. Y faire pocher les lentilles séparément jusqu'à cuisson « al dente » (attention : la lentille corail cuit assez vite !). Egoutter dans une passoire et passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Mélanger dans un saladier avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre au moulin et les feuilles de persil émincées. Egoutter les pickles et les mélanger aux lentilles.

Dans une assiette creuse, placer un rond de salade de lentilles, disposer 2 à 3 rouleaux de petit salé tiédés au-dessus et une pincée de piment d'Espelette.

Olivier

Filet mignon confit à l'orange, miel et pignons

Cuisson 45 mn et préparation 10 minutes

1 filet mignon de porc,
2 cuillères à soupe de miel,
2 oranges,
2 oignons blancs,
20 gr de beurre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
1 cuillère à café de fond de volaille déshydraté,
4 cuillères à soupe de pignons de pin,
4 pincées de piment en poudre,
Poivre

Émincer les oignons. Faire revenir la viande de tous les côtés avec le beurre, l'huile et les oignons.

Brosser les oranges sous l'eau chaude, les essuyer. Prélever une lamelle de leur zeste avec 1 couteau économe, puis recouper les lanières en bâtonnets. Presser leur jus.

Lorsque la viande est bien dorée, ajouter le fond de volaille, le jus d'orange, les zestes, un demi-verre d'eau, le miel, le sel, le poivre et le piment.

Porter à ébullition, laisser mijoter 30 minutes environ afin que le jus réduise.

Faire griller les pignons dans une poêle à sec ou sous le grill du four.

Au dernier moment, ajouter les pignons dans la sauteuse et servir.

Filet mignon caramel de gingembre

Cuisson 45 minutes, préparation 15 minutes et marinade 1 heure.

600 grammes de filet mignon,
2 cuillères à soupe de miel d'acacia,
75 gr de gingembre frais,
1 cuillère à café d'épice 5 parfums,
1 cuillère à soupe de poivre vert,
1 cuillère à soupe de sauce soja,
2 gousses d'ail,
2 cuillères à soupe d'huile neutre,
2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Peler le gingembre. En râper la moitié et passer le reste au presse ail au-dessus d'un bol. Presser l'ail de la même façon, ajouter le sel, l'épice 5 parfums, la sauce soja, le miel et l'huile neutre.

Enrober la viande de ce mélange et laisser mariner au moins une heure.

Dans une cocotte, faire dorer la viande dans l'huile d'olive. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes. En retournant plusieurs fois et en ajoutant quelques cuillères d'eau si besoin.

En fin de cuisson, ajouter le gingembre râpé et le poivre. Mélanger. La viande est enrobée d'une sauce onctueuse et parfumée.

NB : feu très doux sinon cela accroche.

Recettes de la tante Nicole et l'oncle Claude d'Agnès

Joue de bœuf braisée aux carottes



La veille, dans une cocotte, faire revenir un oignon haché dans un peu d'huile, poser la joue de bœuf, ajouter une boîte de pulpe de tomates, sel, poivre, bouquet garni et rajouter de l'eau chaude à hauteur.

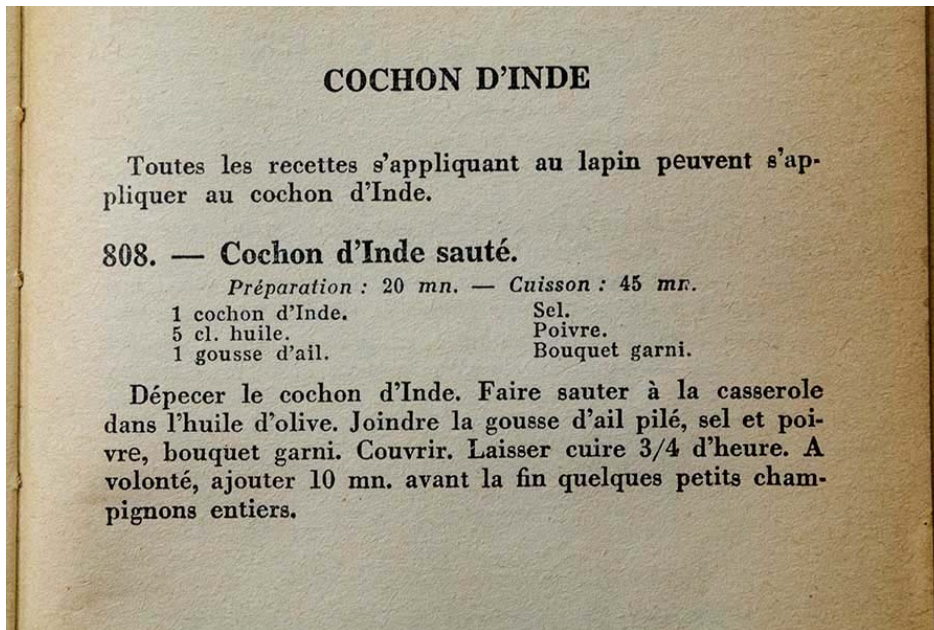
Laisser cuire deux heures, laisser refroidir la nuit sans ouvrir.

Le lendemain, enlever le bouquet garni, ajouter les carottes en rondelles, recuisson en cocotte fermée pour une bonne heure.

