

# RECETTES FAMILIALES

*(lyonnaises, dauphinoises et arméniennes)*





**Quelques ustensiles indispensables mais presque !**

- un bon couteau d'office bien affûté pour découper, émincer , ciseler
- une planche (de salut)
- un fouet robuste (pour expurger ses fautes)
- un cul de poule (pour faire la mou)
- un chinois (on y coupe pas)
- une gazinière simple mais efficace (brûleurs, four, 1 poignée d'amour)

*(Veiller à la qualité du matériel)*

**Quelques suggestions  
pour œuvrer dans le confort  
et le plaisir**

- prendre le temps
- mettre de la musique
- disposer d'un plan de travail
- préparer les ustensiles
- préparer un bain d'eau chaude savonneux pour laver les ustensiles au fur et à mesure

**Qualité et origine des produits**

Authentique, frais, local

**Le vin rouge**

Veiller à servir le vin rouge à la température de la chambre (15 à 16°) et non pas à température ambiante qui de nos jours oscille entre et 20 et 23° en intérieur. En extérieur et en été, prévoir de plonger la bouteille dans un seau d'eau froide.

**Maxime**

Simple, mais bon ! Mieux vaut servir une bonne entrecôte charolaise accompagnée d'une poignée de frites croustillantes maison ou quelques côtes d'agneau de Sisteron grillées et d'un savoureux gratin dauphinois qu'un plat ronflant approximatif !

**Les invités d'abord !**

Convivialité et bien-être des convives, au diable les idées reçues !  
*(on accepte le glaçon dans le porto, le coca à table, etc.)*

**Ne pas oublier :**

Bien moucher son nez et dire bonjour à la dame !



----- **AMUSE-GUEULES** -----

### .1. Cake aux olives

- ❑ Farine - 180 g
- ❑ Levure chimique - 1 sachet
- ❑ 3 œufs
- ❑ Lait - 15 cl
- ❑ 5 cl d'huile + 30 g de beurre fondu<sup>\*1</sup>
- ❑ Sel, poivre
  
- ❑ Olives vertes<sup>\*2</sup> - 100 g
- ❑ Jambon blanc<sup>\*3</sup> - 100 g
- ❑ Fromage râpé - 100 g (ou 1 sachet de 70g)

☺ 1ère variante : remplacer le beurre par 10cl d'huile (en tout 15cl)

☺ 2ème variante : mélange Olives vertes (2/3) + noires (1/3)

☺ 3ème variante : dinde, lardon

Beurre fondu : micro-onde pendant quelques secondes



☒ Préchauffer le four (180°, th. 6)

➤ Préparation

- 1) Rincer les olives vertes pour enlever l'excédent de sel
- 2) Dénoyer au besoin. En cas d'utilisation d'olives dénoyautées, les vérifier une par une ; un noyau peut subsister (au besoin, les sécher dans un papier absorbant)
- 3) Découper le jambon (ou autre viande) en petits morceaux (1 cm)

➤ Confection de l'appareil

- 4) Dans un récipient (jatte, saladier, cul de poule), mélanger la farine et la levure
- 5) Dans un bol, battre 3 œufs. Ajouter le lait, rebattre. Saler, poivrer. Verser l'huile (et ajouter le beurre fondu)
- 6) Incorporer la préparation contenant les œufs à la farine et ce progressivement pour éviter les grumeaux
- 7) Incorporer le fromage râpé au mélange, bien mélanger
- 8) Incorporer les olives + jambon
- 9) Préparer un moule à cake (à terrine). Beurrer le fond et les parois. Au besoin, chemiser d'un papier sulfurisé. En cas de chemisage, beurrer le papier.
- 10) Verser la préparation, égaliser au besoin (en remuant le plat)

➤ Cuisson

- 11) Mettre au four pour 50 minutes. 10 minutes avant la fin, planter un couteau pour vérifier la cuisson. Si la lame ressort humide, poursuivre la cuisson.
- 12) Laisser refroidir avant de démouler



**.2. Petits choux au saumon**

Pour 1 plaque de petits choux (50x50)  
(1 trentaine)

**📖 Pâte à choux**

- ❑ 1 Jaune d'œuf – pour la dorure
- ❑ Saumon fumé – 1 plaque de 4 tranches (de bonne qualité)
- ❑ Crème épaisse – 1 pot de 20 cl (ou plus si on s'appelle Pénélope ou Chloé)
- ❑ Ciboulette (de préférence fraîche)



Champagne: accord parfait,  
Montagnieu  
Vin blanc (chardonnay, viognier)  
Anisette

☒ Préchauffer le four (240°, th. 8)

**➤ Préparation de la pâte**

- 1) Prendre une plaque allant au four. Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé. Prendre l'équivalent d'une cuiller à café de pâte et avec l'aide d'une autre, la déposer sur la plaque (noix de pâte : diamètre 3cm env.) ou utiliser une poche à douille.
- 2) Recueillir le jaune d'œuf dans une tasse. Mettre un soupçon d'eau ou de lait pour détendre le jaune. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les monticules de pâte.
- 3) Enfourner pour 25' (10' à 240°, 15' à 210°). Eteindre et laisser les choux cuire encore 10', porte du four maintenue fermée.

(Temps fluctuant en fonction du four et de la quantité de pâte à cuire)

**➤ Préparation du Saumon**

- 4) Ciseler la ciboulette finement
- 5) Débiter le saumon fumé en petits morceaux (couper la tranche en 2, superposer les 2 morceaux, couper en fines lanières, tenir fermement les lanières et émincer)
- 6) Déposer la julienne de saumon dans un saladier. Verser la crème et la ciboulette. Mélanger. Entreposer la préparation au frais si nécessaire

**➤ Garnissage**

- 7) Couper les petits choux en deux (éventration) et garnir le chou d'une cuiller à café de préparation. Mettre sur un plat.
- 8) Filmer et réserver au frais.



**.3. Gougères**

Pour 1 plaque de petits choux (50x50 cm)

**📖 Pâte à choux** (avec modification)

- ❑ 1 Jaune d'œuf – pour la dorure
- ❑ Fromage que l'on râpe (Comté ou mélange Comté/Parmesan - 70/30) – 100g



**📖 Pâte à choux**

→ Lors de la préparation de la pâte à choux, ajouter le fromage râpé avant l'ajout des œufs. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu, puis poursuivre en ajoutant les œufs un par un.

📖 Voir la recette des petits choux au saumon, paragraphe « préparation de la pâte »

**.4. Feuilleté aux olives**

- ❑ Pâte feuilletée – 1 rouleau
  - ❑ Olives vertes entières ou dénoyautées – 1 sachet
- Variante : panacher olives vertes / olives noires / ronds de saucisses / anchoïade
- ❑ Olives noires – 1 sachet
  - ❑ Saucisses – coupé en morceaux
  - ❑ 📖 Anchoïade

(Temps de cuisson fluctuant en fonction du four, de la quantité de pâte à cuire)



☰ Préchauffer le four (180°, th. 7)

- 1) Dénoyauter au besoin. Rincer les olives. Les sécher méticuleusement (papier absorbant)
- 2) Dérouler la pâte. A l'aide d'un couteau, débiter des lanières de largeur d'une olive (bandes verticales), puis débiter ces lanières tous les 4 cm.
- 3) Déposer au bas de chaque carré de pâte une olive en position horizontale. Rouler la pâte en partant du bas et en remontant pour que l'olive soit tout de suite recouverte (les extrémités de l'olive doivent être visibles).
- 4) Disposer les roulés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Remettre au frais quelques minutes.
- 5) Recueillir le jaune d'œuf dans une tasse. Mettre un soupçon d'eau ou de lait pour détendre le jaune. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les roulés.
- 6) Enfournier pour 20 à 25'. Veillez à ne pas surcuire.



**.5. Allumettes au fromage**

- ❑ Pâte feuilletée – 1 rouleau
- ❑ Fromage râpé (comté)
- ❑ 1 jaune d'œuf



(Temps de cuisson fluctuant en fonction du four, de la quantité de pâte à cuire)

☒ Préchauffer le four (180°, th. 7)

- 1) Dérouler la pâte. La couper en 2.
- 2) Répandre du fromage râpé sur toute la surface d'une abaisse de pâte.
- 3) Recouvrir avec l'autre abaisse. Appuyer.
- 4) A l'aide d'un couteau, débiter des lanières de 2cm de large (bandes verticales), puis débiter ces lanières tous les 4 ou 5cm.
- 5) Recueillir le jaune d'œuf dans une tasse. Mettre un soupçon d'eau ou de lait pour détendre le jaune. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les allumettes. Mettre au frais quelques minutes.
- 6) Enfourner pour 20 à 25'.

**.6. Tapenade**

- ❑ Olives noires – 1 sachet
- ❑ Ail – 1 grain
- ❑ Huile neutre (arachide, tournesol) – (1 cuiller à soupe)

Variante : thym, basilic..., huile d'olive

Suggestion : croûtons de pain (ou canapé légèrement toasté)

- 1) Dénoyer les olives.
- 2) Dégermer l'ail et le couper grossièrement
- 3) Mixer le grain d'ail et l'huile.
- 4) Ajouter les olives et mixer

Rectifier l'huile, l'ail suivant votre goût et la consistance désirée

**.7. Anchoïade**

- ❑ Olives noires – 1 sachet
- ❑ Ail – 1 grain
- ❑ Anchois – 1 petite boîte
- ❑ Huile neutre (arachide, tournesol) – (1 cuiller à soupe)

Variante : câpres, thym, basilic..., huile d'olive

Suggestion : croûtons de pain (ou canapé légèrement toasté). Servir avec du citron

- 1) Dénoyer les olives.
- 2) Dégermer l'ail et le couper grossièrement
- 3) Rincer les filets d'anchois, sécher sur un papier absorbant et les couper grossièrement
- 4) Mixer le grain d'ail avec l'huile
- 5) Ajouter l'anchois et mixer
- 6) Ajouter les olives et mixer

Rectifier l'huile, l'ail suivant votre goût et la consistance désirée



## .8. Beignets de crevette

Pour 12 beignets

- ❑ Crevettes – 12
- ❑ Farine – 120 g
- ❑ 1 Oeuf
- ❑ Levure – ½ sachet dans 1 petit verre d'eau ou 1 petit verre de bière
- ❑ ½ Oignon
- ❑ Sel, poivre



☒ Préparer un bain d'huile

### ➤ Préparation

- 1) Ciseler finement le ½ oignon.
- 2) Verser la farine, une pincée de sel, poivre dans un plat évasé. Bien mélanger
- 3) Faire un puits. Mettre l'œuf ainsi qu'une cuiller à soupe de bière ou d'eau si levure chimique. Mélanger progressivement avec une cuiller en bois, une spatule ou un fouet. Eviter les grumeaux. La pâte doit être presque liquide, au besoin détendre avec un peu de lait ou d'eau ou de bière. Incorporer l'oignon et éventuellement la ciboulette ciselée. Bien mélanger
- 4) Décortiquer les crevettes et les incorporer à la pâte. Entreposer le récipient filmé au réfrigérateur si cuisson différée.

### ➤ Cuisson

- 5) Préparer 2 assiettes recouvertes de papier absorbant
- 6) Faire chauffer l'huile de friture
- 7) A l'aide d'une cuiller à soupe, prendre une crevette avec de la pâte. Verser délicatement dans le bain de friture. Cuire chaque face environ 30". Le beignet doit prendre une coloration dorée.
- 8) A l'aide d'une écumoire, retirer et égoutter les beignets en les posant sur la 1ère assiette. Les entreposer ensuite sur la 2ème assiette. Poser une feuille de papier absorbant dessus.

Variante : ciboulette, piment de Cayenne

Suggestion : Feuilles de salade, sauce aigre-douce



**.9. Acras de morue**

Pour 12 acras

- ❑ Cabillaud (ou morue\*) – 120 à 180 g
- ❑ Farine – 120 g
- ❑ 2 œufs
- ❑ Levure – ½ sachet dans 1 petit verre d'eau ou 1 petit verre de bière (3 cuillers à soupe environ)
- ❑ Oignon - ½ à 1 suivant grosseur
- ❑ Ail - 1 à 2 grains écrasé
- ❑ Huile - 1 cuiller à soupe
- ❑ Thym
- ❑ Sel, poivre, piment de Cayenne

+ ingrédients pour court-bouillon

Variante : safranSuggestion : Feuilles de salade, sauce aigre-douce➤ **Préparation du poisson**

Si vous utilisez de la morue, la faire dessaler pendant au moins 12h en changeant l'eau. La cuire 2 fois dans 2 eaux différentes.

- 1) Pour le cabillaud, préparer un court-bouillon bien corsé (vin blanc, oignon, laurier, sel, poivre)
- 2) Faire cuire le cabillaud à frémissement pendant 5'

A l'aide d'une écumoire, retirer le poisson et le déposer sur une assiette plate. Laisser refroidir. Retirer soigneusement les arêtes en émiettant la chair du poisson. Procéder par petits morceaux. Déposer la chair vérifiée dans un bol ou une autre assiette. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre)

\* morue = cabillaud en saumure

☒ Préparer un bain d'huile

➤ **Préparation du poisson**

Voir ci-contre

➤ **Préparation de la pâte**

- 4) Ciseler finement le l'oignon, écraser l'ail
- 5) Verser la farine, une pincée de sel, poivre et piment de Cayenne dans un plat évasé. Bien mélanger
- 6) Faire un puits. Mettre l'œuf ainsi que la levure (bière ou eau + levure chimique). Mélanger progressivement avec une cuiller en bois, une spatule ou un fouet. Eviter les grumeaux. La pâte doit être presque liquide, au besoin détendre avec un peu de lait ou d'eau ou de bière. Incorporer le thym émietté, l'ail et l'oignon (et éventuellement le safran). Bien mélanger.
- 7) Emitter le poisson et l'incorporer à la pâte. Bien mélanger. Entreposer le récipient filmé au réfrigérateur si cuisson différée.

➤ **Cuisson**

- 8) Préparer 1 assiette recouverte de papier absorbant
- 9) Faire chauffer l'huile de friture
- 10) A l'aide d'une cuiller à café (ou à soupe suivant la taille que l'on souhaite donner aux acras), prendre de la pâte et verser délicatement dans le bain de friture (s'aider d'une autre cuiller). Cuire afin que chaque face soit bien dorée.
- 11) A l'aide d'une écumoire, retirer et égoutter les beignets en les posant sur l'assiette.



Punch, vin blanc, un bon crémant (Montagnieu, etc.)

### .10. Canapé Eliane

- 📖 **Mayonnaise** (un peu relevée)
- ❑ Pain de mie (petite tranche de 10x8 coupées en 4 – Harrys extra-moelleux)
- ❑ Tomate (olive ou cerise)
- ❑ Estragon frais (indispensable) ou \*
- ❑ Œufs (durs)
- ❑ Huile d'olive, sel
- ❑ Crevettes+basilic+citron ou olives noires douces+salade

Chapeau du canapé

*1<sup>ère</sup> variante* : salade émincée + olive noire coupée en deux. Faites coller quelques rubans de salade et disposer au centre une moitié d'olive (la coller si possible)

*2<sup>ème</sup> variante* : décortiquer les crevettes et couper en 3 tronçons, ajouter le basilic finement haché, mélanger, ajouter ensuite quelques gouttes de citron et l'huile d'olive. Poser un tronçon de crevette sur chaque canapé. Décorer d'estragon ou de basilic.

**Pour 32 canapés** : 8 tranches de pain de mie, 16 tomates cerise (on coupe une extrémité, puis on débite 2 tranches), 11 crevettes ou 16 olives noires

\* ou mélange ciboulette-basilic haché ou persil

- 1) Cuire les œufs (les faire refroidir)
- 2) Enlever l'excédent de blanc (extrémité des œufs), puis hacher les œufs avec un couteau (ne pas mixer ou écraser)
- 3) Hacher finement l'estragon\*, mélanger à la mayonnaise
- 4) Mélanger la mayonnaise aux œufs, rectifier l'assaisonnement.
- 5) Trancher les tomates en fines rondelles. Saler (poivrer) et huiler légèrement
- 6) Couper les tranches de pain de mie en 4 (sans les écraser)
- 7) Déposer une rondelle de tomate
- 8) Avec une cuiller à café, déposer une noix de mayonnaise
- 9) Pui confectionner le chapeau (voir ci-contre)



### .11. Crevettes au curry

- ❑ Crevettes
- ❑ Huile
- ❑ Curry

- 1) Décortiquer et déposer les crevettes dans un saladier
- 2) Assaisonner de poudre de curry
- 3) Verser de l'huile pour enrober chaque crevette



**.12. Blinis**

Pour 6 à 8 blinis

- ❑ Farine – 120 g
- ❑ Lait – 15 cl
- ❑ 1 oeuf
- ❑ Levure de boulanger – 10 g
- ❑ Sucre en poudre – 10 g
- ❑ Sel



- 1) Séparer le blanc du jaune d'œuf
- 2) Battre le blanc en neige
- 3) Mettre la farine dans un saladier avec le jaune d'œuf, le sucre et le sel d'un côté, la levure de l'autre. Mélanger à l'aide d'un fouet en incorporant le lait.
- 4) Incorporer délicatement le blanc en neige
- 5) Laisser reposer 30'
- 6) Mettre un peu d'huile dans une poêle. Verser 3 cuillers à soupe de pâte dans la poêle.
- 7) Comme les crêpes sont épaisses, la cuisson doit être lente et régulière (à feu modéré : les crêpes doivent être dorées et non brûlées)

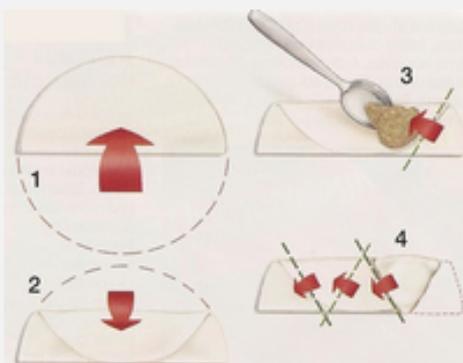
Lorsque des trous se forment, la crêpe est presque cuite.

Important : Se munir de petites poêles adéquates (en téflon de préférence). Si vous disposez d'une grande poêle, confectionner une pâte un peu plus épaisse. Verser seulement 1 cuiller à soupe de pâte pour chaque crêpe (elles seront plus fines puisque la pâte s'étalera).

**.13. Samoussa\***

Pour 4 samoussas

- ❑ 2 feuilles de brick (30cm Ø)
- ❑ Viande de bœuf hachée - 100 g
- ❑ Petits pois surgelés - 30 g
- ❑ Oignon - 10 g
- ❑ 2/3 cumin, 1/3 curry
- ❑ Sel, poivre



\*ou Samoussa suivant l'origine

☒ Préchauffer le four (200°, th. 7-)

- 1) Faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée
- 2) Emincer finement l'oignon
- 3) Faire chauffer une cuiller à soupe d'huile (d'olive selon goût) dans une poêle ou une casserole
- 4) Faire revenir la viande. Lorsqu'elle commence à rissoler, verser l'oignon ciselé. Remuer.
- 5) Ajouter les petits pois. Remuer et assaisonner (sel, poivre, cumin et curry)
- 6) Laisser refroidir en déposant la préparation dans une assiette (creuse)
- 7) Découper une feuille de pâte en 2 et mettre un quart de la préparation à l'extrémité de l'abaisse (pâte). Plier de façon à former un samoussa.
- 8) Mettre du papier sulfurisé sur une plaque. Déposer les samoussas. Badigeonner les légèrement d'huile (recto-verso)
- 9) Cuire au four pendant 10 à 12 minutes (afin qu'ils soient colorés)



----- ENTREES -----

### .14. Salade aux foies de volaille

- 1 salade
- Foie de volaille (50 à 75 g par personne)
- Beurre
- Sel, poivre

#### Sauce de salade

- Huile neutre
- Moutarde
- Vinaigre (de Xérès)
- 1 grain d'ail
- Sel, poivre

#### ➤ Préparation de la salade verte

- 1) Préparer une salade bien assaisonnée dans un saladier (ail écrasé + sel + poivre + vinaigre + moutarde + huile)

#### ➤ Cuisson des foies et dressage

- 2) Faire rissoler les foies dans une poêle à feu vif (attention aux projections, mettre une grille au besoin)
- 3) Lorsqu'ils ont blondi, baisser le feu et les faire cuire à point (ni saignants, ni pâteux), au besoin couper les foies trop volumineux
- 4) Lorsqu'ils sont cuits, les retirer de la poêle et les déposer sur une assiette pour les faire refroidir (éventuellement sur du papier absorbant)
- 5) Disposer les feuilles de salade sur une assiette, dresser les foies de volaille tièdes.

☺ 1ère variante : parsemer de ciboulette ou de persil haché

☺ 2ème variante : déglacer les foies au vinaigre de Xérès

☺ 3ème variante : faire la sauce de salade au vinaigre balsamique



**.15. Salade aux coquilles St Jacques**

- ❑ 1 salade (mélange, feuilles de chêne)
- ❑ St Jacques (3 à 6 par personne)
- ❑ Beurre
- ❑ Citron (½ cuiller à soupe)
- ❑ Ciboulette
- ❑ Sel, poivre

Sauce de salade

- ❑ Huile neutre
- ❑ Moutarde
- ❑ Vinaigre (de Xérès)
- ❑ Sel, poivre

➤ Préparation de la salade verte

- 1) Préparer une salade légèrement assaisonnée dans un saladier (peu de moutarde + sel + poivre + vinaigre de Xérès + huile neutre)
- 2) Disposer les feuilles de salade au centre de l'assiette de chaque convive

➤ Préparation assaisonnement noix de St Jacques

- 3) Préparer dans bol un mélange huile + citron + ciboulette

➤ Cuisson noix et dressage

- 4) Mettre le beurre dans une poêle (si possible fond épais pour obtenir un rissolage convenable). Le faire chauffer jusqu'à obtention d'une coloration (ne doit pas brûler)
- 5) Faire saisir les noix sur chaque face (30'')
- 6) Baisser le feu. Laisser cuire 1'. Saler, poivrer. Attention, ne pas trop cuire les noix, elles deviendraient caoutchouteuses (elles doivent être rissolées et juste cuites au centre)
- 7) Lorsqu'elles sont cuites, les retirer de la poêle et les déposer sur une assiette pour les faire refroidir. (suggestion : couper chaque noix en 2 dans le sens de la tranche, de manière à disposer de 2 rondelles)
- 8) Dresser les 3 (ou 6 rondelles de) noix tièdes tout autour de chaque assiette. Arroser chaque noix d'un peu de beurre de cuisson et/ou du mélange huile + citron + ciboulette



**.16. Salade aux crevettes macérées**

- 1 salade
- Crevette (75 g par personne)
- Tomate (1 par personne)
- Oignon (¼ par personne – 15 g env.)
- Huile d'olive
- Ciboulette
- Sel, poivre

Sauce de salade

- Huile neutre
- Moutarde
- Vinaigre (de Xérès)
- Sel, poivre



© variante : remplacer la ciboulette par du basilic ou estragon. Ajouter moules, supions

➤ Préparation de la macération

- 1) Décortiquer les crevettes (et les couper en 2)
- 2) Ciseler finement l'oignon et ajouter aux crevettes
- 3) Emonder les tomates (enlever les graines) et couper-les en petits dés
- 4) Assaisonner les tomates (sel, poivre, vinaigre, huile d'olive)
- 5) Ajouter les tomates assaisonnées aux crevettes
- 6) Mettre au frais

Avant de servir➤ Préparation de la salade verte

- 7) Préparer une salade légèrement assaisonnée dans un saladier (peu de moutarde + sel + poivre + vinaigre de Xérès + huile neutre)
- 8) Disposer les feuilles de salade sur les assiettes
- 9) Parsemer de tomates et de crevettes
- 10) Parsemer de ciboulette hachée



**.17. Macédoine**

Pour 4 personnes

**📖 Mayonnaise**

- ❑ Pommes de terre – 400 g
- ❑ Carottes – 300 g
- ❑ Petits pois extra-fin – 200 g  
(conserves, congelé ou frais)

Remarque : rare recette où le légume en conserve (petits pois) peut convenir, donne une saveur particulière par son côté sucré

Suggestion : servir avec des crevettes décortiquées, de la chair de crabe ou en accompagnement d'un poisson froid ou d'½ langouste (repas de fête).

Servie seule, agrémenter de quelques rondelles de tomate (ou remplir une tomate), un œuf mimosa, une feuille de salade, quelques pointes d'asperge.

- 1) Eplucher, laver et couper les pommes de terre en petits dés (8mm environ) : Procéder comme si vous prépariez des frites et tronçonner les bâtonnets.
- 2) Faites cuire dans une eau bouillante salée et vérifiez régulièrement la cuisson, la pomme de terre ne doit pas s'écraser. Plonger les dés dans un grand volume d'eau froide pour stopper la cuisson. Egoutter et entreposer sur une assiette recouverte de papier absorbant (ou torchon)
- 3) Procéder de même pour les carottes et les petits pois
- 4) Lorsque les légumes ont été bien refroidis, les rassembler dans un saladier. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre). Filmer et entreposer le saladier au réfrigérateur.
- 5) 1h ou 2 avant de servir, verser la mayonnaise bien ferme dans le saladier, mélanger délicatement en soulevant pour ne pas écraser les légumes.



**.18. Avocat au thon**

Pour 4 personnes

- 2 avocats de bonne taille
- 1 boîte de thon à l'huile
- moutarde, vinaigre, huile
- une gousse d'ail
- citron

*Optionnel*

- 4 crevettes
- basilic, huile d'olive
- paprika (piment doux)

N.B. : A préparer à l'avance, les avocats doivent être servis très frais

Suggestion : On peut rajouter en décoration une crevette sur chaque demi-avocat préalablement macéré avec du basilic, de l'huile d'olive et du citron et que l'on parsème de paprika

- 1) Préparer une vinaigrette avec une cuiller à café de moutarde, saler. Ajouter le vinaigre, bien mélanger. Ajouter l'huile et rendre la sauce homogène. Hacher l'ail et l'ajouter, bien mélanger.
- 2) Couper les avocats en 2 et les évider avec une cuiller à soupe en veillant à ne pas endommager les coques qui vont servir de réceptacle pour la future préparation. Recueillir la pulpe d'avocat dans une assiette creuse
- 3) Saler, poivrer et couper grossièrement la pulpe d'avocat (ne pas écraser). Ajouter quelques gouttes de citron et la vinaigrette. Mélanger délicatement
- 4) Hacher grossièrement le thon et mélanger à la pulpe.
- 5) Farcir les coques d'avocats avec la préparation

**.19. Quenelle à la sauce tomate**

- Beurre
- Farine
- Eau
- Concentré de tomate
- Quenelle fraîche (nature ou volaille ou veau)

- 1) Faire un roux blond (faire fondre le beurre sans le colorer et verser une cuiller à soupe bien remplie de farine, mélanger avec un fouet pendant 30'')
- 2) Verser de l'eau en une seule fois et mélanger au fouet (jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir)
- 3) Saler, poivrer
- 4) Mettre le concentré de tomate jusqu'à obtention de la couleur rouge désirée
- 5) Déposer les quenelles et laisser cuire (le temps de cuisson dépendant de la qualité des quenelles)

© Variante : olive, champignon de paris (à mettre avant les quenelles)

Suggestion : accompagner d'un peu de riz blanc



**.20. Quenelle à la béchamel****📖 Sauce béchamel**

- ❑ Quenelles de brochet

\*Charcuterie SIBILIA aux Halles de Lyon

On peut les acheter fraîches ou sous vide

© variante : champignon (morille, trompette)

© 2ème variante : fumet de crevette à incorporer avec le lait



☰ Préchauffer le four (270°, th. 9)

- 1) Les quenelles de la charcuterie Sibilialia\* doivent être préalablement cuites dans de l'eau salée. Faire bouillir l'eau salée. Plonger les quenelles. Cuire à frémissement pendant environ 20' à couvert. Les quenelles doivent gonfler.
- 2) Prendre un plat à gratin. Verser un peu de béchamel au fond du plat. Déposer les quenelles. Verser la sauce sur les quenelles.
- 3) Mettre au four pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles prennent une coloration et que leur volume a atteint la taille attendue
- 4) Servir immédiatement

Suggestion : accompagner d'un peu de riz blanc si plat principal

**.21. Quenelle à la sauce crustacés****📖 Sauce béchamel****📖 Fumet de crevette**

- ❑ Quenelles de brochet

(Charcuterie SIBILIA Colette aux Halles)

**📖 Sauce béchamel**

Le lait est en partie substitué par le fumet de crevettes ou de homard (ou d'écrevisses pour la sauce Nantua)

Pour la cuisson des quenelles, voir

**📖 Quenelle à la Béchamel**

Suggestion : accompagner d'un peu de riz blanc si plat principal



Bourgogne blanc  
Condrieu  
Saint-Véran, Beaujolais blanc  
Vins de cépage Viognier  
ou Chardonnay



**.22. Pâté de viande**

- ❑ 250 à 300 g de viande hachée cuite ou crue
- ❑ 1 grain d'ail écrasé
- ❑ Persil haché
- ❑ 1 à 2 cuillers à soupe de vin rouge ou blanc
- ❑ 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée

(facultatif)

- ❑ ½ jaune d'œuf – pour la dorure
- ❑ ½ jaune d'œuf pour lier la farce

☺ 1ère variante : Viande crue. Hacher si nécessaire (si sous forme de steaks, casser la forme pour avoir un tas). Prendre une poêle. Faire fondre un morceau de beurre (ou huile). Faire cuire la viande sans la colorer. Saler, poivrer, persil, ail. Lorsqu'elle est presque cuite, verser le vin. Remuer jusqu'à évaporation. Réserver, **laisser refroidir**.

☺ 2ème variante : Viande cuite. Hacher la viande. Saler, poivrer si nécessaire. Verser le vin, mélanger.



☹ Préchauffer le four (210°, th. 7)

➤ Pâte

- 1) Prendre un plat à tarte (environ 22cm Ø)
- 2) Disposer de 2 ronds de pâte Ø 22 et 24 cm (découper un rond de 22cm et reconstituer un rond de 24cm avec le reste de pâte)
- 3) Déposer du papier sulfurisé, mettre le 1er rond de pâte

➤ Farce (voir variantes 1 & 2)

- 4) Mélanger le persil et l'ail à la viande
- 5) *Facultatif* : ajouter une moitié du jaune d'œuf

➤ Montage

- 6) Verser délicatement la viande en veillant à laisser un bord d'un 1,5 cm. Répartir la viande sur toute la surface en la tassant. Dorer le bord avec du jaune d'œuf.
- 5) Recouvrir avec l'autre abaisse de pâte et chiqueter le tour en biais à l'aide des doigts ou d'un couteau afin que la tourte soit hermétique
- 7) *Facultatif* : dorer avec un jaune d'œuf ou du lait

➤ Cuisson

- 8) Faire cuire 20 minutes suivant pâte utilisée
- 9) Laisser refroidir

Conseil :

Déguster tiède ou froid le lendemain

Suggestion :

Accompagner d'une salade verte



**.23. Pâté en croûte**

- ❑ Porc (échine) - 200 g
- ❑ Veau (sauté) - 200 g
- ❑ 1/3 saucisson pistaché (100 g) ou gorge de porc
- ❑ 1 œuf
- ❑ Pistaches (pas trop salées)
- ❑ 1 biscotte
- ❑ Pâte feuilletée - 2 paquets
- ❑ Thym, laurier
- ❑ Ail - 1 gousse
- ❑ oignons
- ❑ Cognac, Porto (ou vin cuit)

© variante sans porc et au foie gras : 1 magret de canard de 250g : le maigre en lanières et le reste de la viande + gras du magret + 3 foies de volaille pour la farce (idem prép.) Petites escalopes de foie gras (80g) +sel+poivre+porto macérées puis congelées (ou alors déjà congelées puis macérées 1h au frais pour préserver l'aspect congelé) afin que le foie gras ne fonde pas à la cuisson.

Montage : farce, lanières, escalope, farce. (pas d'ail, truffe : brisure, jus, etc.)



☞ Préchauffer le four (220°, th. 7+)

➤ **Morceaux apparents**

- 1) Couper le veau en lanières de 1 cm de large. Enlever nerf et gras
- 2) Saler, poivrer. Ajouter thym et laurier, 1 oignon émincé, vin blanc (et/ou cognac)
- 3) Bien mélanger, couvrir et mettre au frais (2h)

➤ **Farce**

- 4) Désosser et enlever les nerfs de la tranche de porc. Laisser le gras. Couper le tout en morceaux. Saler, poivrer. Mettre dans le bol du robot. Ajouter la gousse d'ail écrasé, l'œuf et la biscotte écrasée. Passer au robot pour mixer la chair (attention pas de la purée).
- 5) Bien écraser la chair du saucisson pistaché (cervelas) et l'ajouter à la farce en la mélangeant de façon qu'il ne reste plus d'agglomérat de saucisson. Ajouter un peu de cognac (et/ou du porto). Couvrir et mettre au frais.
- 6) Décortiquer les pistaches et les écaler le mieux possible. Les déposer dans une casserole d'eau chaude. Faire chauffer 5 minutes. Les recueillir dans une passoire. Laisser refroidir. Finir de les écaler, les sécher dans du papier absorbant et les incorporer dans la farce en les répartissant.

➤ **Confection du pâté**

- 7) Prendre un plat à terrine. Le principe : il faut 4/5 de la pâte pour contenir le mélange de viande et 1/5 pour refermer. Il faut étaler 3,5/5 de la pâte de manière à tapisser le fond plus les 2 bords (les 2 bords doivent déborder) + 0,5/5 pour les 2 extrémités qui doivent être soudés. Etaler le reste (1/5) pour le chapeau.
- 8) Mettre les 4/5 dans la terrine en prenant la précaution de faire déborder la pâte afin qu'elle puisse tenir et permettre le garnissage avec la viande.
- 9) Déposer une première couche de farce. Déposer les lanières de veau tout le long. Recouvrir de farce. Mettre le couvercle de pâte. Rabaisser les bords. Chiqueter pour souder la pâte. Faire 1 trou (ou 2 suivant la taille de la terrine) dans la pâte et y insérer 1 cheminée confectionnée avec du carton (cône), enserrée dans du papier d'aluminium.

➤ **Cuisson**

- 10) Faire cuire 45 minutes environ. Laisser refroidir 24h minimum et couler de la gelée via la cheminée.

**.24. Saucisson en brioche**

- 📖 **Pâte à brioche** - 300 g  
(ou à commander chez le pâtissier)  
(300 g environ - plus suivant goût)
- ❑ 1 saucisson à cuire de 300 g environ (pistaché et/ou truffé de préférence)
- ❑ Farine
- ❑ 1 ou 2 jaunes d'œuf

Autre recette : saucisson chaud accompagné de pommes de terre en robe des champs



☒ Préchauffer le four (220°, th. 7+)

- 1) Plonger le saucisson dans une casserole d'eau froide. A frémissment, laisser cuire 30 à 35'.
- 2) Préparer 2 jaunes d'œuf séparés
- 3) Mettre un peu de farine sur une assiette plate
- 4) Lorsque le saucisson est cuit, le retirer avec une écumoire et le déposer dans une assiette. Lorsque celui-ci est tiède, retirer la peau du saucisson cuit et rejeter tout liquide (graisse, jus)
- 5) Etendre la pâte en respectant les dimensions du saucisson (longueur à donner : longueur du saucisson + bords à rabattre, largeur : largeur du saucisson \* 2 pour pouvoir le rouler dans la pâte et fermer)
- 6) Badigeonner d'œuf le saucisson
- 7) Enduire le saucisson de farine en roulant délicatement dans l'assiette. Enlever l'excédent de farine en tapotant
- 8) Mettre le saucisson sur l'abaisse de pâte et procéder à l'habillage (poser le saucisson, rabattre les bords et rouler)
- 9) Poser le saucisson brioiché sur une plaque de cuisson (papier sulfurisé) et dorer-le à l'œuf
- 10) Suivant le four, faire cuire environ 20', surveiller.



**.25. Quiche lorraine**

- ❑ Pâte à briser – 1 rouleau de pâte épaisse (280g) ou 2 rouleaux superposés (question de goût)
- ❑ 4 œufs
- ❑ Crème épaisse – 1 pot
- ❑ Sel, poivre
- ❑ Lard fumé cuit - 100 g environ

*Optionnel*  
Lait



☒ Préchauffer le four (210°, th. 7)

- 1) Battre les œufs dans un bol ou un saladier. Saler, poivrer.
- 2) Ajouter la crème. Battre. Saler.
- 3) Débiter le morceau de lard en lardons
- 4) Dérouler le rouleau de pâte dans un plat à tarte à bords relevés de façon à ce que le mélange ne puisse s'écouler.
- 5) Déposer les lardons sur le fond de tarte en les répartissant
- 6) Verser avec précaution la préparation afin que les lardons restent à leur place
- 7) Mettre au four 30'. Lorsque la quiche est dorée et que l'odeur se répand, elle est cuite.