Ainsi la joue de bœuf est ultra fondante.

Alain et Françoise

Cochon d'Inde sauté



Préparation : 20 mn , cuisson: 45 mn

Ingrédients

1 cochon d'Inde

5 cl. d'huile

1 gousse d'ail

Sel

Poivre

Bouquet garni

Déroulé

Dépecer le cochon d'Inde. Faire sauter à la casserole dans l'huile d'olive.

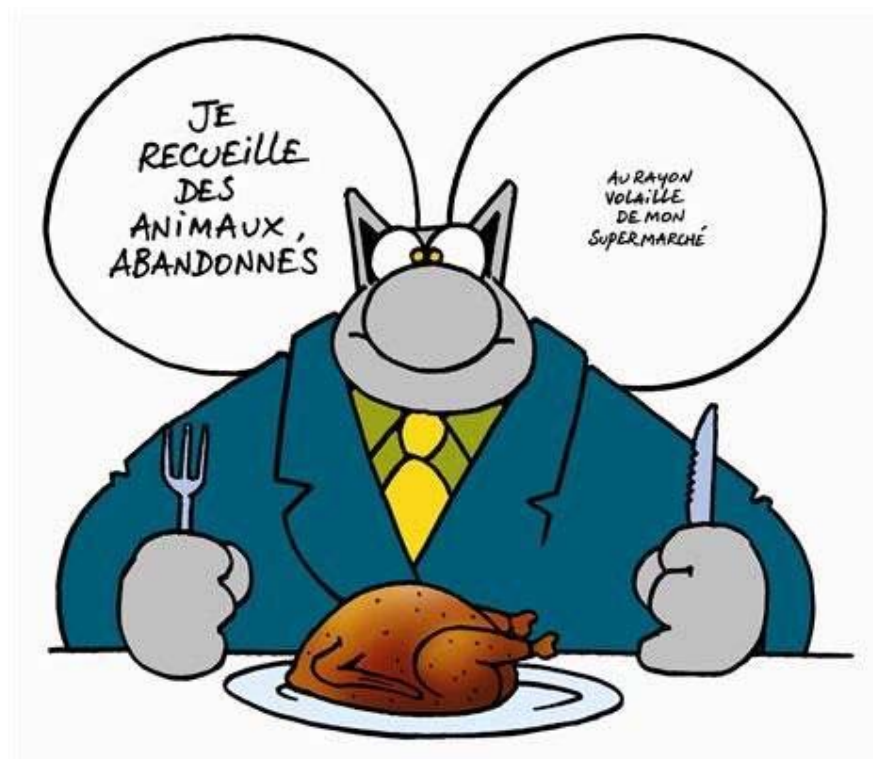
Joindre la gousse d'ail pilée, sel et poivre, bouquet garni. Couvrir.

Laisser cuire 3/4 d'heure.

À volonté, ajouter 10 mn avant la fin quelques petits champignons entiers

Recette de « Je sais cuisiner » de Ginette Mathiot

LES VOLAILLES



Magret de canard cru en deux façons



Au centre de l'assiette, façon tartare (jaune d'œuf, câpres, etc...)

Au pourtour, façon carpaccio (parsemé de copeaux de parmesan).

Olivier

Blanc de poulet basse température et chausson aux légumes



Ouvrir et aplatir deux blancs de poulet et les disposer sur du film alimentaire. Ajouter au centre des lanières de jambon (blanc ou de pays) et de mozzarella, du concassé de tomates séchées et du persil haché.

Saler modérément, poivrer et rouler en dodine. Mettre cette dodine dans un plat à cake rempli d'eau chaude et laisser au four à 70 ° pendant une bonne heure.

Le chausson est préparé avec un reste de fricassée de légumes, roulé dans une feuille de pâte filo, enduite d'huile d'olive et passée au four à 200 ° pendant une dizaine de minutes.

Olivier

Servie avec des poireaux vapeur chez Françoise et Xavier



Bouillabaisse de poulet



- 4 tomates pelées, épépinées et concassées
- 2 gros oignons coupés en 4
- 4 bulbes de fenouil avec leur vert, grossièrement hachés
- 4 gousses d'ail écrasées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 8 cl d'apéritif à l'anis (Pernod, Ricard, Pastis)
- 1 bonne pincée de safran
- 1 petit bouquet de thym frais ou 2 à 3 cuillères de thym séché
- 4 feuilles de laurier
- 4 cuisses de poulet sans peau
- 500 g de pommes de terre pelées et coupées en quartiers
- 50 cl de bouillon de volaille

La veille, mettre dans une grande marmite les tomates, les oignons, l'ail, le fenouil, l'huile d'olive, l'apéritif à l'anis, le safran et les aromates. Mélanger, ajouter les morceaux de poulet et remuez-les pour bien les enrober. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 8 heures pour bien mêler les arômes.

Sortir la marmite du réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson. Faire cuire les morceaux de poulet dans leur marinade à couvert sur feu moyen pendant environ 30 minutes. Ajouter ensuite les pommes de terre et le bouillon ; poursuivre la cuisson pendant encore 30 ou 45 minutes. Rectifier l'assaisonnement et servir le plat dans des assiettes creuses.