☺ variante : Ajout de fromage râpé (pas dans la recette traditionnelle de la quiche lorraine)

☺ variante : Remplacer le lard par du jambon (meilleur si préalablement sauté dans le beurre)

☺ variante : 📖 Sauce béchamel (épaisse)

☺ variante pour oignons et poireaux: après compotage, verser un peu de vin blanc sur les oignons rissolés ou les poireaux étuvés

**Conseil** : prendre un morceau de lard cuit fumé chez le traiteur ; les lardons industriels sentent parfois l'urine à la cuisson.

**.26. Tarte aux oignons ou aux poireaux**📖 **Quiche maison**

- ❑ Oignons -100 à 150 g
- ❑ Beurre - 10 à 15 g

☒ Préchauffer le four (210°, th. 7)

- 1) Ciseler l'oignon
- 2) Mettre du beurre dans une poêle et faire revenir vivement l'oignon ciselé. Saler. Baisser le feu et faire compoter quelques minutes (ajouter un peu d'eau au besoin).
- 3) Substituer les oignons au jambon

Tarte aux poireaux

- 2 poireaux, taillés en julienne. Faire revenir le poireau dans du beurre et de l'huile pendant 15 minutes à feu doux



**.27. Terrine de foie gras**

- ❑ 1 foie de canard – 500 à 700 g (un foie d'excellente qualité rend peu de gras)
- ❑ Sel – 5 g
- ❑ Poivre – 2 g
- ❑ Porto (blanc de préférence) – 5 cl

optionnel : ½ feuille de gélatine

☺ variante : 4 épices



➤ Conseil de service

- 1) Se munir d'un couteau à lame large, de 2 récipients remplis d'eau très chaude dont la profondeur est >= à la taille de la lame du couteau et d'un torchon (ou papier absorbant)
- 2) Tremper le couteau dans l'eau, essuyer et trancher. Nettoyer dans le 2ème récipient et recommencer l'opération.
- 3) Servir immédiatement (le foie doit rester frais) ou placer une feuille de papier cellophane entre chaque tranche. Recouvrir hermétiquement le plat de service et placer au réfrigérateur.

Suggestion : Tranches de pain de mie ou brioche épaisses et grillées (au dernier moment)



Sauternes, Monbazillac, Jurançon moelleux, Gewurztraminer, Tokay de Hongrie (ou non liquoreux), donner la préférence à un vin blanc alcoolisé, parfumé : Condrieu (ou cépage Viognier générique), Meursault, Pouilly Fuissé (vieilles vignes), Pouilly fumé

➤ Préparation du foie (dénervage)

*Vous pouvez demander au traiteur d'effectuer cette opération qui peut se révéler délicate*

- 1) Faire dégorger le foie dans l'eau tiède (1 à 2h) pour qu'il devienne malléable
- 2) Egoutter le foie et ouvrir chaque lobe avec les mains
- 3) Eliminer délicatement les nerfs et les vaisseaux sanguins : suivre et tirer progressivement chaque fil en n'hésitant pas à pratiquer des incisions (s'aider d'un couteau)

➤ Mise en terrine

- 4) Saler et poivrer toutes les surfaces du foie, faire pénétrer en frottant le foie
- 5) Placer les foies dans la terrine
- 6) Ajouter le vin de porto (optionnel : dans lequel on a fait fondre la gélatine)
- 7) Couvrir de papier alu ou sulfurisé puis placer au réfrigérateur pendant 24h (retourner les foies 2 à 3 fois pendant ce laps de temps)

➤ Cuisson

☒ Préchauffer le four (120°, th. 4)

- 8) Préparer un bain-marie : plat à gratin rempli d'eau chaude (à 70°)
- 9) Couvrir la terrine et la placer dans le bain-marie
- 10) Enfournier pour 25' (pour 500g : 5' par tranche de 100g)

➤ Finition

- 11) Tasser le foie et maintenir cette pression (une planchette avec un poids dessus).
- 12) Fabrication d'une planchette de fortune : découper un carton ayant la forme de l'ouverture de la terrine. Emballer soigneusement ce carton dans du papier cellophane puis dans de l'aluminium de façon à ce que le carton soit hermétique. Poser ce carton emballé sur la terrine. Répartir un poids sur le carton (sac de pièces, verres remplis d'eau, petites boîtes de conserve, plombs de pêche)
- 13) Mettre au frais pendant au moins 48h



----- POISSONS -----

## .28. Lotte ou Homard à l'Américaine

### Sauce américaine

- Lotte
- Beurre
- Sel, poivre

☺ optionnel : Ciboulette ou estragon (déjà utilisé dans la confection de la sauce américaine) ou pistils de safran

Suggestion : accompagner d'un peu de riz (beurrer une tasse et remplir de riz, tasser un peu et démouler)



Condrieu (ou cépage Viognier générique),  
Bourgogne blanc (Chardonnay :  
Meursault, Pouilly Fuissé (vieilles vignes),  
Saint-Véran, Beaujolais blanc)



### ➤ Préparation

- 1) Préparation du poisson : enlever la peau résiduelle, retirer l'arête centrale. Seule la chair blanche doit subsister. Vous disposez de 2 filets
- 2) Tailler des médaillons (tranches) de 1,5cm d'épaisseur

### ➤ Cuisson

- 3) Faire chauffer le beurre dans une poêle. A feu vif, faire saisir les tranches de lotte des 2 côtés. Réduire le feu. Saler, poivrer et laisser cuire 3'. Le poisson doit être bien cuit mais sans excès.

### ➤ Dressage

- 4) Verser la sauce dans les assiettes (préalablement chauffées). Disposer les médaillons de lotte. Parsemer éventuellement de ciboulette hachée ou de quelques feuilles d'estragon.



## .29. Sole meunière

- ❑ 1 Sole portion par personne (faire enlever la peau)
- ❑ Beurre (30 g par sole)
- ❑ Persil
- ❑ Sel, poivre

© variante : Ciboulette à la place du persil

Suggestion : accompagner d'un peu de riz (beurrer une tasse et remplir de riz, tasser un peu et démouler)

Remarque : Pour une personne ou deux, la cuisson peut se réaliser à la poêle



- ☒ Préchauffer le four (270° à 300°, th. 9/10)
- ☒ Assiettes chaudes

### ➤ Préparation du poisson

- 1) Nettoyer ou finir de nettoyer les soles
- 2) Les rincer à l'eau froide
- 3) Les sécher sur un papier absorbant
- 4) Disposer les soles dans un plat allant au four
- 5) Mettre le beurre coupé en petits morceaux

### ➤ Cuisson

- 6) Enfourner
- 7) Arroser tout au long de la cuisson
- 8) Lorsque la sole est cuite, sortir le plat du four, saler, poivrer. Arroser le poisson. Au besoin, préparer et ajouter du beurre cuit (faites fondre du beurre dans une casserole) dans le beurre de cuisson et mélanger.

### ➤ Dressage simple

- 9) Déposer la sole sur une assiette. Parsemer de persil haché finement. Arroser de beurre chaud. Agrémenter d'un ¼ de citron.

### ➤ Dressage avec levée des filets

- 10) Préparer une autre casserole destinée à entreposer provisoirement les filets. Y recueillir le beurre de cuisson (compléter si nécessaire)
- 11) Déposer une sole sur une planche en bois. Découper la tête. Enlever les arêtes latérales (enfoncer le couteau et tirer, suivre la ligne). Lever les 2 filets et les déposer délicatement dans la casserole de transit. Retourner le poisson. Levers les 2 autres filets. Procéder de même pour toutes les soles.
- 12) Faire chauffer les filets de sole, sans les retourner. Saler, poivrer. Arroser de beurre chaud.
- 13) Sur chaque assiette, déposer délicatement 4 filets de sole (puis voir dressage simple)



**.30. Escalope de saumon au beurre blanc****📖 Sauce beurre blanc**

- ❑ Saumon – 4 escalopes
- ❑ Huile
- ❑ Huile d'olive
- ❑ Sel, poivre

☺ optionnel : Ciboulette ou basilic



Suggestion : accompagner d'un peu de riz (beurrer une tasse et remplir de riz, tasser un peu et démouler)



Vin blanc de la Loire  
(Sancerre, Pouilly fumé...)

☒ Préchauffer le four (210°, th. 7)

- 1) Prendre un plat à gratin
- 2) Verser 1 cuiller à soupe d'huile + 2 cuillers à soupe d'huile d'olive. Mélanger
- 3) Saler et poivrer les escalopes
- 4) Les poser dans le plat en les enrobant d'huile
- 5) Passer au four 10 à 15' suivant l'épaisseur des escalopes. Attention : le poisson doit être juste cuit sinon la chair deviendrait pâteuse
- 6) Verser le beurre blanc sur les assiettes chaudes
- 7) Déposer l'escalope au centre de l'assiette

Optionnel

- 8) Parsemer l'escalope d'un peu de ciboulette ou de basilic haché (en fonction de l'herbe incorporée à la sauce)



**.31. Homard ou langouste au basilic**

Hôtel Les Calanques à Cavalaire 1989

- ❑ 1 demi-homard ou 1 demi-queue de langouste par personne
- ❑ Huile d'olive
- ❑ Beurre
- ❑ Basilic frais
- ❑ Sel, poivre

Recette économique : queue de langouste congelée

Autres recettes :

- Salade de homard
- Homard mayonnaise
- Homard à l'Américaine



Condrieu  
Bourgogne blanc : Meursault,  
Pouilly Fuissé vieilles vignes,  
Saint-Véran, Beaujolais blanc  
Vin de cépage : Viognier,  
Chardonnay

☒ Préchauffer le four (210°, th. 7)

- 1) Hacher le basilic
- 2) Mettre le beurre et le basilic haché dans une casserole. Faire chauffer le beurre pour le rendre à l'état chaud et liquide
- 3) Couper en 2 le crustacé cru ou précuit (voir ci-dessous cuisson au court-bouillon) dans le sens de la longueur
- 4) Saler, poivrer chaque face
- 5) Mettre les demi-queues dans un plat à gratin ou une plaque de cuisson creuse
- 6) Verser le beurre de basilic sur les queues des crustacés.
- 7) Passer au four environ 15' en arrosant fréquemment

➤ Cuisson du crustacé (vivant)

Préparer un court-bouillon bien corsé cuit pendant 20' (gros sel, vin blanc, oignon, laurier, poivre)

pour une pièce de 500 g, à ébullition pendant :

- 3' si recette du homard à l'Américaine
- 5' autres recettes



**.32. Tartare de saumon**

Pour 4 personnes

- ❑ Saumon frais – pavé ou escalope – 500 g
- ❑ Huile – 3 cuillers à soupe
- ❑ Huile d'olive – 2 cuillers à soupe
- ❑ Aneth, basilic et ciboulette (herbes fraîches de préférence)
- ❑ ½ Citron
- ❑ Sel, poivre

- 1) Hacher les herbes séparément (en principe l'aneth doit dominer)
- 2) Presser le ½ citron
- 3) Découper le saumon en fines lanières : plaquer l'escalope ou le pavé sur la planche en bois avec une main, et de l'autre, effiloche la chair avec un couteau à la lame large et affûtée
- 4) Sale et poivrer la chair du saumon, ajouter les herbes, bien mélanger
- 5) Verser le jus de citron, bien mélanger
- 6) Arroser de 3 cuillers à soupe d'huile et de 2 d'huile d'olive, bien mélanger.
- 7) Mettre au frais au moins 1h
- 8) Rectifier l'assaisonnement (le sel étant absorbé par la chair, le saumon risque d'être fade)



☺ variante : cerfeuil, oignon finement ciselé, ciboule



Vin blanc de la Loire  
(Sancerre, Pouilly fumé...)



Précaution : par grande chaleur, lors du découpage, mettre l'assiette recueillant le saumon sur un lit de glace

### .33. Huîtres gratinées au Champagne

- ❑ 12 huîtres
- ❑ Fumet de poisson – 20 cl
- ❑ Champagne brut ou vin blanc sec – 10 cl
- ❑ Crème fleurette (liquide) ou crème fouettée non sucrée – 10 cl
- ❑ Beurre – 20 g
- ❑ Gros sel
- ❑ Sel, poivre



☺ recette express : remplacer la crème fouettée par de la crème liquide ou épaisse, le fumet de poisson par un fumet déshydraté ou un cube



Champagne brut  
ou Bourgogne blanc  
(Chardonnay : Chablis, Pouilly  
Fuissé,  
Saint-Véran, Beaujolais blanc)

#### ➤ Préparation

- 1) Fumet de poisson : 50cl d'eau + 1 oignon + 1 feuille de laurier + 10cl de vin blanc + arête de sole (ou 1 poisson ou un filet de poisson). Faire réduire à 20cl
- 2) Crème fouettée : Préparer des glaçons, mettre un saladier au réfrigérateur. Remplir un récipient (pouvant contenir largement le saladier) d'eau froide à jusqu'à mi-hauteur. Ajouter les glaçons. Mettre le saladier ou cul-de-poule réfrigéré dans le récipient (il doit toucher le fond). Verser la crème fleurette (liquide). Battre la crème avec un fouet jusqu'à obtenir une consistance.
- 3) Huîtres : ouvrir 12 huîtres soigneusement. Le jus est récupéré et filtré (garder 10cl). Réserver les huîtres dans leur coquille, les entreposer au réfrigérateur.
- 4) Beurre : réserver au réfrigérateur 20g de beurre coupé en petits morceaux
- 5) Plaque de cuisson : Préparer une plaque de cuisson ou un plat allant au four avec du gros sel (pour stabiliser les coquilles d'huîtres)

#### ➤ Cuisson

- 6) Mettre en route le gril du four.
- 7) Porter à ébullition dans une casserole le jus d'huître avec 20cl de fumet de poisson et 10cl de champagne brut (ou vin blanc), réduire rapidement à l'état sirupeux.
- 8) Incorporer progressivement le beurre bien froid dans la réduction sirupeuse et fouetter. Prendre soin de ne pas laisser bouillir. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre) en tenant que la sauce va être enrichie de crème.
- 9) Retirer la casserole du feu, incorporer délicatement 2 généreuses cuillères à soupe de crème fouettée. Au besoin, rectifier l'assaisonnement.
- 10) Placer les huîtres sur une plaque de cuisson, sur un tas de gros sel afin de bien les stabiliser, les napper chacune d'une cuillère à soupe de sauce au champagne.
- 11) Glisser la plaque dans le four sous le gril, laisser gratiner 3 minutes environ pour un glaçage blond.
- 12) Dresser les huîtres sur des assiettes contenant du gros sel

**.34. Ravioles de crevettes façon « Mante »****Sauce crevettes**

(fumet de crevettes monté au beurre)

**Pâte**

- Farine (250 g)
- Eau, sel

**Farce**

- 250 g de chair de crevettes haché
- ½ oignon moyen
- sel, poivre
- 1 cuiller à café d'huile d'olive
- ciboulette

**Finition**

- Beurre (50 g) pour rissolage
- Beurre (75 g) pour sauce
- Crème fraîche
- Paprika (piment doux)

☒ Préparer la sauce crevette

➤ **Crevette**

- 1) Décortiquer les crevettes
- 2) Passer au hachoir électrique l'oignon prédécoupé en morceaux. Réserver
- 3) Passer au hachoir non nettoyé, les crevettes
- 4) Mélanger les crevettes à l'oignon. Saler, poivrer. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Verser l'huile et la ciboulette finement ciselée.

➤ **Pâte**

- 5) Au robot, faire 1 boule de pâte dont la consistance doit être proche du lobe de l'oreille.
- 6) Prendre la pâte et l'ouvrir jusqu'à atteindre l'épaisseur d'un ½ millimètre
- 7) Détailler des carrés de pâte d'environ 3.5 x 3.5 cm
- 8) Prendre un peu de farce et rouler la chair. Déposer une petite boulette de farce au centre en l'étirant
- 9) Faire une papillote fermée, bien soudée.

➤ **Rissolage**

- 10) Mettre du beurre dans une poêle et faire rissoler les papillotes (ne pas empiler les papillotes). Lorsque celles-ci sont bien dorées sur les 2 faces, les entreposer dans un plat. Etant donné la quantité et la surface de la poêle utilisée, plusieurs étapes de rissolages peuvent être nécessaires.

➤ **Cuisson**

- 11) Faire bouillir de l'eau salée dans une marmite. Réduire le feu et maintenir un léger frémissement. Plonger les papillotes. Laisser cuire environ 5 à 7 minutes. Goûter.

Pour la quantité et pour ne pas écraser les papillotes, plusieurs étapes de cuisson peuvent être nécessaires.

➤ **Finition**

- 11) Lorsque toutes les papillotes sont cuites, disposer pour chaque convive les papillotes dans une assiette à soupe (préchauffée).
- 12) Répartir quelques noisettes de crème fraîche. Verser le fumet de crevettes monté au beurre. Saupoudrez de paprika.



**.35. St Jacques au poivron doux** (Restaurant Pic - 1983)

- Pour 4 personnes
- ❑ St Jacques – 16
  - ❑ Poivron rouge – 2 moyens
  - ❑ Crème – 20 cl
  - ❑ Beurre – 10 g + 50 g
  - ❑ Sel, poivre

Suggestion : pour un plat de fête, jumeler cette recette avec la recette « Millefeuille de foie gras aux 2 pommes » rebaptisée « Foie gras aux pommes et St Jacques au piment doux ». **Dans ce cas, les proportions doivent être divisées par 2**

Si recette servie seule :

- ❑ Ciboulette ciselée



Condrieu  
Bourgogne blanc : Meursault,  
Pouilly Fuissé vieilles vignes,  
Saint-Véran, Beaujolais blanc  
Vin de cépage : Viognier,  
Chardonnay

➤ Crème de poivron

- 1) Couper le poivron en deux et l'évider (enlever les graines et les nervures). Couper-le au moins en 8.
- 2) Le cuire 20' dans une eau salée frémissante
- 3) Mixer le poivron en 2 fois si nécessaire. Au besoin, ajouter 1 cuiller à café de crème ou d'eau de cuisson pour faciliter le mixage. Mixer tant que la purée n'a pas atteint une consistance crémeuse
- 4) Verser le contenu dans une casserole. Ajouter une noix de beurre et 1 cuiller à soupe de crème. Chauffer à feu moyen pour faire fondre le beurre et dissoudre la crème. Couvrir et réserver au frais si utilisation dans plus d'une heure (peut être préparé le matin pour le soir)

➤ Cuisson des St Jacques

Remarque : cuire dans 2 poêles en 2 fois si feu trop faible ou poêle trop petite. La noix de St Jacques doit être impérativement rissolée, saisie.

- 5) Préparer des assiettes chaudes
- 6) Mettre le beurre dans une poêle (si possible fond épais pour obtenir un rissolage convenable). Le faire chauffer jusqu'à obtention d'une coloration (ne doit pas brûler)
- 7) Faire saisir les noix sur chaque face (30'')
- 8) Baisser le feu. Laisser cuire 1'. Saler, poivrer. Attention, ne pas trop cuire les noix, elles deviendraient caoutchouteuses (elles doivent être rissolées et justes cuites au centre)
- 9) Dresser les assiettes. Verser la crème de poivron sur une moitié d'assiette
- 10) Déposer les noix sur l'autre moitié. Parsemer les noix de ciboulettes.



----- VIANDES -----

### .36. Paupiette de veau

- ❑ Escalope de veau (viande du boucher)
- ❑ Olives vertes
- ❑ Jambon blanc
- ❑ 3 à 4 cl de vin blanc
- ❑ Oignon coupé en 4
- ❑ Sel, poivre
- ❑ Ficelle

Recette initiale (Yayanne): l'intérieur de la paupiette est rempli de farce (chair à saucisse) et d'olives vertes

#### Etape 1



#### Etape 2



Faites aplatir les escalopes par le boucher (en principe, il les aplatit sans demander)

- 1) Mettre une escalope dans une assiette. La couvrir de jambon. Mettre quelques olives dénoyautées (rincées et essuyées). Rouler. Rabattre les deux extrémités de façon à boucher les 2 trous. Ficeler en long (1 fois) et en large (2 à 3 fois).
- 2) Mettre du beurre (20g pour 1 paupiette +10g par paupiette supplémentaire) dans une casserole à fond épais. Lorsque le beurre grésille et a pris une coloration, disposer les paupiettes dans la casserole. Déposer les morceaux d'oignons. Faire bien rissoler les paupiettes sur toutes les faces, faire attention à ce que les oignons rissolent mais ne brûlent pas.
- 3) Verser le vin blanc (pas sur la paupiette)
- 4) Laisser cuire doucement 10 à 15' (couvrir au milieu de la cuisson pendant 5'. A la fin, ajouter un peu d'eau pour déglacer les sucs de cuisson et au besoin faire réduire)



### .37. Blanquette de veau

Pour 4 personnes

- ❑ Veau (mélange maigre et gélatineux prédécoupé : viande du boucher) – 1 kg
- ❑ Oignons – 2
- ❑ Carottes – 4 à 6
- ❑ Thym – 1 branche
- ❑ Laurier – 1 feuille
- ❑ Gros sel
- ❑ Vin blanc – 5 à 10 cl
- ❑ Farine
- ❑ Crème – 10 à 20 cl
- ❑ Sel, poivre

Recette initiale (Yayanne) : cornichon coupé en rondelles ajouté lorsque la sauce est liée pour apporter une touche d'acidité et rendre le plat plus digeste

Suggestion : accompagner d'un peu de riz blanc, de quelques champignons de Paris

Astuce : si la sauce n'est pas assez veloutée, ajouter du beurre manié (mélange compact de beurre mou + farine), recuire au moins 2' en mélangeant (ou alors maïzena diluée)



➤ **Cuisson de la viande dans un bouillon**

- 1) Eplucher et laver les carottes. Les couper en 2 ou 3
- 2) Peler les oignons, les couper en 2
- 3) Prendre une casserole. Verser de l'eau (recouvrir la viande et plus), du gros sel, carottes et oignons et le vin blanc
- 4) Faire chauffer 10' et plonger les morceaux de viande
- 5) Laisser cuire 1h à 1h30 à frémissement. Ecumer si nécessaire.

➤ **Confection de la sauce**

- 6) Retirer les morceaux de viande à l'aide d'une écumoire.
- 7) Recueillir le bouillon dans un récipient après l'avoir passé au chinois.
- 8) Faire un roux blanc. (Mettre 25 à 30g de beurre dans une casserole, une cuiller à soupe bombée de farine et cuire sans coloration)
- 9) Verser le bouillon progressivement tout en mélangeant avec un fouet pour éviter les grumeaux. Faire cuire 10'
- 10) Ajouter la moitié du pot de crème et les morceaux de viande. Faire cuire 10'. Rectifier l'assaisonnement. (à ce stade, la viande peut être chauffée, réchauffée)

➤ **Au moment de servir** (variation Bertrand pour redonner une dominante de crème)

- 11) Verser le reste de crème. Faire chauffer et bien mélanger.



**.38. Bœuf bourguignon**

Pour 4 personnes

- ❑ Bœuf, prédécoupé (mélange maigre : paleron et gélatineux : plat de côtes) viande du boucher – 1 kg
- ❑ Oignons – 2
- ❑ Carottes – 4 à 6 (plus selon goût)
- ❑ Thym – 1 branche ou émietté
- ❑ Laurier – 1 à 2 feuilles
- ❑ Vin rouge – 1 bouteille (vin corsé : >=13°)
- ❑ Farine
- ❑ Sel, poivre

Variante : Ajouter du fond de veau dans le bouillon. Faire revenir des lardons avec la viande et les oignons (attention ! provenance des lardons : odeur d'urine)

Suggestion : accompagner de pommes de terre en robe des champs, de pâtes fraîches

Plus léger : avec un vin à 12°, remplacer le beurre par l'huile, pas de fond

➤ **Préparation**

- 1) Eplucher et laver les carottes. Les couper en 2 ou 3
- 2) Peler les oignons, les couper en 2

➤ **Cuisson**

- 3) Faire rissoler les morceaux de viande et les oignons coupés en 2 dans le beurre (en 2 fois si nécessaire). Saler, poivrer
- 4) Ajouter une cuiller à soupe bombée de farine. Mélanger
- 5) Verser le contenu de la bouteille de vin en retournant les morceaux de viande (filtrer le vin si présence d'un dépôt)
- 6) Ajouter thym, laurier, carottes. Mélanger
- 7) Laisser cuire 1h minimum (à 1h30) à feu doux.

Astuce : si la sauce n'est pas assez veloutée, ajouter du beurre manié (mélange compact de beurre mou + farine), recuire au moins 2' en mélangeant (ou alors de la maïzena diluée dans un peu d'eau)

N.B. : le beurre manié bien que plus lourd conserve l'onctuosité de la sauce alors que la maïzena en diminue l'onctuosité



**.39. Poulet créole**

- ❑ 1 Poulet coupé en morceaux
- ❑ 1 tomate
- ❑ 1 oignon
- ❑ 2 grains d'ail
- ❑ Huile, beurre
- ❑ Sel, poivre

optionnel : Piment de Cayenne



Suggestion : riz créole, boulgour, pâtes ou pommes de terre sautées

➤ **Préparation**

- 1) Découper le poulet en conservant la peau sur les morceaux et un support osseux pour les blancs (pour conserver le moelleux)
- 2) Ciseler finement l'oignon, hacher l'ail, couper la tomate en petits dés

➤ **Rissolage des morceaux de poulet**

- 3) Faire chauffer du beurre et de l'huile dans une casserole (la choisir suffisamment grande pour pouvoir cuire ensuite tous les morceaux ensemble)
- 4) Faire rissoler les morceaux. Saler, poivrer (+piment) et réserver sur une assiette. Lorsque l'étape du rissolage est achevée (généralement en 2 fois pour un poulet), jeter l'excédent de graisse si trop abondante (ne conserver qu'une quantité correspondant au fond de la casserole)

➤ **Cuisson finale**

- 5) Mettre l'ail, l'oignon et la tomate dans la casserole et cuire à feu modéré.
- 6) Lorsque l'oignon est cuit. Disposer les morceaux de poulets dans la casserole. Mélanger délicatement. Si la tomate n'est pas assez juteuse, ajouter une cuiller à soupe d'eau. Laisser cuire au moins 30'.



**.40. Poulet à la crème ou Poulet sauce suprême**

- ❑ 1 Poulet coupé en morceaux
- ❑ 1 oignon
- ❑ 1 carotte
- ❑ Thym, Laurier
- ❑ Gros sel
- ❑ Vin blanc – 10 à 20 cl
- ❑ Farine – 15 g pour 30 cl de bouillon
- ❑ Beurre – 20 g + 20 g
- ❑ Crème – 1 pot moyen (20 cl)
- ❑ Sel, poivre

**Optionnel :** Truffe, morille, trompette de mort  
Nettoyer les champignons (couper le pied des morilles et des trompettes avant de les laver soigneusement). Couper la truffe en fines lamelles, les grosses morilles en 2. Etuver les champignons dans un peu de beurre. Saler, poivrer légèrement. Réserver

**Suggestion :** riz, pâtes, pommes de terre en robe des champs, crêpes vonnassiennes



Condrieu (ou cépage Viognier générique), Bourgogne blanc Chardonnay : Meursault, Pouilly Fuissé (vieilles vignes), Saint-Véran, Beaujolais blanc) ou vin rouge fruité (Beaujolais, Gamay, Bourgueil, Chinon)



**Recette express :** « Poulet sauté à la crème »  
Faire rissoler les morceaux de poulet dans le beurre, saler, poivrer. Saupoudrer de farine (1 cuiller à soupe) et mélanger. Verser 1 verre de vin blanc (ou eau) + 2 verres d'eau. Après 30' de cuisson, verser la crème. Laisser cuire 2'. Rectifier l'assaisonnement et la consistance de la sauce. Avant de servir, laisser reposer quelques minutes.

➤ **Préparation**

- 1) Découper le poulet en conservant la peau sur les morceaux et un support osseux pour les blancs (pour conserver le moelleux)

➤ **Cuisson**

- 1) Dans une casserole, déposer les morceaux de poulet (sauf les blancs), ajouter les ingrédients (oignon coupé en 2, carotte coupée en 2, thym, laurier, vin blanc, gros sel) puis mouiller d'eau (2 cm au-dessus du niveau recouvrant). Mélanger.
- 2) Cuire à petits bouillons pendant 20' (compter à partir du frémissement). Ecumer si nécessaire.
- 3) Ajouter les blancs de poulet
- 4) Cuire encore 30'
- 5) A la fin de la cuisson, retirer les morceaux à l'aide d'une écumoire, réserver sur une assiette. Filtrer le bouillon à l'aide d'un chinois et le recueillir dans un récipient.
- 6) Facultatif : si plus de 50cl de bouillon, le faire éventuellement réduire en faisant chauffer (dans ce cas, effectuer le filtrage après réduction)

➤ **Confection de la sauce suprême**

- 7) Faire fondre le beurre sans coloration
- 8) Verser deux cuillers à soupe rase de farine (ou plus en fonction du bouillon recueillie et de la quantité de sauce souhaitée), mélanger et cuire 2' sans coloration
- 9) Verser le bouillon progressivement et mélanger au fouet pour obtenir une sauce bien lisse.
- 10) Ajouter 2 cuillers à soupe de crème, mélanger. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre). Faire cuire jusqu'à obtention d'une sauce nappant la cuiller (ou consistance désirée)
- 11) Ajouter les morceaux de poulet. Au besoin, arroser les morceaux de sauce. Lorsque les morceaux de poulet sont chauds, arrêter la cuisson.

➤ **Facultatif Avant de servir**

- 12) Ajouter 1 cuiller à soupe de crème et 20g de beurre. Faites chauffer et mélanger délicatement pour ne pas heurter les chairs (imprimer un mouvement de rotation à la casserole).
- 13) Faire chauffer les champignons à part (Conseil : ne pas les faire chauffer dans la sauce pour conserver intact le goût de la sauce suprême et la saveur des champignons)

**.41. Poulet à l'estragon**

**📖 Poulet à la crème**

- ☐ Estragon frais

- 1) Ajouter l'estragon frais après l'incorporation de la crème fraîche
- 2) Retirer l'estragon avant de servir
- 3) Disposer une feuille d'estragon frais sur chaque assiette

Poulet cuit dans un bouillon, roux blanc crémé.

Suggestion : riz, pâtes fraîches, pommes de terre en robe des champs

Vin rouge fruité (Beaujolais, Gamay, Bourgueil, Chinon) ou un côtes du Rhône léger et jeune



« Poulet sauté à l'estragon »

**Recette express :**

« Poulet sauté à l'estragon »

Faire rissoler les morceaux de poulet dans le beurre, saler, poivrer.

Saupoudrer de farine (1 cuiller à soupe) et mélanger.

Verser 1 verre de vin blanc (ou eau) + 2 verres d'eau.

Après 30' de cuisson, verser la crème et les feuilles d'estragon.

Laisser cuire 2'.

Rectifier l'assaisonnement et la consistance de la sauce. Avant de servir, laisser reposer quelques minutes.



**.42. Poulet au vinaigre**

- ❑ 1 Poulet coupé en morceaux
- ❑ 1 oignon
- ❑ Ail – 2 grains
- ❑ 2 Carottes
- ❑ Tomate
- ❑ Vin blanc – 5 à 10 cl
- ❑ Vinaigre – 10 à 20 cl
- ❑ Farine
- ❑ Concentré de tomate
- ❑ Moutarde
- ❑ Crème – 2 cuillers à soupe
- ❑ Sel, poivre

Suggestion : riz, pâtes, pommes de terre en robe des champs, crêpes vonnassiennes

Remarque : si la sauce est trop liquide, ajouter un peu de beurre manié ou de fond de veau ou de maïzena



Condrieu,  
Bourgogne blanc : Meursault,  
Pouilly Fuissé (vieilles vignes),  
Saint-Véran, Beaujolais blanc  
Vin de cépage (Viognier,  
Chardonnay)



Vin rouge fruité  
(Beaujolais,  
Gamay, Bourgueil, Chinon)

➤ **Préparation**

- 1) Dans un bol, mélanger en écrasant 1 cuiller à café de concentré à 1 cuiller à café de moutarde et à 2 cuillers à café de farine. Réserver au frais. Rendre le mélange homogène.
- 2) Découper le poulet en conservant la peau sur les morceaux et un support osseux pour les blancs (pour conserver le moelleux)
- 3) Ciseler finement l'oignon, hacher l'ail, couper la tomate en petits morceaux et les carottes en rondelles

➤ **Cuisson**

- 4) Faire chauffer du beurre dans une casserole en fonte, faire rissoler les morceaux. Saler, poivrer.
- 5) Arroser avec 2/3 du vinaigre. Laisser cuire 1'. Ajouter le vin blanc. Laisser cuire 1'.
- 6) Ajouter les ingrédients (oignon, ail, tomate et carotte). Saler, poivrer, bien mélanger.
- 7) Laisser cuire 30'. (Après 20' de cuisson, ajouter le restant de vinaigre, pendant la cuisson ajouter de l'eau au besoin et/ou du vinaigre)

➤ **Finition**

- 8) Recueillir les morceaux dans une assiette (recouvrir d'aluminium). Filtrer la sauce à l'aide d'un chinois et mixer le fond du chinois. Incorporer cette mixture à l'appareil moutardé. Bien mélanger (remixer au besoin). Ajouter la crème.
- 9) Disposer les morceaux au fond de la casserole. Napper de sauce. Avant de servir, laisser cuire au moins 2'. Ajouter de l'eau au besoin. Rectifier l'assaisonnement.



**.43. Poulet « à la Chinoise »**

Pour 4 personnes

- ❑ Blancs de poulet – 3 paires
- ❑ Champignons frais (Paris ou chanterelles grises) – 150 g
- ❑ Oignon – 150 g
- ❑ Ail – 1 grain
- ❑ Légumes : Poivron rouge ou Courgettes – 150 g
- ❑ Gingembre – 20 g
- ❑ Sauce au soja – 5 cl
- ❑ Huile
- ❑ Sel, poivre

© optionnel : Citronnelle, zeste de citron vertSuggestion : riz blanc ou riz cantonais

Vins rosés :  
Bandol rosé,  
Coteaux d'Aix,  
Tavel

➤ **Préparation**

- 1) Laver les champignons et les étuver
- 2) Trancher le poivron en lamelles (ou la courgette en bâtonnets). Faire cuire dans une eau bouillante salée pendant 10'. Réserver
- 3) Débiter l'oignon en rondelles, coupées en deux
- 4) Couper le poulet en petites bouchées, saler, poivrer
- 5) Ecraser le grain d'ail
- 6) Eplucher et hacher le gingembre (débité la citronnelle en rondelles, râper le zeste d'un demi-citron vert lavé soigneusement)
- 7) Mettre le poulet à macérer avec les oignons, l'ail et le gingembre (citronnelle, citron vert)

➤ **Cuisson**

- 8) Faire chauffer de l'huile dans une poêle (3 à 4 cuillers)
- 9) Mettre le contenu de la macération sur l'huile chaude. Remuer.
- 10) Ajouter les champignons et les poivrons. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre)
- 11) Laisser cuire 5' en remuant de temps en temps
- 12) Verser la sauce de soja. Faire réduire pendant 2'.



**.44. Poulet au Curry**

Pour 4 personnes

- ❑ Blancs de poulet – 2 paires
- ❑ Crème de coco (1 à 2 briques de 20 cl)
- ❑ Oignon – 1 gros
- ❑ Ail – 1 à 2 grains écrasés
- ❑ Curry
- ❑ Maïzena - 1 cuiller à café (x2 si 2 briques)
- ❑ 10 cl d'eau (x2 si 2 briques)
- ❑ Huile d'olive
- ❑ Sel, poivre



Vin rouge fruité  
(Beaujolais,  
Gamay, Bourgueil,  
Chinon)

➤ **Préparation**

- 1) Débiter l'oignon en rondelles, coupées en deux
- 2) Couper le poulet en petites bouchées, saler, poivrer
- 3) Ecraser le grain d'ail
- 4) Mettre au frais le poulet à macérer avec les oignons, l'ail

➤ **Cuisson**

- 5) Dans une casserole en fonte, faire chauffer de l'huile dans une poêle (1 à 2 cuillers)
- 6) Faire revenir le poulet (avec ou sans les oignons suivant goût), saler et saupoudrer de curry. Bien mélanger.
- 7) Après 10' de cuisson, ajouter le lait de coco. Bien mélanger en récupérant les sucs de cuisson.
- 8) Ajouter la maïzena diluée dans 8 cl d'eau. Laisser cuire encore 5 minutes et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, curry).