Exceptionnellement nous avons remplacé les patates par des navets ; nous n'avions pas de fenouil mais le plat était quand même très parfumé. La prochaine fois nous ferons pocher des langoustines fraîches ou des gambas juste à la fin de cuisson pour faire un bon terre/mer.

Olivier

Notre bible : Les 200 meilleures recettes de bistrot de Patricia Wells.

Couscous de lapin

1 râble et 1 cuisse de lapin, 2 poireaux, un oignon, 3 gousses d'ail, 3 tomates, 1 branche de céleri, 3 carottes, 2 navets, 1 poivron, bouquet garni, ras-el-hanout, cumín, piment, coriandre fraîche, 1 bouillon cube de volaille, semoule de blé moyenne (30g par personne).

La veille : Faire fondre le bouillon cube dans une casserole d'eau bouillante salée. Faire revenir à feu vif les morceaux de lapin dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, saupoudrer de ras-el-hanout et bien les marquer. Retirer du feu. À la place, faire suer l'oignon, l'ail, le céleri et le vert des poireaux émincés pendant qq minutes. Rajouter les tomates épluchées et taillées en petits dés, laisser bouillir qq minutes. Réincorporer la viande, saupoudrer généreusement de cumín, ajouter un peu de piment, le bouquet garni, couvrir à niveau de bouillon, et laisser mijoter à petit feu pendant 45-60 minutes. Mettre au frais.

Le jour du repas, dégraisser le couscous si nécessaire. Faire chauffer le couscous légèrement, puis retirer les morceaux de viande et les garder au chaud dans un plat de service au four à 100° avec un peu de bouillon de couscous (marga) au fond. Dans la marga, faire cuire pendant 30 minutes les carottes et blancs de poireaux coupés en rondelles, le poivron taillé en lanières et les navets en cubes. Juste avant de servir, saupoudrer d'une pincée de cumín et une bonne dose de coriandre hachée.

Saler légèrement et arroser la semoule de son poids exact en eau bouillante, laisser gonfler 15 minutes. Egrainer à la fourchette, et ensuite à la main si nécessaire. Passer au micro-ondes 2 – 3 minutes à fond.



Servir la viande, la marga et la semoule dans des plats séparés.

Olivier

Lapin à la moutarde et rissolée de légumes



1 lapin de 1,5 kg coupé en morceaux. 5 cuillères à soupe de moutarde forte. 20 cl de crème fraîche. Thym séché. Huile d'olive. Cerfeuil frais. Sel. Poivre.

Saler et poivrer les morceaux de lapin. Les rouler dans un peu de thym séché. Faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte et y faire dorer les morceaux de lapin en les retournant.

Jeter le maximum de graisse fondue. Verser la moutarde dans la cocotte et mélanger. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 10 mn.

Ajouter alors la crème fraîche et un peu d'eau. Couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson doucement pendant 45 mn.

Gouter et rectifier l'assaisonnement. Parsemer de cerfeuil ciselé.



On peut proposer en garniture :
un gratin de courgettes,
ou des haricots verts,
ou une rissolee de légumes

Romain et Marie-Annick.

Lapin au paprika



un demi-lapin détaillé, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 3 cuillères à soupe de paprika, 1 cuillère à soupe de farine, 1 bouillon cube de volaille, bouquet garni, sel, poivre, piment d'Espelette.

Dans une casserole faire chauffer et fondre le bouillon cube dans un demi-litre d'eau.

Dans une sauteuse faire revenir et marquer les morceaux de lapin à feu vif dans une cuillère à soupe d'huile neutre et retirer.

A la place, faire suer l'oignon et l'ail émincé, déglacer avec un peu de bouillon.

Réincorporer la viande, saupoudrer et enrober les morceaux de paprika et de farine. Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et couvrir de bouillon chaud.

Mettre un couvercle et passer au four à 180 ° pendant 45 minutes. Saupoudrer d'un peu de piment d'Espelette avant de servir.

Accompagné d'un butternut coupé en gros morceaux, cuit vapeur en cocotte-minute et réduit en purée au robot avec sel, noix muscade et un peu de lait.

Olivier

Poulet basquaise

Cuisse et/ou blanc de poulet (dont on a retiré la peau), 1 poivron, 1 oignon moyen, 3 gousses d'ail, 15 cl de fond blanc, 1 petite brique de Tomacoulis ou Tomapizza, bouquet garni, sel, poivre, piment d'Espelette.



Faire sauter vivement le poulet dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Retirer.

Faire suer l'oignon, l'ail et le poivron émincés avec le bouquet garni.

Rajouter le coulis de tomates, laisser cuire 5 minutes, puis ajouter la viande, couvrir de bouillon, saler, poivrer, une pincée de piment et laisser mijoter tout ça pendant 45-60 minutes à couvert et feu doux.

Faire réduire sur feu vif si la sauce est trop liquide, parsemer de persil haché et servir.



Olivier

Poulet tikka massala

une cuisse de poulet, un blanc de poulet, un oignon, 2 gousses d'ail, un yaourt nature allégé, 10 cl de lait de coco allégé, trois cuillères à soupe de concentré de tomate, 1 cm de gingembre frais, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, piment, Garam Massala, cumín, coriandre fraîche, jus d'un citron.