**Suggestion** : riz basmati, riz cuit dans un bouillon de volaille (cube) ou pâtes fraîches

**.45. Moussaka**

Pour 4 à 6 personnes

- ❑ 200 g d'agneau haché
- ❑ 300 g de bœuf haché
- ❑ 4 à 8 aubergines suivant grosseur
- ❑ Oignon – 1 gros
- ❑ Ail – 1 grain
- ❑ 2 tomates
- ❑ option : 1 verre de vin blanc (15 cl)

📖 Sauce béchamel avec 40 g de farine (1 c à s. bombée), 40 g de lait, 30 g de beurre, 30 g de comté + 20 g de parmesan

- ❑ 30 g de parmesan
- ❑ 2 biscottes
- ❑ Huile d'olive
- ❑ Sel, poivre
- ❑ Option : cannelle, cumin, menthe



Vin rouge fruité  
(Beaujolais,  
Gamay, Bourgueil, Chinon)  
Ou Bandol



☒ Préchauffer le four (300°, th. 10)

➤ **Préparation**

- 1) Couper les tomates en petits dés, saler, poivrer
- 2) Ecraser le grain d'ail, émincer finement l'oignon
- 3) Ecraser les biscottes (mixer), râper le comté, le parmesan

➤ **Cuisson des aubergines**

- 4) Cuire les aubergines dans une eau bien salée, bien égoutter (presser légèrement pour faire ressortir l'eau)

➤ **Cuisson de la viande hachée**

- 5) Mettre 2 cuillers à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'oignon finement émincé, saler. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter la viande hachée, la faire rissoler. Ajouter les tomates et l'ail écrasée. Bien mélanger. Saler, poivrer. (Ajouter le vin blanc et herbes). Laisser cuire 10'.

➤ **Mise au four**

- 6) Dans un plat à gratin, disposer une couche d'aubergines, saler, poivrer, huile d'olive. Ajouter la viande. Tasser. Redisposer une couche d'aubergines, saler, poivre, huile d'olive. Tasser. Avant la mise au four, verser la béchamel. Avec la main, répandre le parmesan et ensuite la chapelure (biscottes écrasées). Ajouter quelques traits d'huile d'olive. Cuire 25', température maxi.



**.46. Ragoût d'agneau (& navarin)**

Pour 4 personnes

- ❑ Reste de gigot ou d'épaule (ou viande pour navarin) – 500 g environ
- ❑ Ail – 2 grains coupés en 2
- ❑ Pommes de terre – 500 g environ
- ❑ Thym – 1 branche
- ❑ Laurier – 2 à 3 feuilles
- ❑ Farine – 1 cuiller à soupe
- ❑ Beurre – 30 g
- ❑ Sel, poivre

- 1) Couper les pommes de terre en dés (1cm environ)
- 2) Dans une casserole ou un fait-tout, faire fondre le beurre. Faire rissoler la viande cuite ou crue. Saler, poivrer. Mettre l'ail. Baisser le feu
- 3) Verser une cuiller de farine, retourner les morceaux pour que la farine soit bien mélangée à la graisse.
- 4) Mettre les pommes de terre, mélanger. Saler, poivrer, ajouter le thym et le laurier
- 5) Verser de l'eau à niveau (sans excès), mélanger
- 6) Laisser cuire à couvert (frémissement) jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et que la sauce nappe la cuiller. Rectifier l'assaisonnement.

**Navarin d'agneau (Gilda)**

Pour 4 personnes

Remplacer les pommes de terre par des flageolets.

Faire revenir (rissoler) les morceaux d'agneau crus (viande pour sauté d'agneau, côtes, souris) dans un mélange beurre-huile à feu vif. Réduire le feu. Saler, poivrer et mélanger.

Saupoudrer d'une bonne cuiller à soupe de farine, puis mélanger. Ajouter 10cl de vin blanc (selon goût), bien mélanger pour dissoudre la farine. Couvrir d'eau. Ajouter ensuite un oignon coupé en deux, 3 gousses d'ail entaillées, une à 2 feuilles de laurier, un peu de thym.

Faire cuire à frémissement pendant au moins une demi-heure (suivant morceaux de viande). Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau. Mettre ensuite les flageolets rincés, mélanger. Laisser cuire environ 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement. On peut y adjoindre quelques carottes coupées en rondelle cuites à part.



Remarque : le ragoût peut se réaliser avec de la viande crue (collier, épaule, côtelette...)

**.47. Lapin sauté à ma façon**

Pour 4 personnes

- ❑ 1 lapin coupé en morceaux
- ❑ Vin blanc – 10 cl
- ❑ Eau – 10 cl
- ❑ Ail – 2 à 4 grains écrasés
- ❑ Thym – 1 branche
- ❑ Laurier – 2 à 3 feuilles
- ❑ Farine – 1 cuiller à soupe
- ❑ Beurre – 30 g (ou huile d'olive ou les 2)
- ❑ Sel, poivre

- 1) Mettre le beurre (ou huile) dans une casserole à fond épais
- 2) Faire rissoler les morceaux de lapin
- 3) Saler et poivrer, retirer le foie et le réserver sur une assiette
- 4) Saupoudrer d'une cuiller de farine
- 5) Arroser d'un verre de blanc, mélanger
- 6) Ajouter thym, laurier, grain d'ail, mélanger
- 7) Arroser d'un verre d'eau, mélanger
- 8) Laisser cuire à couvert et à petits feux pendant 1h
- 9) Remuer délicatement de temps en temps

☺ 1ère variante : en fin de cuisson, ajouter quelques olives noires ou vertes dénoyautées, quelques champignons de paris préalablement sautés

☺ 2ème variante : mélange d'épices : safran, cumin, cannelle avec 1 cuiller à café de miel, ¼ h avant la fin de la cuisson

Suggestion : accompagner de pommes de terre en robe des champs, de pâtes fraîches, de riz, d'olives noires, de champignons



**.48. Boudin noir aux 2 pommes**

Pour 1 personne

- ❑ 1 morceau de boudin (env. 250 g)
- ❑ Oignon - 1 demi (facultatif)
- ❑ Beurre - 10 g
  
- ❑ 2 pommes de terre (300 g)
- ❑ Beurre - 10 g et 1 C. à S. d'huile
  
- ❑ 1 pommes golden ou autre variété plus acidulée
- ❑ Beurre - 5 à 10 g

*Commentaire : le boudin, je l'aime bien cuit et bien grillé. D'ailleurs sur la photo, on peut le constater, la peau a légèrement éclaté.*



Un vin jeune, gouleyant : Beaujolais, Savoie, Loire

➤ **Préparation**

- 1) Eplucher et débiter les pommes de terre en bâtonnets (frites) et couper en carrés
- 2) Peler et couper la pomme en morceaux un peu plus gros

➤ **Pommes de terre sautées (25')**

- 3) Faire sauter les pommes de terre dans un peu d'huile et de beurre (sel, poivre)

➤ **Boudin (15 à 20')**

- 4) Faire rissoler le morceau de boudin dans du beurre bien chaud (suivant le nombre de morceaux, de préférence dans une casserole à fond épais). Faire bien griller les 2 faces (6')
- 5) Baisser le feu et cuire chacune des 2 faces le temps restant, mais cela doit continuer à griller. Retourner 1 seule fois (à l'aide d'une spatule par exemple) et délicatement pour éviter de le faire éclater (ne pas assaisonner)

➤ **Pommes fruit (7 à 10' suivant goût et variété)**

- 6) Faire rissoler les pommes dans du beurre
- 7) Leur donner une légère coloration



**.49. Saucisson chaud aux pommes de terre**

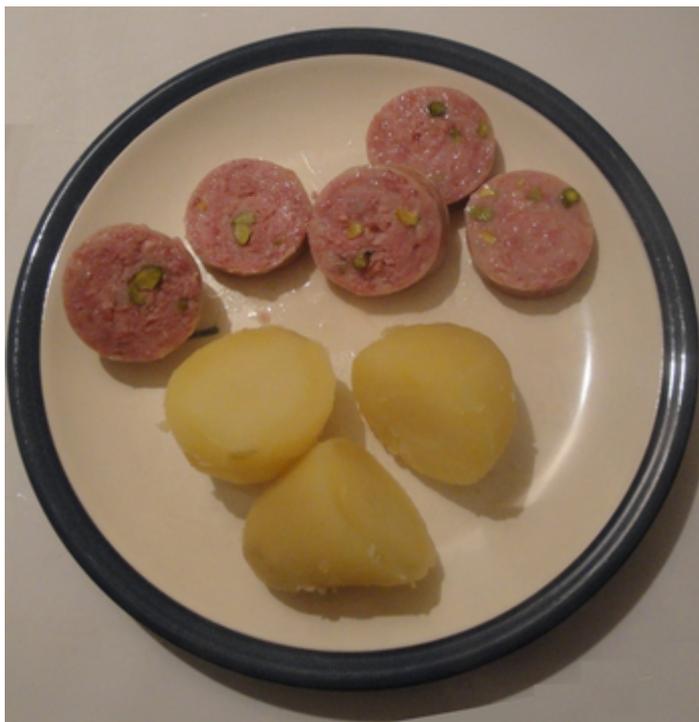
Pour 4 à 6 personnes

- ❑ 2 saucissons à cuire de 300 g environ (ou pistaché et/ou truffé)
- ❑ Pommes de terre (moyennes de même dimension)
- ❑ Beurre

- 1) Plonger le saucisson dans une casserole d'eau froide. A frémissement, laisser cuire 30 à 35'.
- 2) Cuire les pommes de terre à point dans une eau salée
- 3) Servir les pommes en robe des champs
- 4) Proposer sel, poivre et beurre pour les pommes de terre



*saucisson truffé*



*saucisson pistaché*

**.50. Rôti de bœuf aux pommes de terre sautées**

Pour 4 personnes

- ❑ 1 rôti de bœuf (pendant de filet) d'1 kg
- ❑ Ail - 2 à 3 gousses coupées en 2 suivant goût
- ❑ Beurre - 60 g
- ❑ Pommes de terre - 1,2 Kg (taille moyenne en sachet de 600 g)
- ❑ Beurre - 40 g
- ❑ Huile - 2 cuillères à soupe

photo : 250g de pommes de terre environ 600g tiennent dans une grosse poêle



Un vin de la vallée du Rhône par exemple : Crozes-hermitage, St Joseph, ou un Bordeaux (Médoc, St Emilion, etc.)

☒ Préchauffer le four (240°, th. 8) – 15' environ avant la cuisson

➤ **Préparation du rôti**

1) Sortir la viande au moins 30' avant de la cuire au four, la placer dans un plat et la piquer d'ail.

➤ **Préparation Pommes de terre**

2) Eplucher et débiter les pommes de terre en 3 ou 4 morceaux (voir photo ci-dessous) afin de préserver du moelleux et d'avoir de la mâche (Elles ne sont pas taillées en cubes comme dans la recette du « boudin aux pommes »)

➤ **Cuisson Pommes de terre sautées (40')**

*(peuvent être réchauffées)*

3) Faire sauter les pommes de terre dans un peu d'huile et de beurre. Les saisir au départ. Saler, poivrer.

4) Les faire bien colorer. Baisser le feu pour éviter qu'elles ne brûlent.

5) Les retourner souvent.

➤ **Rôti**

*Cuisson au dernier moment, Temps de cuisson : 20' : bleu, 30' : presque bleu, mais bien grillé (voir photo)*

6) Mettre le rôti au four

7) L'arroser au moins 1 fois en cours de cuisson

8) A la sortie du four, disposer le rôti sur une planche en bois, verser une à 2 cuillères d'eau chaude dans le plat pour récupérer les sucs de cuisson. (attention, ne pas noyer le jus et jamais quand le rôti est encore dans le plat, éventuellement remettre le plat au four pour réchauffer ou réduire le jus si noyé dans une poêle à feu vif)

**Conseil :** avant découper la viande, chauffer les assiettes (four chaud éteint). Avant de dresser sur assiette, saler, poivrer la viande, disposer les pommes de terre.

Disposer les tranches de viande, verser le jus chaud sur la viande.



----- LEGUMES -----

### .51. Gratin dauphinois

Pour 4 à 6 personnes

- ❑ Pommes de terre coupées en rondelles
- ❑ Lait
- ❑ Crème (1 pot moyen ou 20 cl)
- ❑ Ail
- ❑ Sel, poivre
- ❑ Option : comté râpé

© optionnel : Fromage râpé (les savoyards en mettent, pas dans le Dauphiné !), beurre



☞ Préchauffer le four (210°, th. 7)

- 1) Prendre un plat à gratin et déposer une première couche de rondelles de pommes de terre. Saler, poivrer.
- 2) Débiter et répartir de l'ail en petits morceaux (ou écrasé) selon le goût (ne pas abuser)
- 3) Verser ou mettre de la crème, un peu de fromage (selon le goût, facultatif, hérésie pour les Dauphinois)
- 4) Déposer une 2ème couche de pommes de terre. Saler, poivrer
- 5) Recouvrir de lait
- 6) Mettre une fine pellicule de fromage (selon le goût, facultatif)
- 7) Ajouter quelques noix de beurre (facultatif)
- 8) Faire cuire au moins ¼ h



Suggestion : Dans le cas où le plat ne serait pas servi immédiatement, recouvrir de papier aluminium et faire réchauffer ainsi.

Conseil : Pour une meilleure onctuosité, recrémer avant de servir en introduisant la crème par les côtés tout en soulevant les couches de pommes de terre à l'aide d'une spatule. (Hélène Lestrade)

## .52. Purée de pommes de terre

Pour 4 personnes

- ❑ Pommes de terre – 800 g
- ❑ Lait – 40 cl à 80 cl
- ❑ Beurre – 30 à 40 g environ
- ❑ Sel, poivre

© optionnel : crème fraîche

- 1) Plonger les pommes de terres (épluchées et coupées en 4) dans de l'eau salée à ébullition et les faire cuire. Vérifier la cuisson avec les pointes d'une fourchette.
- 2) Lorsque les pommes de terre sont cuites, faire bouillir le lait (+crème) et égoutter les pommes de terre au dernier moment
- 3) Passer les pommes de terre au presse-purée
- 4) Mettre les pommes de terre dans une casserole. Ajouter le lait progressivement jusqu'à atteindre la consistance souhaitée. Saler, poivrer.
- 5) Ajouter le beurre, mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt (sur des assiettes chaudes).



(meilleure si non réchauffée)



**.53. Gratin de cardons**

Pour 6 personnes

- ❑ Cardon – 1
- ❑ Gros sel
- ❑ Beurre – 20 g
- ❑ Farine – 1 cuiller à soupe
- ❑ Fromage râpé – 50 g + 25 g
- ❑ Sel, poivre

☺ 1ère variante : substituer à l'eau un bouillon de bœuf

☺ optionnel : recouvrir le gratin de chapelure (biscotte écrasée) à la place du fromage râpé, puis parsemer de noix de beurre

☺ optionnel : avant d'enfourner, disposer quelques rouelles de moelle salées et poivrées



☞ Préchauffer le four (270 à 300°, th. 9/10)

➤ Préparation du cardon

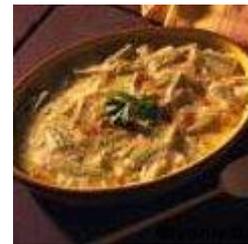
- 1) Enlever les branches dures et défraîchies du cardon. Couper la partie feuillue. Tailler le cardon en tronçon de 4cm de long sur 2cm de large.
- 2) Faire bouillir une casserole d'eau salée. Dans un verre, mélanger une cuiller de farine avec 2 cuillers à soupe de vinaigre ou le jus d'un demi-citron. Bien mélanger. Verser ce mélange dans la casserole d'eau salée. Bien mélanger
- 3) Verser les cardons dans l'eau bouillante. Laisser cuire à eau frémissante pendant 2h (ou 30' à l'autocuiseur).

➤ Préparation de la sauce

- 4) Faire un roux blond (faire fondre le beurre sans le colorer et verser une cuiller à soupe bien remplie de farine, mélanger avec un fouet pendant 30'')
- 5) Verser l'eau (ou le bouillon de bœuf) en une seule fois et mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 6) Ajouter le fromage râpé
- 7) Saler, poivrer

➤ Cuisson du gratin

- 8) Disposer les cardons dans le plat à gratin. Recouvrir de sauce. Saupoudrer de fromage râpé et ajouter quelques noix de beurre. Faire gratiner au four.



**.54. Gratin de pâtes**

- ❑ Macaroni ou coquillettes – 250 g
- ❑ Lait – 50 cl
- ❑ Crème épaisse – 1 pot de 20 cl
- ❑ 2 œufs
- ❑ Fromage râpé – 50 g
- ❑ Beurre – 20 g environ
- ❑ Sel, poivre

☒ Préchauffer le four (240°, th. 8)

- 1) Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante, salée. Egoutter. (facultatif : passer les pâtes au beurre)
- 2) Battre les œufs avec la crème
- 3) Mettre les pâtes cuites dans le plat à gratin
- 4) Verser le lait dans le plat à gratin et mélanger de façon à décoller les pâtes
- 5) Ajouter le mélange œuf/crème. Bien mélanger
- 6) Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre)
- 7) Parsemer de fromage râpé
- 8) Déposer quelques noix de beurre
- 9) Mettre au four 20 à 30'.



**.55. Pâtes à la viande hachée**

- ❑ Coudes (grosses pâtes) – 400 g
- ❑ Viande hachée – 300 g
- ❑ Concentré de tomate
- ❑ 1 Oignon
- ❑ Huile
- ❑ Beurre – 20 g environ
- ❑ Sel, poivre



Suggestion : Persil ou basilic haché. Servir avec du yaourt.

- 1) Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante, salée. Pendant la cuisson préparer la viande.
- 2) Ciseler finement l'oignon
- 3) Mettre 2 cuillers à soupe de concentré de tomate dans un bol. Saler, poivrer et remplir d'eau. Mélanger.
- 4) Faire revenir l'oignon dans un mélange beurre – huile. Ajouter la viande hachée (de préférence, prendre une sauteuse pouvant accueillir les pâtes). Saler, poivrer
- 5) Lorsque la viande est cuite, verser le mélange eau+concentré. Mélanger. Faire réduire jusqu'à obtenir un aspect brillant, l'eau s'étant évaporée.
- 6) Passer les pâtes au beurre (facultatif). Verser les pâtes dans la sauteuse. Mélanger.



**.56. Pâtes au saumon**

- ❑ Tagliatelles (fraîches de préférence)
- ❑ Saumon fumé – 150 g environ
- ❑ Crème fraîche – 20 cl
- ❑ Beurre – 20 g environ
- ❑ Sel, poivre



Suggestion : Ciboulette ou basilic haché.

Suggestion de recette : ravioles au saumon

Substituer les ravioles aux pâtes

- 1) Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante, salée.
- 2) Pendant la cuisson, couper le saumon en morceaux et verser la crème fraîche dans une casserole, saler légèrement, poivrer.
- 3) Lorsque les tagliatelles sont cuites, bien égoutter et passer au beurre. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre)
- 4) Faire chauffer la crème. Lorsque la crème est chaude (frémissement), mettre le saumon. Cuire 15''.
- 5) Servir les pâtes sur assiette (chaude). Répartir la crème et les morceaux de saumon. Parsemer de ciboulette ou de basilic



**.57. Epinard à la crème****📖 Sauce béchamel**

- ❑ 750 g d'épinard frais
- ❑ Gros sel

**Suggestion :**

Servir 1 ou 2 œufs durs par personne et quelques croutons.

(morceaux de pains découpés et rissolés dans un mélange beurre/huile)

**Autre suggestion d'utilisation**

Faire revenir les épinards en branche bien égouttés dans un peu de beurre.

ou

Servir en salade (pouces d'épinards) avec quelques foies de volaille poêlés ou des œufs durs



- 1) Laver les épinards
- 2) Faire chauffer de l'eau salée dans une grosse casserole
- 3) A ébullition, mettre les épinards, en les tassant avec une écumoire. Faire cuire 10'
- 4) Verser les épinards dans une passoire
- 5) Faire une béchamel épaisse
- 6) Mettre la béchamel et les épinards dans le mixer
- 7) Rectifier l'assaisonnement



**.58. Lasagnes**

Pour 4 à 6 personnes

 **Sauce béchamel**

(Proportion : pour 1l de lait, 80 g de comté + éventuellement 20 à 40 g de parmesan)

- ❑ 9 à 10 grandes feuilles de Lasagne fraîches (1 barquette)

**Sauce bolognaise**

- ❑ 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- ❑ Beurre - 10g environ
- ❑ Bœuf haché - 400 g
- ❑ oignons - 1 gros ou 2 moyens
- ❑ sauce tomate - 125 g (tomates fraîches ou au jus cuites dans l'huile d'olive)

optionnel :

- ❑ 1 carotte
- ❑ 1 demie-branche de céleri



☰ Préchauffer le four (210°, th. 7)

➤ **Sauce tomate**

1) Préparer une sauce tomate (ou sauce tomate du commerce), réserver

➤ **Légumes (optionnel)**

2) Découper la carotte et le céleri en fine julienne

3) Cuire à l'eau salée, réserver

➤ **Sauce bolognaise**

4) Couper les oignons en fine julienne

5) Les dorer dans une casserole avec huile et beurre

6) Lorsque l'oignon est translucide (cuit), ajouter le bœuf haché. Faire bien revenir et cuire à cœur.

7) Ajouter le carotte, le céleri et la sauce tomate, cuire 15'

8) Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre)

➤ **Sauce béchamel**

9) Faire une béchamel épaisse

10) Laisser refroidir les 2 préparations

➤ **Montage**

11) Prendre un plat à gratin, huiler ou beurrer le fond, ajouter un peu d'eau

12) Recouvrir de feuilles (découper au besoin)

13) Ajouter une couche de bolognaise, une de béchamel

14) Recouvrir de feuilles (découper au besoin)

15) Ajouter une couche de bolognaise, une de béchamel

16) Recouvrir de feuilles (découper au besoin)

17) Ajouter un peu d'huile et d'eau pour humidifier le dessus

18) Cuire au four pendant 20' recouvert d'un papier d'aluminium

19) L'enlever à mi-cuisson ou au 2/3 de la cuisson



**.59. Gratin de choux-fleurs****📖 Sauce béchamel**

- ❑ Choux-fleurs
- ❑ Gros sel



☒ Préchauffer le four (210°, th. 7)

- 20) Laver les choux-fleurs
- 21) Faire chauffer de l'eau salée dans une grosse casserole
- 22) A frémissement, mettre les choux-fleurs. Faire cuire selon votre goût (croquant ou fondant)

23) Faire une béchamel épaisse

24) Déposer les choux-fleurs dans un plat à gratin. Couper en plus petits morceaux si nécessaire. Saler et poivrer

25) Recouvrir de béchamel

Suggestion : Recouvrir de panure et déposer quelques noisettes de beurre

**.60. Gratin de courge****📖 Sauce béchamel + 2 œufs**  
(+comté ou parmesan)

- ❑ Courge
- ❑ Gros sel



☒ Préchauffer le four (210°, th. 7)

- 1) Faire chauffer de l'eau salée dans une grosse casserole
- 2) A frémissement, mettre les morceaux de courge. Faire cuire jusqu'à ce que les morceaux puissent être écrasés

3) Mettre les morceaux de courge dans une passoire pour procéder à l'évacuation de l'eau

4) Retirer la peau épaisse et écraser à la fourchette (ou mixer la courge pour un soufflé)

5) Faire une béchamel épaisse avec du fromage

6) Ajouter 2 œufs

7) Mélanger la purée de courge avec la béchamel et verser l'appareil dans un plat à gratin

8) Faire cuire au four pendant 20'

☺ variante : Soufflé de courge. Battre des œufs en neige et les incorporer délicatement dans l'appareil (courge + béchamel)

**.61. Tomates farcies**

- ❑ Tomates – 8 moyennes
- ❑ Viande de bœuf hachée – 400 g
- ❑ Mie ou pain de mie – 80 g environ (1 tranche et ½ à 2 tranches)
- ❑ 2 grains d’ail haché
- ❑ Persil haché
- ❑ Beurre – 20 g environ
- ❑ Huile – 1 + 2 cuillères à soupe
- ❑ Sel, poivre

Suggestion de mie : tranche de pain de seigle (la mie est serrée et évite d’avoir ainsi une farce trop molle, façon purée) On peut également mettre du riz.

☺ variante : remplacer par de la viande froide hachée et/ou compléter avec de la chair à saucisse (Toulouse, godiveaux, chipolatas)

☰ Préchauffer le four (240°, th. 8)

- 1) Couper les chapeaux de tomates. A l’aide d’un couteau, quadriller la chair des tomates de façon à créer un léger évidement pour accueillir la farce. Saler, poivrer
- 2) Disposer les tomates les unes contre les autres dans un plat allant au four
- 3) Imbiber d’eau les tranches de pain de mie. Enlever les contours
- 4) Mettre la viande dans un saladier. Saler, poivrer. Ajouter l’ail haché et le persil haché. Mélanger. Saler, poivrer. Rectifier l’assaisonnement. Ajouter la mie émiettée. Bien mélanger. Ajouter une cuillère à soupe d’huile. Bien mélanger
- 5) Confectionner des boules de viande compactes et poser une boule sur chaque tomate. Si vous préférez une viande moelleuse à une viande grillée, déposer sur chaque tomate le chapeau préalablement découpé. Arroser d’huile et mettre une noisette de beurre sur chaque tomate.
- 6) Mettre au four 20’.
- 7) Laisser refroidir 5’ ou 10’ (couvrir avec un papier alu) avant de servir, elles prendront un aspect confit et seront plus savoureuses.



**.62. Criques ardéchoises**

Pour 4 personnes

- ❑ Pommes de terre – 4 grosses
- ❑ 2 œufs
- ❑ Farine - 1 cuiller à soupe
- ❑ Ail – 1 grain
- ❑ Oignon – 1 moyen
- ❑ Persil
- ❑ Sel, poivre
- ❑ Huile

☺ variante : seulement oignon ou seulement ail (moins moelleux)

Suggestion : en entrée, accompagnées d'une salade verte ; en plat, en accompagnement d'une viande, d'un poisson

- 1) Râper les pommes de terre
- 2) Hacher l'ail et le persil, ciseler finement l'oignon
- 3) Dans un saladier, mélanger et battre les pommes de terre râpées aux autres ingrédients : farine, oeufs, ail, oignon, persil, sel, poivre
- 4) Faire chauffer de l'huile dans une poêle (le fond doit être recouvert généreusement)
- 5) Quand l'huile est bien chaude, verser une cuiller de préparation. Au besoin, aplatir légèrement pour rendre compact la future galette. Cuire de chaque côté. La galette doit être dorée et cuite à l'intérieur.
- 6) Déposer sur un papier absorbant. Servir chaud

**.63. Crêpes vonnassiennes de « La Mère Blanc »**

- ❑ Pomme de terre – 200 g
- ❑ Lait – 20 cl
- ❑ Farine – 1 cuiller à soupe
- ❑ 1 oeuf
- ❑ 1 blanc d'œuf
- ❑ 1 cuiller à soupe de crème épaisse
- ❑ Beurre (clarifié) ou huile
- ❑ Sel

*(facultatif)* Pour préparer le beurre clarifié : mettre à cuire le beurre dans une casserole pour éliminer l'eau. Ecumer en cours de cuisson. Après cuisson, faire décanter et passer au chinois pour enlever la crasse.

Suggestion : accompagnement d'une viande ou en guise de goûter ou de dessert en saupoudrant de sucre glace

- 1) Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée. Confectionner une purée. (Presse-purée + lait + sel). Laisser refroidir dans le récipient, réceptacle de la pâte à crêpe
- 2) Ajouter à la purée, en travaillant à la spatule en bois, la farine puis les œufs entiers et les blancs (non battus) et enfin la crème jusqu'à obtention d'une crème pâtissière épaisse (que l'on pourra éclaircir si nécessaire).
- 3) Prendre une grande poêle. Mettre généreusement du beurre ou de l'huile (ou un mélange). Lorsque la matière grasse est bien chaude, verser  $\frac{3}{4}$  d'une cuiller à soupe de pâte à crêpe, le rond se forme tout seul. Recommencer jusqu'à couvrir la surface de la poêle. (pas plus de 6 ou 7). Retourner à la spatule. Lorsque la crêpe est cuite, dresser sur une assiette recouverte d'un papier absorbant.



**.64. Riz « mouillé » nature ou à la tomate**

Ida

- ❑ Riz taureau ailé – 250 g
- ❑ Beurre – 25 g
- ❑ Eau – 50 cl
- ❑ Sel

- 1) Faire chauffer le beurre dans une casserole
- 2) A la formation de bulles, verser le riz et remuer pendant 1'
- 3) Saler
- 4) Verser l'eau
- 5) Laisser cuire pendant 20'. Le riz doit rester mouillé (au besoin, ajouter un peu d'eau et remuer)
- 6) Rectifier le sel

☺ variante : A la tomate

Avant de mettre le riz, faire revenir dans le beurre 1 ou 2 grains d'ail coupés en 2 et une tomate coupée en morceaux. Des œufs au plat pourront accompagner ce plat.

**.65. Pommes « purée » au four**

Pour 4 personnes

- ❑ Pommes de terre – 4 grosses
- ❑ Beurre
- ❑ Crème (épaisse de préférence)
- ❑ Sel, poivre

- 1) Cuire les pommes de terre dans une eau salée en veillant à ce qu'elles ne se détériorent pas (la peau doit restée intacte)
- 2) A l'aide d'une écumoire, les déposer sur une assiette et les laisser refroidir
- 3) Les couper en 2 et les évider. Recueillir la pulpe.
- 4) Déposer les ½ pommes de terre dans un plat à gratin
- 5) Faire chauffer du lait et de la crème. Saler, poivrer.
- 6) Verser progressivement cette préparation sur la pulpe de pomme afin d'en confectionner une purée assez épaisse

☰ Préchauffer le four (240°, th. 8)

- 7) Remplir les pommes de terre évidées
- 8) Mettre une noix de beurre sur chaque pomme de terre
- 9) Passer au four pour réchauffer et donner une coloration



----- PLATS ARMÉNIENS -----

### .66. Beureks au fromage

- ❑ Pâte feuilletée ou brisée (2 abaisses)
- ❑ Fromage de brebis (fêta ou autres) – 200 g
- ❑ Fromage râpé - 100 g
- ❑ Crème fraîche – 20 cl
- ❑ 1 jaune d'œuf
- ❑ Persil (ou menthe ou aneth)
- ❑ Poivre

☺ Variante : beureks aux lentilles, à la viande



☒ Préchauffer le four (210°, th. 7)

➤ **Préparation de la farce**

- 1) Dans un saladier, écraser la fêta avec la crème, l'œuf.
- 2) Assaisonner (poivre, persil). Ajouter le fromage râpé. Mélanger

➤ **Montage**

- 3) Prendre un moule à tarte ou à manquer. Recouvrir de papier sulfurisé. Poser la 1ère abaisse.
- 4) Verser et répartir le mélange. Laisser un 1cm pour pouvoir refermer avec l'autre abaisse. Badigeonner le tour avec de l'œuf battu (avec du lait)
- 5) Poser la 2ème abaisse. Appuyer sur les bords pour rendre hermétique. Dorer la surface à l'œuf (avec un peu de lait)

➤ **Cuisson**

- 6) Cuire 25 à 30'.

### .67. Concombre au yaourt (tzatziki)

- ❑ 1 concombre
- ❑ Yaourt (à la Grecque) – 100 g environ
- ❑ Huile d'olive
- ❑ 1 grain d'ail
- ❑ Sel, poivre

Facultatif : menthe

- 1) Couper le concombre en bâtonnets puis débiter en petits dés. Saler pour faire dégorger. Evacuer l'excédent d'eau
- 2) Mettre les dés de concombre dans un saladier. Ajouter le yaourt, l'ail, l'huile et la menthe hachée.
- 3) Saler, poivrer.
- 4) Mettre au frais



**.68. Moules au riz**

- ❑ Moules de bouchot \*
- ❑ 50 g de riz (risotto)
- ❑ 3 oignons
- ❑ 3 cuillers à soupe de persil
- ❑ Le jus d'un citron
- ❑ ½ à 1 c. à café de Bahar (piment de la Jamaïque)
- ❑ ½ à 1 c. à café de Cannelle
- ❑ 7cl d'huile d'olive
- ❑ 20cl d'eau
- ❑ Sel, poivre

\* en principe, c'est préparé avec des moules d'Espagne, mais en ce qui me concerne, je préfère la finesse et la saveur des moules de bouchot, n'en déplaise à ma très chère ex-belle-mère, na !

➤ **Cuisson des moules**

- 1) Verser dans une casserole un verre d'eau (10cl), ½ verre de vin blanc et un oignon coupé en 4. Lorsque le mélange bout, y verser les moules.
- 2) Après 1' de cuisson, bien mélanger. Lorsque les moules sont ouvertes, laisser cuire 1 à 2 minutes.
- 3) Recueillir les moules et les déposer sur une assiette plate. Enlever les moules de leur coquille, les laver dans l'eau bouillante, enlever l'opercule restant.

➤ **Préparation de la farce**

- 4) Couper les oignons en fine julienne
- 5) Faites chauffer l'eau dans une casserole, mettre les oignons. Laisser cuire 10'.
- 6) Ajouter l'huile, mélanger puis les épices (Bahar, Cannelle, persil, sel, poivre) et le riz
- 7) Laisser cuire au moins 15'. Vérifier si le riz est bien cuit.
- 8) Rectifier l'assaisonnement (en sel) et vérifier l'équilibre Bahar, cannelle.
- 9) Mélanger, ajouter le citron. Bien mélanger. Mettre au frais.

➤ **Dressage**

- 10) Mettre une moule (voire 2 moules si Bouchot seulement) par coquille et farcir. Recouvrir d'une coquille et presser. Disposer dans un plat.
- 11) Servir très frais.



**.69. Keufté**

- ❑ Viande de bœuf haché (150 g par personne)
- ❑ ¼ d'oignon
- ❑ Cumin
- ❑ ½ tranche de pain de mie (20g par personne)
- ❑ Beurre (+huile)
- ❑ Sel, poivre

☺ optionnel : 1 cuiller à soupe de persil

☺ optionnel : Bahar (piment des caraïbes)

☺ Variante : mettre 1 cuiller à soupe de concentré de tomate dans un bol, saler, poivrer, remplir d'eau. Bien mélanger.



Suggestion : riz blanc, riz pilaf, boulgour, pâtes, pommes de terre sautées

- 1) Imbiber d'eau les tranches de pain de mie
- 2) Mettre la viande dans un plat creux ou saladier
- 3) Saler, poivrer. Assaisonner de cumin
- 4) Mettre l'oignon ciselé finement (couper en petits morceaux) et éventuellement le persil haché
- 5) Ajouter le pain de mie coupé en petits morceaux
- 6) Mélanger la viande avec les mains. Ecraser la viande entre les doigts. Le pain de mie doit être bien réparti
- 7) Rectifier l'assaisonnement, ajouter une cuiller à soupe d'huile et mélanger succinctement
- 8) Réserver une assiette. Prendre un peu de viande (pas plus de 30g) et la rouler. Lorsqu'elle est compacte, l'aplatir dans le creux des 2 mains. Déposer sur l'assiette
- 9) Mettre un peu d'huile au fond d'un plat, ajouter du beurre.
- 10) Lorsque le beurre crépite (bien chaud), mettre les keuftés à cuire. Lorsqu'un côté est rissolé, procéder de même avec l'autre face. Lorsque les 2 faces sont rissolées, baisser le feu pour terminer la cuisson (5').
- 11) Si vous décidez de les cuire à la tomate, après le rissolage, évacuer les ¾ du gras. Verser le mélange eau+concentré de tomate et couvrir. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce nappant (5').



Nature



A la tomate

**.70. Dolma au chou**

- ❑ Chou vert
- ❑ Viande hachée
- ❑ Concentré de tomate
- ❑ Persil
- ❑ Oignon
- ❑ Bahar (piment des caraïbes)
- ❑ Sel, poivre
- ❑ Huile
  
- ❑ Yaourt bulgare
- ❑ Ail

Accompagnement : mélange yaourt + ail haché



- 1) Faire cuire le chou dans de l'eau salée. Faire attention à ne pas surcuire le chou. Les feuilles doivent pouvoir être roulées sans se déchirer.
- 2) Assaisonner la viande hachée (sel, poivre, piment, persil haché, oignon haché)
- 3) Détacher les feuilles de chou. Réserver les feuilles inutilisables.
- 4) Préparer une casserole. Tapisser le fond de feuilles de chou inutilisables.
- 5) Confection des dolmas (feuille de chou roulé farcie de viande). Prendre une feuille de chou (éviter les grosses nervures) d'environ 8 x 8. Mettre de la viande sur un côté en laissant un espace sur chaque côté. Commencer à rouler à moitié pour recouvrir la viande. Rabattre les 2 côtés et finir de rouler. Déposer chaque roulé dans la casserole.
- 6) Mettre une assiette sur les dolmas pour éviter que ceux-ci ne remontent à la surface pendant la cuisson.
- 7) Mettre une cuiller à soupe de concentré de tomate + 1 c.à s. d'huile + sel, poivre. Mélanger. Remplir d'eau. Verser le mélange liquide sur les dolmas. Recommencer l'opération jusqu'à ce que les dolmas soient immergés
- 8) Cuire à frémissement pendant 30'
- 9) Servir avec du yaourt assaisonné



**.71. Mante****Pour 4 à 5 personnes****Pâte**

- Farine - 500 g
- Eau - 30 cl environ, Sel - 7g

**Viande**

- Bœuf haché - 300 g
- 1 oignon moyen

**Finition**

- Beurre - 100 à 125 g
- 5 Yaourts (à la grecque de préférence)
- Ail - 1 gousse
- Huile
- Paprika (piment doux)

**➤ Préparation :**

- 1) Mélanger le contenu des yaourts avec un grain d'ail pilé et mettre au frais.
- 2) Ciseler finement l'oignon et mélanger à la viande. Saler. Goûter. Mettre au frais

**➤ Pâte**

- 1) Au robot, faire 2 boules de pâte dont la consistance doit être proche du lobe de l'oreille (Verser l'eau doucement tout en vérifiant, l'aspect immédiat est trompeur)
- 2) Prendre une boule de pâte et l'ouvrir jusqu'à atteindre l'épaisseur d'un ½ millimètre
- 3) Détailler des carrés de pâte d'environ 3.5 x 3.5 cm. Poser une petite boulette de viande au centre
- 4) Faire une papillote en ne recouvrant pas la boulette de viande.