Retirer la peau du poulet, désosser la cuisse, couper en gros morceaux, et faire mariner pendant 24 heures dans un mélange yaourt, jus de citron, cumín, piment, un demi-oignon et ail et gingembre hachés.

Faire sauter l'autre demi-oignon émincé à l'huile d'olive, rajouter la marinade, le lait de coco, le concentré de tomates et le Garam Massala ; laisser mijoter 5 minutes. Dans le même temps dans une poêle, faire sauter vivement le poulet dans un peu d'huile d'olive. Incorporer la viande à la sauce, refaire cuire 10 minutes. Parsemer de coriandre hachée avant de servir

Olivier

Blanc de poulet aux petits légumes



Les blancs d'un poulet laissés sur le bateau (voir tutos d'Oleg n°3 – la découpe de volaille),

des légumes variés au choix (carottes, navets, oignons, champignons, etc...),

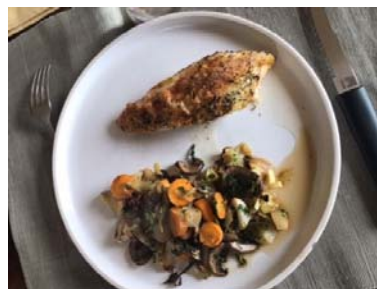
un peu de bouillon de volaille (du fond préparé d'avance ou un bouillon cube).

Dans un four à 220 °, placer le bateau du poulet (bien assaisonné) sur une grille ; juste en dessous poser sur la sole un plat contenant les légumes qu'on aura assaisonnés et arrosés d'un peu de bouillon.

Faire cuire 25 minutes.

Retirer le poulet, l'emballer dans du papier alu et le laisser reposer 10 minutes.

Pendant ce temps laisser les légumes au four en position grill. Les parsemer de persil haché avant de servir à l'assiette après avoir séparé les blancs du bateau.



Olivier

Tataki de magret de canard



1 magret de canard
10 cl de sauce soja
10 cl de mirin
un peu d'huile de sésame
un peu d'huile neutre
1 gousse d'ail
Gingembre frais
1 citron vert
Graines de sésame
1 poche de glaçons

Faire une marinade : hacher le gingembre et l'ail ; les mélanger à la sauce soja, les deux huiles, le mirin et le jus de citron. Verser cette préparation dans un sachet congélation ou une poche sous vide.

Enlever la peau du magret. Dans une poêle, faire sauter le magret à feu vif dans un peu d'huile neutre, très rapidement (moins d'une minute sur chaque face). Plonger le magret dans un saladier de glaçons, l'éponger et le mettre dans la poche de marinade. Fermer hermétiquement et laisser au frigo pendant 24 heures.

Retirer la viande du sachet de marinade, couper en fines tranches.

A la poêle ou dans une casserole, faire réduire la moitié de la marinade et filtrer pour obtenir un sirop bien lisse et onctueux.

Dans un wok, faire cuire des légumes (exemple : potimarron, poireau, shiitake, oignon, poivron rouge) et déglacer avec le reste de marinade.

Etaler les tranches de magret sur une assiette, faire couler un peu de sirop de marinade, disposer les légumes et parsemer de graines de sésame qui auront été torréfiés à la poêle.

Olivier

LES POISSONS



Fumage à froid poisson cru rapide

Romain et Marie-Annick



La Bouillabaisse



1 kg de poissons de roche.

Réserver les deux plus gros pour manger entiers, les vider. Couper les autres en tronçons sans les vider.

Dans une cocotte, faire revenir à feu vif les tronçons de poisson, rajouter un oignon émincé, 4 gousses d'ail, faire suer 5 minutes.

Ajouter une boîte de 240 gr de tomates au jus, une cuillerée à soupe de concentré de tomates, une cuillerée à soupe de paprika, une capsule de safran, 2 sachets de Spigol, 2 étoiles de badiane (ou un verre à liqueur de pastis), un peu de piment, sel, poivre.

Bien déglacer les sucs.

Couvrir d'eau et laisser mijoter 45 minutes.

Passer à la moulinette à légumes (grosse grille), jeter les morceaux qui ne passent pas et repasser à la grille fine.

Dans la soupe, mettre une belle patate coupée en tranches d'un cm au fond, puis les poissons qu'on aura gardés. Faire bouillir puis abaisser le feu (« bouille », « abaisse ») et laisser 5 à 10 m, à infuser.

Déguster en deux services, d'abord la soupe, puis les poissons dont on aura levé les filets et les arêtes, arrosés de soupe encore chaude.

Pour une version plus gourmande déguster la soupe avec des croûtons aillés et de la rouille. On peut aussi mettre du fromage râpé (facultatif). Les filets de poisson peuvent aussi s'accompagner de la rouille.

Rouille : mayonnaise classique avec moutarde, jaune d'œuf, 50 % d'huile d'olive et 50 % d'huile neutre, purée d'ail, safran, paprika, piment, sel.



Olivier

Dos ou pavé de Merlu



Servi dans avec une sauce gambas et des légumes cuits au bouillon.

Préparation du poisson : dans un plat rectangulaire, enfouir le dos de merlu dans du gros sel pendant 1/2 heure. Le rincer et le laisser dans de l'eau claire pendant le même temps (ça le raffermît et évite qu'il ne se sépare à la cuisson).