**➤ Rissolage**

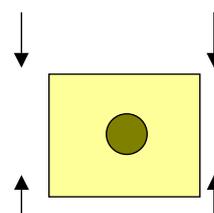
- 1) Mettre 20 g beurre et deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faire rissoler les papillotes (ne pas empiler les papillotes). Lorsque celles-ci sont bien dorées, les entreposer dans un plat.
- 2) Etant donné la quantité et la surface de la poêle utilisée, plusieurs étapes de rissolages sont donc nécessaires (compléter beurre et huile à chaque rissolage).
- 3) Préparation après rissolage : dans une poêle, faire fondre 25 à 30g de beurre avec une cuiller rase de paprika, réserver.

**➤ Cuisson**

- 1) Faire bouillir de l'eau salée dans une marmite. Réduire le feu et maintenir un léger frémissement. Plonger les papillotes. Laisser cuire environ 8 à 10 minutes. Goûter. Pour la quantité et pour ne pas écraser les papillotes, 2 étapes de cuisson sont nécessaires.
- 2) Lorsque tout est cuit, verser les papillotes dans un plat (plat à gratin par exemple). Réchauffer le mélange beurre-paprika.

**➤ Finition**

- 1) Verser le yaourt sur les papillotes (dans le plat à gratin) et le répartir sur toute la surface.
- 2) Verser le mélange beurre-paprika, servir immédiatement.

*Vue d'une papillote avant pliage (farce au centre)*

**.72. Lahmedjoun**

(recette syrienne - Garo & Gadach)

Pour 6 à 8 personnes (64 lahmedjouns environ : 6 ou 8 chacun)

- ❑ Pâte à pain – 1,6 kg (ou mieux faire la pâte : 1kg Farine + 2 yaourts ordinaires+ sel + 25g levure + eau) Faire 16 boules de 100 g
- ❑ Viande hachée grasse – 1Kg boeuf hâché + 6 cotelettes d’agneau bien grasses
- ❑ ½ bouquet Persil (frais)
- ❑ 3 tomates (fraîche)
- ❑ 2 gros oignons – environ 60 g
- ❑ 4 gousses d’ail
- ❑ sel, poivre, piment de Cayenne

- ◆ 1 rouleau à pâtisserie
- ◆ 1 assiette (Ø : 15 à 16cm)
- ◆ Farine pour ouvrir la pâte
- ◆ Citron pour la dégustation



© Pâte à pain : farine + sel + levure de boulanger + eau



Vin rouge



Tan

Vin rouge : Vallée du rhône (Clos St Thomas : vin libanais, vallée de la Beka)

Préparation du Tan pour 1 personne : Verser le contenu d’un Yaourt bulgare (improtant) dans une carafe. Ajouter de l’eau pour obtenir une consistance liquide et 1 glaçon. Bien mélanger, réserver au réfrigérateur avant de servir.

➤ Préparation de la garniture

- 1) Faites chauffer de l’eau. A ébullition, plonger la tomate 30". La retirer et la plonger dans l’eau froide. Retirer la peau de la tomate et la couper en petits dés
- 2) Ciseler finement l’oignon
- 3) Hâcher l’ail, puis le persil
- 4) Dans un saladier, mélanger tous ces ingrédients avec la viande (tomate et persil après assaisonnement). Assaisonner : sel, poivre, piment (goûter, rectifier). Ajouter un peu d’eau (5cl environ). Bien malaxer la viande, l’écraser entre les doigts. Rectifier l’assaisonnement. Réserver au réfrigérateur.

➤ Préparation d’un lahmedjoun

15’ avant la 1ère cuisson

☒ Préchauffer le four (270°-300°, th. 9-10)

- 7) Sortir la viande du réfrigérateur, humecter la viande avec 5cl d’eau, mélanger.
- 8) Préparer la plaque du four avec du papier sulfurisé
- 9) Préparer un récipient profond pour recueillir la pile de lahmedjouns. Placer au fond une feuille de papier aluminium assez grande de manière à ce que celle-ci puisse recouvrir au fur et à mesure la pile de lahmedjouns.



Cuisson

- 10) Prendre une boule de pâte, la fariner. L’étendre jusqu’à obtenir une abaisse d’une épaisseur très fine (juste avant rupture) ou jusqu’à pouvoir dessiner 4 cercles au diamètre mentionné. Couper les cercles de pâte
- 11) Disposer les cercles de pâte sur la plaque de cuisson. Prendre un peu de viande et l’étaler sur la pâte en aplatissant bien avec les doigts dans un mouvement saccadé et progressif. Recouvrir toute la surface.
- 12) Cuire pendant 10’ (jusqu’à ce que le bord devienne doré)
- 13) Après cuisson retirer les lahmedjouns et les placer 30’’ sur assiette de manière à ce que l’excès de chaleur s’évacue. Les empiler dans le récipient si possible en quinconce. Replier le papier alu et recouvrir d’un couvercle

----- DESSERTS -----

### .73. Tarte au citron\*

Pour 6 à 8 personnes environ  
(moule de 28 cm)

#### **Pâte**

 **Pâte sablée** – 400 g ou 2 rouleaux de bonne qualité

- Farine - 250 g
- Beurre - 100 g
- 1 œuf
- Sucre glace - 50 g
- Sel - 1 pincée
- Poudre d'amande - 30 g

#### **Crème**

- jus de 3 citrons (à laver soigneusement)
- zestes (finement mixés) des 3 citrons
- Sucre glace – 220 g
- 3 œufs + 4 jaunes d'œufs
- Beurre fondu - 15 g

#### **Meringue**

- 2 blancs d'œufs
- Sel - 1 pincée
- Sucre semoule – 60g
- Sucre glace – 15g

Ou façon crème brûlée :  
parsemer de sucre glace + chalumeau



Inspirée de la recette du chef Benoît Witz

Astuce de présentation : pour étaler la meringue de façon uniforme et avoir des rebords bien marqués, disposer un cercle au diamètre inférieur à celui de la tarte au-dessus de la tarte et remplir le cercle. Sinon j'utilise un moule à rebords suffisamment profonds (voir moule – photo tarte au chocolat) tout au long de la recette, le résultat est satisfaisant, peut-être pas pour un concours de pâtissier.

☒ Préchauffer le four (150°, th. 3)

#### ➤ **Pâte**

- 1) Mélanger le beurre pommade (beurre ramolli pas fondu) avec le sucre glace, le sel, la poudre d'amande, l'œuf.
- 2) Ajouter la farine en dernier, mélanger rapidement. Réaliser une boule, envelopper dans un film alimentaire puis laisser reposer au frais (1h, au moins ½ heure)
- 3) Beurrer et fariner le moule (mettre au frais). Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau et disposer l'abaisse dans le moule. Appuyer légèrement la pâte contre la paroi du moule pour consolider la structure qui va accueillir la crème liquide et arranger les bords de façon à ce que la présentation soit esthétique. Piqueter avec une fourchette puis laisser reposer environ 15' au frais.

#### ➤ **Crème**

- 4) A l'aide d'un économe, prélever les zestes des citrons.
- 5) Mixer les zestes ou couper les fin à l'aide d'un couteau et d'une planche (Chloé n'aime pas les zestes, alors elle n'en met pas ; moi, je les mixe finement, elle n'y a vu que du feu !)
- 6) Recueillir le jus des 2 ou 3 citrons ou plus suivant votre goût
- 7) Faire fondre le beurre au four micro-ondes.
- 8) Fouetter les œufs et les jaunes avec le sucre. Ajouter le jus de citron, les zestes, le beurre et mélanger. Réserver.
- 9) Verser un plus de la moitié du mélange sur la pâte (ne pas faire déborder, ajouter le reste à mi-cuisson) et enfourner pour environ 15' à 20'.

#### ➤ **Cuisson**

- 10) Cuire la pâte pendant 10'. Ajouter un peu plus de la moitié de la crème et remettre au four 10'. Ajouter le restant de crème et cuire encore 10'. Vérifier la cuisson de la crème en remuant le plat d'avant en arrière délicatement, la crème ne doit plus bouger.

#### ➤ **Meringue** (voir variante sans meringue, façon crème brûlée)

- 11) Pincée de sel dans les blancs. Monter au fouet ou au batteur (petite vitesse). Lorsque l'appareil fait bec d'oiseau, ajouter le sucre semoule. Fouetter vigoureusement et finir avec le sucre glace.
- 12) Déposer la meringue sur la tarte (s'aider d'un cercle et lisse à la spatule). Pour la cuisson, passer au grill 1'30 environ ou 10' au four.

\* Quand j'étais petit et que je n'étais pas grand, je disais « Tarte au ti'con », certains se reconnaîtront !

**.74. Tarte aux noix****Crème**

- ❑ Noix sèches - 500 g à décortiquer (200 g env. de cerneaux)
- ❑ Miel - 3 cuillères à soupe
- ❑ Crème fraîche épaisse, pot de 20cl
- ❑ 3 jaunes d'œuf
- ❑ Sucre en poudre - 100 g
- ❑ 5cl d'eau pour le caramel

**📖 Pâte sucrée avec :**

- ❑ Farine - 200 g
- ❑ Beurre - 100 g
- ❑ Sucre en poudre - 80 g
- ❑ Poudre d'amande - 65 g
- ❑ 2 jaunes d'œuf + un peu d'eau
- ❑ 1 pincée de sel

On peut réserver une dizaine de cerneaux de noix et les caraméliser légèrement.

Avec une passoire saupoudrer de sucre glace et disposer les cerneaux de noix sur la tarte.

A l'aide d'un pincée légèrement humidifié d'eau, nettoyer les rebords de pâte pour enlever le sucre glace et faire ressortir les rebords de la tarte

**Astuces et conseils**

Prendre de grosses noix (noix de Grenoble)

Faire la pâte la veille

**Prendre un peu d'avance**

Décortiquer les noix la veille et déposer les cerneaux dans un bol, recouvrir d'un papier alu et stocker dans un placard.

**Précaution**

Pour le décorticage, déposer les cerneaux dans une assiette à fond blanc ; le cerneau avant d'être poussé vers le tas doit être minutieusement inspecté afin d'éviter les parties dures ou résidu de coquille

☰ Préchauffer le four (180°, th. 6)

**➤ Fond de tarte**

- 1) Beurrer et fariner un moule à tarte et mettre au frais
- 2) Voir 📖 **Pâte sucrée**
- 3) Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau et disposer l'abaisse dans le moule. Appuyer légèrement la pâte contre la paroi du moule pour consolider la structure qui va accueillir la crème liquide et arranger les bords de façon à ce que la présentation soit esthétique. Piquer avec une fourchette puis laisser reposer environ 15' au frais.

**➤ Crème**

- 4) Extraire les cerneaux de noix (*prévoir au moins 20' pour décortiquer une livre de noix*)
- 5) Préparer les ingrédients (les noix doivent être taillées au couteau afin qu'il reste de la mâche)
- 6) Prendre une casserole à fond épais, verser l'eau et le sucre
- 7) Faire le caramel (légère coloration)
- 8) Hors du feu, verser la crème et bien mélanger. En principe, tout ne va pas être dissout alors remettre sur le feu (modéré) et mélanger jusqu'à la masse caramélisée soit entièrement fondue. Hors du feu, ajouter le miel, mélanger, les noix, mélanger et enfin les jaunes d'œuf (bien mélanger)
- 9) Verser la préparation dans le moule à tarte
- 10) Cuire pendant 30' environ



**.75. Tarte au chocolat**

- ❑ Chocolat noir à pâtisserie – 200 g
- ❑ Farine – 50 g
- ❑ Sucre en poudre – 150 g
- ❑ Beurre – 100 g + 10 g
- ❑ 3 oeufs
- ❑ Crème fraîche – 100 g

 35' à 45'



☰ Préchauffer le four (180°, th. 6)

➤ **Fond de tarte**

- 1) Mélanger le sucre aux œufs jusqu'à obtenir un mélange blanchi (en fouettant)
- 2) Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et bien lisse
- 3) Au bain-marie, faire fondre 100g de chocolat et 100g de beurre. Verser cette préparation sur le mélange préparé auparavant
- 4) Beurrer un moule à tarte et verser la préparation
- 5) Cuire le fond de tarte pendant 15'
- 6) Laisser refroidir (la ganache doit être versée sur un fond complètement refroidi)

➤ **Ganache**

- 7) Dans une casserole, faire fondre 100g de chocolat et 10g de beurre
- 8) Dans une autre casserole, faire bouillir la crème
- 9) Verser la crème sur le chocolat fondu. Bien mélanger.
- 10) Verser et bien répartir ce mélange sur le fond de tarte pour obtenir une surface lisse

 : 35 à 45'

**.76. Glace à la chartreuse verte**

Auberges des Cîmes - Régis Marcon

Voir préparatifs à gauche

Pour 5/6 personnes environ

**Crème anglaise**

- ❑ Lait entier – 30 cl
- ❑ Sucre en poudre – 80 g
- ❑ Vanille (1 sachet de sucre vanillé ou un bâton – si bâton ajouter 10g de sucre)
- ❑ 3 jaunes d’œufs
- ❑ Chartreuse verte – 4 à 5 c. à soupe (5 cl environ)

optionnel : Colorant alimentaire (4 gouttes de jaune + 2 de bleu)

**Crème fouettée**

- ❑ Crème fleurette (liquide) entière (20 à 30%) – 25 cl (à 30cl)
- ❑ Sucre vanillé – 1 sachet
- ❑ Sucre glace – 2 c. à soupe

(ou une bombe de qualité supérieure)

La recette initiale s'intitulait : **"Terrine glacée à la verveine"**

Le fond de la terrine était tapissé de biscuits à la cuiller. Le dessert était découpé et servi en tranches et accompagné d'une sauce au chocolat amer.



**Préparatifs**

☞ Ranger préalablement le récipient (la terrine) devant accueillir la glace dans le congélateur au moins 1h avant

☞ idem pour le siphon destiné à fabriquer la crème fouettée  
(n.b. : la crème liquide doit être bien froide)

Préparer un bain d’eau froide (casserole ou évier) qui servira à refroidir la crème anglaise chaude

➤ **Crème anglaise**

- 1) Faire chauffer le lait avec la vanille jusqu’à ébullition
- 2) Pendant ce temps, séparer les 3 jaunes d’œuf et les verser dans un récipient évasé pouvant aller sur le feu (ex. : cul-de-poule). Ajouter le sucre en poudre.
- 3) Battre le mélange œufs + sucre avec un fouet (blanchir). Lorsque le mélange est blanchi et consistant,
- 4) Verser le lait bouillant sur le mélange sucre/œuf en fouettant
- 5) Mettre sur le feu à feu doux et tourner (faire un huit avec une spatule ou une cuiller en bois) jusqu’à ce que le mélange épaisse (« le liquide doit napper la spatule », 5 minutes environ). Attention : ne pas trop cuire et surtout pas d’ébullition au risque de faire tourner la crème ou de provoquer une coagulation de l’albumine de l’œuf
- 6) Déposer le cul-de-poule dans le bain d’eau froide pour arrêter la cuisson (remuer de temps en temps)

➤ **Parfumer la crème anglaise**

- 11) A complet refroidissement de la crème, ajouter la chartreuse verte et mélanger
- 12) Ajouter le colorant alimentaire, mélanger
- 13) Stocker la crème anglaise dans le réfrigérateur pendant au moins ¼ heure

➤ **Assemblage**

- 14) Ajouter et mélanger délicatement la crème fouettée (le mélange doit devenir uniforme)
- 15) Entreposer au congélateur
- 16) Pendant les 4 premières heures, tourner délicatement la glace à l'aide d'un ustensile fin (une baguette par exemple) ou une cuiller à café et racler les rebords qui se sont solidifiés pour homogénéiser et éviter la formation de cristaux.



Temps total : 10h environ

**.77. Royal chocolat**

Pour 4 personnes

**Dacquoise** (biscuit, fond du gâteau)

- ❑ 1,5 blancs d'œuf
- ❑ Noisettes en poudre – 45 g
- ❑ Sucre en poudre – 18 g
- ❑ Sucre glace – 50 g

**Praliné feuilleté**

- ❑ Gavottes – 9 (sorte de crêpes)
- ❑ Praliné – 100 g
- ❑ Beurre – 25 g
- ❑ Chocolat au lait – 40 g

**Mousse au chocolat**

- ❑ Chocolat noir (60%) – 150 g
- ❑ Crème fleurette – 20 cl

**Finition**

- ❑ Cacao en poudre



☒ Préchauffer le four (180°, th. 6)

➤ **Biscuit**

- 1) Monter les blancs en neige. Au 2/3 du processus, incorporer le sucre en poudre, poursuivre le processus pendant 1', incorporer le sucre glace, poursuivre le processus pendant 1', incorporer la poudre de noisette, poursuivre le processus pendant 1'.
- 2) Mettre un papier sulfurisé sur une plaque, beurrer.
- 3) A l'aide d'une poche à douille, faire un cercle de 15cm en déroulant l'appareil (blancs en neige) vers l'intérieur. Terminer en confectionnant des rebords. Autre possibilité : Verser l'appareil dans un moule à manquer (ou à tarte avec rebord) chemisé de la même manière
- 4) Cuire au four pendant 20' à 150° et 10' à 100° (extraire la Dacquoise du moule si moule utilisé, le laver et le sécher pour prévoir sa réutilisation immédiate) et laisser refroidir

➤ **Praliné feuilleté**

- 5) Ecraser finement les gavottes.
- 6) Faire fondre le chocolat et le beurre. Ajouter le praliné et les gavottes écrasées. Verser le praliné dans le cercle sur la dacquoise.