Pour la sauce, c'est la recette du fumé de langoustines décrite dans la recette de la nage de soles (sans safran) page 104, avec les têtes des gambas d'une précédente recette également.

Faire pocher les légumes (panais, carottes, patates douces) dans un fumé de langoustine et gambas et les réserver au chaud. Faire réduire le jus jusqu'à consistance huileuse.

Le dos de merlu est cuit doucement à la poêle dans un peu d'huile d'olive à l'unilatéral et retourné au dernier moment.



Accompagné d'un wok de légumes (carottes, poivrons, champignons, oignons, coriandre) et jus réduit de gambas.

Olivier

Filets de rougets à la provençale



C'est un peu galère de lever les filets des rougets et de les désarêter mais on peut demander au poissonnier de le faire ou acheter les filets déjà levés.

Saler et espeletter les filets côté chair et laisser dégorger une demi-heure.

Pour préparer les tomates à la provençale :

Prendre 3 tomates coupées en deux, les disposer dans un plat et bien saler. Dans un bol mélanger 6 cuillerées à soupe de chapelure, un bouquet de persil haché, 2 gousses d'ail en purée, du poivre. Ajouter l'huile d'olive pour faire une pâte qu'on dispose sur les tomates.

Les faire cuire au four à 200 ° pendant 45 minutes.

Laisser tiédir avant de servir.

Au dernier moment, poêler les filets 2 minutes côté peau à l'huile d'olive (il faut que la chair au-dessus ne soit pas complètement cuite mais qu'elle reste nacrée).

Disposer les filets dans l'assiette côté peau vers le haut sur un peu de coulis de tomates (ou pas). Garnir de tomates à la provençale tièdes et d'huile d'olive chaude dans laquelle on aura fait infuser du basilic ciselé.

variante : Filets de rougets, compotée de tomates sur toasts de patate douce.



Olivier

Ceviche de daurade sébaste



- 200g de filets
ou dos de poisson blanc
préalablement congelé au
moins 48h
- 1 avocat
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 oignon doux
- quelques tomates cerises
- purée de piment
- sel
- persil ou coriandre fraîche

Dans un plat creux, mettre à mariner pendant 3 heures :
le poisson coupé en cubes de 2cm,
l'oignon émincé,
le piment,
le sel,
un filet d'huile d'olive,
le jus des deux citrons.

Juste avant de servir, incorporer l'avocat coupé en dés et les tomates cerises coupées en deux, puis le persil ou coriandre hachée.

Servi ici avec salade verte et pickles de légumes.

Olivier

Saumon à l'unilatérale et fenouil braisé



Saumon à l'unilatérale

sauce tomate basilic

fenouil braisé

Le saumon est cuit à la poêle à l'huile d'olive. Pour la sauce tomate, voir le tuto ratatouille. On la fait réchauffer à la casserole et on rajoute du basilic émincé, au dernier moment.

Les bulbes de fenouil sont coupés en deux (on y a retiré les cœurs et le bout des tiges) et posés au fond d'une sauteuse avec sel et huile d'olive ; faire cuire à couvert sur feu très doux pendant deux heures. Il faut ajouter un peu d'eau de temps en temps et faire caraméliser à la fin.

Olivier

Médaillon de lotte poché à la bisque de langoustines

Très simple à faire s'il vous reste de la nage de soles de la recette page 104.



Faire cuire des tranches de pommes de terre dans la nage, réserver au chaud.

Pocher la lotte quelques minutes, réserver au chaud.

Faire bouillir la nage jusqu'à réduction d'une bisque.

Dresser.

Olivier

Risotto de lotte aux poivrons



Pocher la lotte 3 minutes dans un bouillon de gambas et la réserver.

Faire rôtir le riz dans un peu d'huile d'olive, ajouter le poivron coupé en dés et une échalote émincée.

Le risotto est cuit avec le même bouillon incorporé petit à petit en réduisant presque à sec à chaque fois.

Pendant la cuisson incorporer une capsule de safran et du sel.

Terminer la cuisson de la lotte dans le risotto pendant 5 à 7 minutes. Avant de servir, saupoudrer de piment d'Espelette et de persil haché.

Olivier

Nage de sole safranée



2 petites soles, 6 belles langoustines, 2 carottes, 1 tomate, 1 blanc de poireau, 1 vert de poireau, 1 demi-navet, une cuillère à soupe de concentré de tomate, coriandre fraîche, 4 radis roses, cognac, safran, piment.

Lever les filets des soles et les saler.
Ébouillanter les langoustines très rapidement puis les décortiquer.
Éplucher et monder la tomate. La détailler en petite brunoise.
Dans les assiettes creuses, placer trois queues de langoustines et la brunoise de tomates fraîches.

Éplucher et détailler tous les autres légumes en petite brunoise, sauf le vert de poireau.

Dans un faitout, faire revenir vivement à l'huile d'olive les parures de poisson et les têtes et carcasses de langoustines. Flamber au cognac. Rajouter les épluchures des légumes y compris celles de la tomate, le vert de poireau, le concentré de tomate, un peu de piment. Couvrir d'eau et faites mijoter pendant une petite heure.

Filtrer le jus à l'aide d'un chinois. Y ajouter une capsule de safran.

Faire cuire les légumes cinq minutes dans le jus, les retirer.

Pocher pendant deux minutes les filets de sole dans le jus, les retirer.

Placer les filets de sole dans les assiettes creuses, puis les petits légumes, verser la nage très chaude et parsemer de coriandre hachée.

Olivier

Tataki de thon



Ce tataki suit la recette du tataki de magret de canard et est servi avec un mélange de tomates et poivrons à l'huile d'olive accompagné de carottes, oignons, radis et gingembre en pickles.

Pour rappel : 10 cl de sauce soja, 10 cl de mirin, un peu d'huile de sésame, un peu d'huile neutre, 1 gousse d'ail, gingembre frais, 1 citron vert, graines de sésame, 1 poche de glaçons.

Faire une marinade : hacher le gingembre et l'ail ; les mélanger à la sauce soja, les deux huiles, le mirin et le jus de citron. Verser cette préparation dans un sachet congélation ou une poche sous vide.

Dans une poêle, faire sauter un pavé de thon à feu vif dans un peu d'huile neutre, très rapidement (moins d'une minute sur chaque face). Plonger le thon dans un saladier de glaçons, l'éponger et le mettre dans la poche de marinade. Fermer hermétiquement et laisser au frigo pendant 24 heures.

Le lendemain récupérer le thon et le couper en fines tranches.

A la poêle ou dans une casserole, faire réduire la moitié de la marinade et filtrer pour obtenir un sirop bien lisse et onctueux que vous pourrez disposer en pointillé sur l'assiette.

Olivier

Carpaccio de thon rouge
Endives aux noix



Olivier

Tartare de saumon aux pickles

200g de saumon frais détaillé en cubes de 5mm,
une échalote émincée finement,
coriandre fraîche et persil hachés,
sel, poivre, baies roses réduites en poudre, piment d'Espelette,
le jus d'1/2 citron vert.



Olivier

Pour les pickles, voir recette précédente, j'ai rajouté des choux de Bruxelles et du poivron rouge en fines lamelles.

Salade de thon 5mn



Salade de boîtes de thon et maïs dite « 5 mn chrono »...

Romain et Marie-Annick

Brochette de grenouille



A côté d'un lit d'épinards

Olivier

LES FRUITS DE MER

"La grande cuisine ce peut être une dinde bouillie,
une langouste cuite au dernier moment,
une salade cueillie dans le jardin
et assaisonnée à la dernière minute."

Paul Bocuse.



Saint Jacques et huîtres pochées sur lit d'épinard



Par Olivier

Saint Jacques à la Crest volantaïse....



Pascale et Philippe

Carpaccio de St Jacques et tartare de langoustines

Préparation de la noix de St Jacques : L'émincer dans le sens de la hauteur, en 5 ou 6 tranches.

Le contenu des pinces de langoustines coupé en petits morceaux, citron huile d'olive, sel, piment d'Espelette, coriandre fraîche.



Accompagné d'une réduction de vinaigre à l'orange, d'une salade aux endives et pickles de carottes oignons betteraves gingembre.

Faire les pickles, comme suit : couper les carottes, oignons et betteraves rouges en très fines tranches, si possible à la mandoline ; le gingembre frais en julienne d'1 mm pas plus. Mettre en

marinade 24 h dans du « 1/2/3 » (1 sucre, 2 vinaigre de vin, 3 eau) qu'on fait bouillir et qu'on verse bouillant sur les légumes.
Petit conseil : faire mariner la betterave à part sinon tous les légumes seront teintés en rouge....

Pour la réduction : le jus d'une orange, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cs de vinaigre de vin, quelques tranches de gingembre frais, sel.
Faire réduire sur feu doux jusqu'à consistance sirupeuse et filtrer.

Dressage : dans une assiette plate, disposer les St Jacques en couronne, badigeonner d'huile d'olive, fleur de sel, poivre. Au milieu, disposer le tartare de langoustines. Répartir la réduction en gouttes au-dessus de l'assiette, parsemer de persil haché.

Olivier

Daube de calamars
Ou
DôôôBeuh de Poulpeuhhh

- . 2 poulpes de roche qui sont tendres
- . ou alors de pleine mer (ceux-là il faut les congeler avant pour les ramollir).
- . 5 à 6 lamelles de seiches



Oignons à profusion,
Ail à profusion,
Échalotes,
Demi-feuille de laurier
2 ou 3 verres de vin blanc ou rouge

Épices : Coriandre moulu, Gingembre moulu, Paprika, Graines de moutarde, Sel de Guérande, Poivres, Baies roses, Piment d'Espelette

Tomates

Et très important, ce petit goût imperceptible venu d'ailleurs ! la Cannelle mais ultra ultra soft.

Couper des morceaux de poulpe entre 2 et 3 cm. Faire chauffer la cocotte en fonte et verser les morceaux de poulpe. Ils rendent de l'eau et garder le jus.

Incorporer les verres de vin.

Laisser cuire avec le bouillon et réduire les poulpes.

Incorporer progressivement, l'ail en fines lamelles, les oignons en petits morceaux, etc.....

Incorporer les épices.

Laisser cuire longtemps, environ 2 heures voire plus à feu doux.

VOILAAAAH !

Bonne cuisine

A la mode de Marseille par Eva et Dominique

Gambas et nouilles chinoises au wok

10 belles gambas, 160 gr de nouilles cuites type « ramen » ou 80 gr de nouilles chinoises à cuire selon indications, 2 carottes, 1/2 poivron rouge, 1 poireau, champignons noirs déshydratés ou shiitake frais, sauce soja, mirin, sauce piment type « sriracha », 1 gousse d'ail, gingembre frais, 1 cuillère à café d'huile de sésame, 2 cuillères à soupe d'huile neutre, 1 cuillère à café de concentré de tomates.



Décortiquer et retirer l'intestin des gambas, les mettre à mariner (si possible une nuit) avec l'huile de sésame, l'ail et le gingembre hachés. Faire un bouillon avec les têtes, le vert de poireau, les épiluchures de carottes et gingembre, le concentré de tomates.

Faire bouillir les champignons noir 30 minutes.

Couper les carottes et le poireau en fines rondelles, le poivron (et les shiitake si vous en avez) en tranches.

Dans un wok très chaud, faire sauter vivement à l'huile neutre les légumes et les champignons. Pendant la cuisson, arroser d'un peu de bouillon, de sauce piment puis de sauce soja, puis de mirin.

Ajouter les nouilles cuites et bien les réchauffer. Débarasser dans les assiettes.

Dans le wok bien chaud faire sauter les gambas 2 minutes, déglacer avec un peu de bouillon et disposer sur les assiettes.

Parsemer au choix avec coriandre fraîche, sésame grillé....

Olivier

Noix de Saint Jacques aux poireaux



8 noix de St Jacques,
2 beaux poireaux,
Du fond de crevettes (s'il vous reste du jus de crevettes de la recette précédente) ou du bouillon cube.

Couper les poireaux en 3 et les pocher dans le fond de crevettes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Garder un blanc qu'on coupera en 8 makis, passer le reste au robot.

Snacker vivement les St Jacques dans un peu d'huile neutre. Faire réduire le fond de crevettes jusqu'à consistance sirupeuse. Si vous avez pris du bouillon vous pouvez jeter vous n'aurez pas de sauce... Dresser, servir.

Olivier

Saint Jacques rôties



Accompagnées de pickles de petits légumes et coulis de champignons.

Olivier et Morgane

Wonton aux crevettes vapeur



Morgane et Erwann

Sommaire

Chapitre 1 : Préparations

pages 3 à 13

Buns pour hamburger

Jus de crevettes

Bisque de crustacés

Olives noires

Limoncello

Pâte et gelée de coings

Pickles

Chapitre 2 : Desserts avec ou sans chocolat

pages 17 à 39

Crème au citron

Falculelle

Macarons

Makocz (gâteau à la graine de pavot)

English Muffins

Omelette norvégienne

Pavlova citronnée

Brownies aux noix

Florentins

Gâteau au chocolat sans beurre

Gâteau au chocolat léger

Chapitre 3 : Légumes

pages 41 à 57

Potage de potimarron

Artichauts à la Barigoule

Chou farci

Chou rouge

Crèmeux de panais

Crêpes de la Mère Poulard aux courgettes

Gelée de gaspacho

Patidous farcis cuits au feu de bois

Tian de légumes

Velouté de chou-fleur

Chapitre 4 : Viandes et Volailles

pages 61 à 90

Blanquette d'agneau

Carré de porc et truffade

Petit salé aux lentilles (revisité)

Filet mignon de porc confit

Joue de bœuf braisée

Cochon d'Inde sauté

Magret de canard cru en deux façons

Blanc de poulet basse température

Bouillabaisse de poulet

Couscous de lapin

Lapin à la moutarde

Lapin au paprika

Poulet basquaise

Poulet tikka massala

Blanc de poulet aux légumes

Tataki de magret

Chapitre 5 : Poissons et Fruits de mer

pages 91 à 119

Bouillabaisse

Dos ou pavé de merlu

Filets de rouget à la provençale

Ceviche de daurade

Saumon à l'unilatérale

Médaillons de lotte

Risotto de lotte aux poivrons

Nage de sole safranée

Tataki de thon

Tartare de saumon aux pickles

Carpaccio de saint jacques et tartare de langoustine

Daube de calamars

Gambas et nouilles chinoises

Noix de saint jacques aux poireaux

Nota : Plat léger ou régime

SOMMAIRE

pages 122 à 124

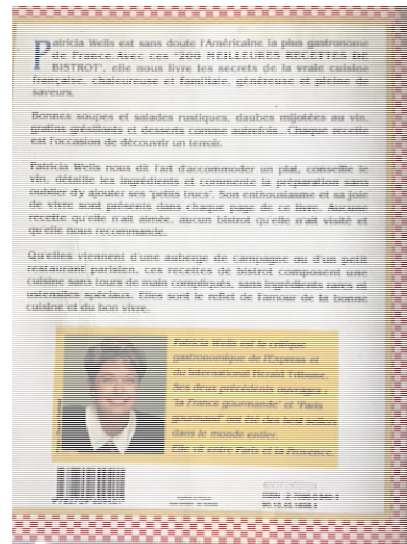
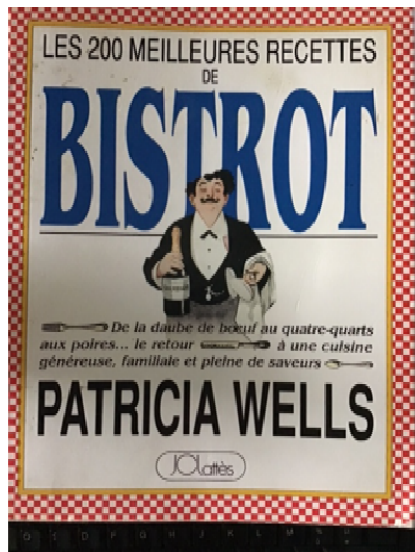
BIBLIOGRAPHIE

pages 125 à 127

Bibliographie

- Les 200 meilleures recettes de bistrot Patricia Wells
- Les recettes faciles Françoise Bernard
- Je sais cuisiner Ginette Mathiot

« Les 200 meilleures recettes de bistrot » de Patricia Wells



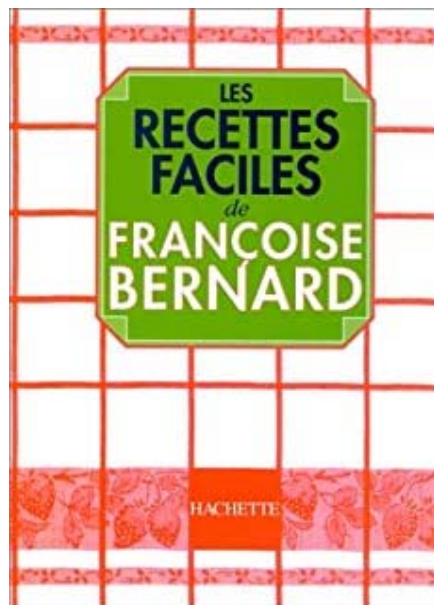
Patricia Wells, née le [5 novembre 1946](#) à [Milwaukee](#) dans l'État du Wisconsin, est un auteur de livres culinaires et professeur qui partage son temps entre [Paris](#) et la [Provence](#). Son livre *Patricia Wells at Home in Provence* (1996) remporte le prix [James Beard](#) (en) du meilleur livre de cuisine internationale. Patricia Wells est le seul Américain et la seule femme critique gastronomique pour une grande publication française, [L'Express](#) de 1988 à 1991. Elle est également critique gastronomique pour le [International Herald Tribune](#) de 1980 à 2007.

« Les recettes faciles » de Françoise Bernard

Andrée Jonquoy est fille d'un teinturier, elle grandit à Paris. Elle commence en tant que dactylo vers 17 ans, à la veille de la 2ème guerre mondiale, puis elle est employée chez [Unilever](#), en 1946.

Un jour, le service communication de l'entreprise lui propose d'incarner un personnage de conseiller culinaire. Le personnage Françoise Bernard est inventé en 1953 par concaténation des deux prénoms les plus fréquents des années 1950, pour parler en public comme à la radio. Françoise vante les bienfaits de la margarine [Astra](#) (appartenant à Unilever), à l'aide de recettes qu'elle présente. Elle vante également à partir de 1960 les bienfaits des matériels de la marque [SEB](#), ce qui lui vaut le surnom de « Madame Cocotte-minute ». Elle reçoit alors plus de mille lettres par mois de ses auditrices. Elle travaille ensuite sur [RTL](#). En 1963, elle écrit un livre de recettes qui vient concurrencer celui de [Ginette Mathiot](#). En ces [Trente Glorieuses](#), elle symbolise la ménagère moderne, cuisinant plus vite et moins cher.

Andrée Jonquoy est née le 2 mars 1921 à Paris et est décédée le 19 septembre à l'âge de 100 ans. Son livre des « recettes faciles » considéré comme la bible de la cuisine familiale.



« Je sais cuisiner » de Ginette Mathiot



De l'origine (1936) dont le titre complet est : Je sais cuisiner - près de 2000 recettes : plats exquis, recettes simples, conseils rationnels, données d'hygiène alimentaire, économies facilement réalisables.

A l'édition de poche (1955) dont le titre devient : La cuisine pour tous avec 1243 recettes

Ginette Mathiot (23 mai 1907-14 juin 1998) est la fille d'un [pasteur protestant](#), sa mère est [alsacienne](#). Elle fait ses études secondaires au [lycée Fénélon](#), à [Paris](#), où elle a pour condisciple [Simone Weil](#). Sa famille ne l'autorise pas à entreprendre des études de médecine. Elle ne l'autorise pas non plus à se marier, les sept prétendants successifs n'étant pas protestants : « Si les gens qui se servent de mon livre, soupire-t-elle, savaient combien de larmes d'amour contrarié ont mouillé les fiches sur lesquelles j'écrivais mes recettes ! » Elle suit des cours de [pédagogie](#) en [Sorbonne](#). Elle est élève de l'École normale d'enseignement ménager de la ville de Paris. Fin janvier 1998, quelques mois avant sa mort, le tirage de *Je sais cuisiner* est de 2 443 129 exemplaires, tandis que les ventes de *La Cuisine pour tous* atteignent les 2 500 000 exemplaires. L'ensemble constitue à l'époque un « record absolu de diffusion pour un ouvrage français dont l'auteur est toujours vivant ».