➤ **Mousse au chocolat**

- 7) Porter la crème à ébullition, puis verser sur le chocolat coupé en morceaux. Mélanger puis entreposer au réfrigérateur (dans le récipient dans lequel vous allez fouetter la crème).
- 8) Lorsque la crème est bien froide, la monter en crème fouettée (Poser le récipient dans saladier rempli d'eau et de glaçons). Réserver au frais pendant 30 minutes.

➤ **Montage**

- 9) Recouvrir le gâteau avec la crème  
Laisser prendre au réfrigérateur pendant une nuit

➤ **Finition**

- 10) Le jour même de la dégustation, saupoudrer de cacao amer

**.78. Tiramisu à la framboise\***

- ❑ 3 œufs
- ❑ 250 g de mascarpone ou 300 g crème épaisse Isigny
- ❑ 70 à 100 g de sucre roux
- ❑ 100 à 125 g de framboises
- ❑ + sucre glace si pas framboises pas sucrées
- ❑ 36 biscuits à la cuiller ou 10 biscuits de Reims
- ❑ 1 flacon de coulis de framboise ou mixer confiture + eau et passer au chinois

optionnel : Chantilly

➤ **Préparation de l'appareil**

- 1) Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes, le sucre et le sucre vanillé.
- 2) Ajouter le Mascarpone (ou crème épaisse) au fouet.
- 3) Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent.
- 4) *Optionnel* : Préparer le coulis de framboise

➤ **Montage**

- 5) Tapiser les verrines de biscuits. Recouvrir de coulis et de quelques framboises, étaler par dessus une couche de crème (appareil)
- 6) Alternier biscuits, coulis, framboises et crème. Terminer par une couche de crème.

➤ **Finition**

- 7) Chantilly et Saupoudrer d'amandes effilées ou d'une framboise pour la décoration.

➤ **Lise au Frais**

- 8) Laissez prendre au minimum 3 ou 4 h au réfrigérateur.



\* ma sœur Caro quand elle avait 3 ans disait « bases »

**.79. Pudding**

Pour 4 personnes

- ❑ Pain rassis ou de pain de mie – 150 g
- ❑ 2 œufs
- ❑ Sucre en poudre – 80 g
- ❑ Lait – 50 cl (environ)
- ❑ 1 sachet de sucre vanillé ou vanille liquide
- ❑ Raisins secs – 50 g (ou plus selon goût)

☺ optionnel : 1 cuiller à soupe de rhum☺ variante : Napper le pudding de caramel.

- ❑ Sucre en poudre - 50g
- ❑ 1 cuiller à soupe d'eau
- ❑ jus d'un 1/4 de citron

Faire fondre le sucre dans l'eau et le jus de citron jusqu'à obtenir une couleur caramel clair, sans remuer mais en inclinant la casserole.

Ingrédients Recette Eliane :

- 500 g de mie de pain
- 1 œuf de beurre
- sucre en poudre (80 g)
- 3 jaunes d'œufs
- 1 zeste de citron haché
- 250 g de raisins secs ( ?)
- ½ l de lait bouillant
- 1 cuiller à soupe de rhum

☒ Préchauffer le four (200°, th. 7-)

- 1) Mettre les raisins secs dans un bol, recouvrir d'eau chaude ou les faire chauffer dans une casserole
- 2) Emietter le pain ou couper les tranches de pain de mie sans les écraser dans un récipient
- 3) Faire bouillir le lait avec le sucre et le sucre vanillé (ou vanille liquide)
- 4) Verser le lait chaud sur le pain
- 5) Laisser imbiber (presque un instantané si pain de mie)
- 6) Battre les œufs
- 7) Egoutter les raisins (ajouter le rhum)
- 8) Mixer la préparation (lait + pain) pas utile si pain de mie
- 9) Ajouter les œufs battus et les raisins (rhum inclus)
- 10) Prendre un moule à cake (terrine). Beurrer généreusement le fond et les parois. Au besoin, chemiser d'un papier sulfurisé. En cas de chemisage, beurrer le papier
- 11) Verser la préparation. Tasser un peu.
- 12) Cuire pendant 45' (éventuellement au bain-marie) ou plus suivant goût (humide ou plus sec)
- 13) Démouler et laisser refroidir. Mettre au frais.

Cuisson au bain-marie (pour conserver le côté humide)



**.80. Bugnes**

Pour 4 à 6 personnes

- ❑ Farine – 250 g
- ❑ Sucre en poudre – 10 g
- ❑ Beurre – 50 g
- ❑ Sel – 5 g
- ❑ Eau de fleur d'oranger – 1 cuiller à soupe
- ❑ 2 oeufs
- ❑ Levure de boulanger – 10 g
- ❑ Sucre glace
- ❑ Huile

➤ **Préparation de la pâte**

- 1) Délayer la levure dans un peu d'eau tiède
- 2) Mettre la farine tamisée dans un saladier. Verser le sel et le sucre, mélanger. Faire un puits.
- 3) Verser-y les œufs, l'eau de fleur d'oranger et la levure délayée. Commencez à mélanger, puis ajoutez le beurre ramolli.
- 4) Pétrir pour obtenir une pâte homogène. Au besoin, ajouter un peu d'eau. La pâte doit être souple mais non collante.
- 5) Lorsque la boule de pâte est à la fois souple et non collante, recouvrir d'un linge humide
- 6) Laisser reposer 1h au réfrigérateur (30' minimum)

➤ **Confection des bugnes**

- 7) Fariner la boule de pâte et l'abaisser au rouleau jusqu'à obtenir une épaisseur de 2mm.
- 8) Couper des rectangles dans la pâte (environ 4cm x 6cm)
- 9) Faire une incision au centre de chaque rectangle dans le sens de la longueur (1 cm). Saisir une extrémité et la faire passer dans l'incision pour former un nœud

➤ **Cuisson des bugnes**

- 10) Préparer 2 assiettes recouvertes de papier absorbant et le sucre glace
- 11) Faire chauffer un bain d'huile
- 12) Lorsque l'huile est chaude, jeter-y les nœuds de pâte. Retourner après 30'' de cuisson.
- 13) Retirer-les dès qu'elles sont dorées (ne pas trop cuire) à l'aide d'une écumoire. Les déposer sur la première assiette
- 14) Les entreposer ensuite sur l'autre assiette et saupoudrer généreusement de sucre glace.



**.81. Galette des rois à la frangipane**

Pour 6 personnes environ

**Pâte**

☞ Pâte feuilletée pur beurre – 2 abaisses de 2mm d'épaisseur (ou 2 rouleaux)

☞ Crème pâtissière – 250 g

- ☐ Beurre – 125 g
- ☐ Amandes en poudre – 125 g
- ☐ Sucre glace – 125 g
- ☐ 1 gros oeuf
- ☐ Maïzena – 20 g
- ☐ Arôme amande amère – 1 à 2 cuillers à café

**Dorure et jointure**

- ☐ 1 à 2 jaunes d'œuf + lait (pas pour la jointure)

Papier sulfurisé et si possible 2 plaques

**Optionnel**

- ☐ Rhum – 1 à 2 cuillers à soupe
- ☐ 1 ou 2 fèves

☞ Beurre en pommade

➤ **Préparation de la crème d'amandes** (possible la veille)

- 1) Préparer la crème pâtissière (mettre au frais)
- 2) Mettre le beurre dans un récipient (cul-de-poule, saladier...), le pétrir si nécessaire. Ajouter les amandes en poudre, la cuiller d'arôme, le sucre glace et l'œuf (si plus d'un, les mettre un par un, espacer de 30'). Pétrir jusqu'à obtenir une masse homogène.
- 3) Ajouter la maïzena (et le rhum). Mélanger
- 4) Ajouter la crème pâtissière. Mélanger (Important : mettre au frais)

➤ **Confection de la galette**

- 6) Prendre une abaisse de pâte
- 7) Avec un pinceau, badigeonner le tour de l'abaisse avec du jaune d'œuf sur 1cm de large environ.
- 8) Verser la crème d'amandes et l'étaler.
- 9) Mettre la ou les fèves
- 10) Recouvrir à l'aide de la 2ème abaisse
- 11) Chiqueter le tour en biais à l'aide d'un couteau afin que la galette soit hermétique (éventuellement, rabattre le rebord)
- 12) Mettre au frais pendant 1h (optionnel)

☞ Préchauffer le four (240°, th. 8)

➤ **Cuisson de la galette** (sur 2 plaques si possible + papier sulfurisé)

- 12) Dorer la surface à l'œuf (avec un peu de lait)
- 13) Dessiner des losanges avec un couteau
- 14) Cuire pendant 10' à 240°(th. 8), puis 20' à 200° (th. 6)
- 15) Pour donner un aspect brillant : 5' avant la fin de la cuisson, badigeonner avec un mélange eau/sucre (1 cuiller à soupe d'eau + 1 cuiller à soupe de sucre glace) puis remettre au four. Au ¾ de la cuisson, tourner le plat dans le four si cuisson pas uniforme



**.82. Gâteau aux noix**

Pour 6 à 8 personnes environ

- ❑ 100 g de noix hachées
- ❑ 160 g de farine
- ❑ 70 g de beurre ramolli
- ❑ 1 à 2 yaourts de fromage frais (100 g)\*
- ❑ 3 œufs
- ❑ 60 g poudre d'amande
- ❑ 100 g de sucre
- ❑ 1 sachet de levure
- ❑ 1 pincée de sel
- ❑ 1 pincée de cannelle

\* ou uniquement du beurre, pas de yaourts : 120 g

☒ Préchauffer le four (180°, th. 6).

➤ **Préparation de l'appareil**

- 1) Mélanger les ingrédients secs (farine, poudre d'amande, noix, cannelle)
- 2) Mélanger le beurre ramolli et le sucre
- 3) Séparer les blancs des jaunes. Incorporer les jaunes dans le mélange beurre/sucre. Ajouter les ingrédients secs et mélanger.
- 4) Monter les blancs avec une pincée de sel et les incorporer à la préparation.

➤ **Cuisson**

- 5) Beurrez (et fariner) un moule à manquer, et y verser la préparation. Bien répartir l'appareil. Enfourner pour 35'.

**.83. Gâteau de Savoie**

- ❑ 4 œufs
- ❑ 100 g de farine
- ❑ 150 g de sucre
- ❑ 1 cuiller à café d'extrait de vanille
- ❑ 1 pincée de cannelle
- ❑ le zeste d'une orange
- ❑ 1 pincée de sel

Beurre et farine pour le moule

☒ Préchauffer le four (180°, th. 6).

➤ **Préparation de l'appareil**

- 1) Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter la farine, le zeste d'orange, la cannelle, la vanille et bien mélanger.
- 2) Battre les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel très ferme et à l'aide d'une maryse, incorporer délicatement au mélange précédent, en soulevant bien la masse.

➤ **Cuisson**

- 3) Verser la préparation dans un moule à cake beurré & fariné et faire cuire environ 25 minutes.
- 4) Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau : la lame doit ressortir sèche.
- 5) Sortir du four et laisser tiédir avant de le démouler sur une grille.



**.84. Mousse au chocolat ferme**

Pour 4 à 6 personnes environ

- ❑ 200g de chocolat de bonne qualité à 54% (suivant les goûts)
- ❑ 4 gros œufs
- ❑ 20 g de sucre
- ❑ 20 g de beurre

Optionnel

- ❑ Copeaux de chocolat

➤ **Jaunes blanchis**

- 1) Batre le mélange jaunes d'œuf + sucre avec un fouet (blanchir).

➤ **Blancs en neige**

- 2) Monter les blancs en neige ferme (bec d'oiseau, pas plus). A mi-parcours, ajouter 20g de sucre.

➤ **Chocolat fondu**

- 3) Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie, retirer du feu une fois fondu, bien mélanger et verser dans un saladier ou un cul-de-poule, laisser refroidir un peu.

➤ **Préparation de l'appareil**

- 4) Ajouter le mélange œuf+sucre au chocolat fondu (bien mélanger)
- 5) Incorporer les blancs délicatement

➤ **Mise en pot**

- 6) Verser dans des verres, verrines et autres pots et mettre au frais au moins 4h ou toute une nuit.



**.85. Paris-Brest**

Pour 6 personnes environ

22 cm de diamètre

**Crème pâtissière au praliné**

- ❑ 3 jaunes d'œuf
- ❑ Sucre - 90 g
- ❑ Chocolat praliné - 150 g (Nestlé, tablette de 200 g)
- ❑ Sucre vanillé - 1 sachet (ou vanille liquide)
- ❑ Farine - 50 g
- ❑ Beurre - 60 g (30 + 30)

**Biscuit**

- ❑ 2 œufs
- ❑ Eau - 12 cl
- ❑ Beurre - 30 g
- ❑ Farine - 60 g
- ❑ Sucre en poudre - 1 c. à soupe
- ❑ Sel - 1 pincée

**Crème pâtissière au praliné**

- 1) Faire chauffer le lait avec la vanille jusqu'à ébullition
- 2) Préparer la farine tamisée
- 3) Préparer le chocolat, couper en petits carrés
- 4) Préparer le beurre pommade (à température ambiante, si froid et suivant le temps dont on dispose, le passer pendant un bref laps de temps au micro-ondes en plusieurs fois, bien mélanger à chaque fois (à faire avec acuité))
- 5) Verser dans un cul-de-poule jaune d'œufs et sucre en poudre, faire blanchir le mélange en fouettant. Dans une casserole, verser le lait + le sucre vanillé (ou vanille liquide), faites chauffer à ébullition. Arrêter le feu.
- 6) Verser progressivement la farine sur l'appareil blanchi tout en mélangeant.. Lorsque le mélange est homogène, verser le lait progressivement, bien mélanger.
- 7) Remettre sur le feu (pas trop fort), mélanger jusqu'à épaissement tout en retournant (faire le 8).
- 8) Mettre le chocolat, bien mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Verser la moitié du beurre (en l'occurrence 30 g), bien mélanger. Faire refroidir.
- 9) Ajouter le reste de beurre, battre et mettre au frais.
- 10) Préchauffer le four thermostat 7 (210°). Avant d'intégrer la crème passer au batteur pour donner du volume.

**Couronne de pâte à choux**

- 1) 50 g d'amandes à faire revenir dans 10 g de beurre et 1 cuiller à soupe de sucre
- 2) Sur du papier sulfurisé, tracer 2 cercles (20 et 22 cm)
- 3) Avec une poche à douille, faire couler la pâte tout autour du cercle, 2 passages à la base, puis par dessus.
- 4) Dorer au jaune d'œuf, disposer les amandes dessus, enfoncer légèrement.
- 5) Cuire (Th. 7) pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la structure soit solide. Baisser à 5.
- 6) Ouvrir en 2 avec un couteau scie, à l'aide du cuiller à soupe mettre la crème.
- 7) Refermer et saupoudrer de sucre glace



----- SAUCES -----

**.86. Mayonnaise**

- ❑ Moutarde forte – 1 cuiller à café ou +
- ❑ 1 jaune d'œuf
- ❑ Huile – 10 cl ou +
- ❑ Vinaigre – 1 cuiller à café ou +
- ❑ Sel, poivre

☺ variante : herbes (ciboulette, basilic...)

- 1) Prendre un récipient évasé
- 2) Verser 1 cuiller à café généreuse de moutarde forte
- 3) Saler, poivrer. Bien mélanger.
- 4) Verser 1 cuiller à café de vinaigre (ou + selon goût). Bien mélanger.
- 5) Verser le jaune d'œuf
- 6) Tout en battant le mélange à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, verser l'huile progressivement jusqu'à atteindre la consistance souhaitée.
- 7) Rectifier l'assaisonnement

**.87. Sauce béchamel**

- ❑ Beurre – 20g environ
- ❑ Farine – 1 cuiller à soupe environ
- ❑ Lait - 50cl environ
- ❑ Crème - 10cl
- ❑ Fromage râpé\* - 50g environ

- 1) Faire un roux blond (faire fondre le beurre sans le colorer et verser une cuiller à soupe bien remplie de farine, mélanger avec un fouet pendant 30'')
- 2) Verser le lait en une seule fois et mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 3) Saler, poivrer
- 4) Mettre la crème, le fromage et mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Laisser cuire 30''.



☞ La sauce béchamel doit rester très liquide pour un gratin, ne pas faire trop cuire. Pour un autre usage, faire cuire jusqu'à consistance désirée. Cette sauce peut être enrichie de crème (ex. : gratin de quenelle)

\* Béchamel + fromage = sauce Mornay

**.88. Fumet de crevette**

- ❑ Carapace de crevettes
- ❑ Huile d'olive
- ❑ ½ l d'Eau
- ❑ 1 tomate sans peau coupée en petits morceaux
- ❑ 1 grain d'ail écrasé
- ❑ 1 dose de safran
- ❑ 1 verre de vin blanc sec (10 cl)
- ❑ 1 cuiller à soupe de cognac

Pour enlever la peau de la tomate, faire bouillir de l'eau, plonger la tomate 30''.

- 1) Mettre 2 cuillers à soupe d'huile d'olive dans une casserole (à fond épais). Bien faire chauffer l'huile.
- 2) Déposer les carapaces de crevette. Les faire rissoler pendant 2' en mélangeant
- 3) Verser le vin blanc et le cognac. Cuire pour procéder à l'évaporation
- 4) Mettre l'ail et la tomate, Mélanger
- 5) Verser l'eau. Mettre le safran. Saler, poivrer
- 6) Faire cuire et réduire pendant 30'
- 7) Passer au chinois.



**.89. Sauce américaine****📖 Fumet de crevettes**

☺ 1ère variante : remplacer crevettes par carapace et tête de homard

☺ 2ème variante : ou étrilles (crabe)

❑ Estragon (frais de préférence)

base sauce blanche : mettre du beurre dans une casserole (à fond épais). Lorsque le beurre a fondu et qu'il grésille sans colorer, verser une cuiller à soupe de farine. Bien mélanger et cuire 30'' sans coloration.

Verser le fumet progressivement en fouettant pour éviter la formation de grumeaux jusqu'à la consistance désirée. Cuire afin de réduire la sauce et d'éliminer le goût farineux. Allonger de fumet si trop épais. Lorsque la consistance souhaitée est obtenue, arrêter le feu et verser une cuiller à soupe de crème fraîche, bien mélanger. Afin de servir, chauffer en mélangeant.



Homard à l'américaine

**Remarque**

Si vous souhaitez donner un côté plus léger (dans le sens de la texture) avant de servir, mettre à chauffer le fumet. Mettre des noix de beurre (suivant consistance désirée) dans la sauce en fouettant vigoureusement. Cela pourra convenir pour une nage de poisson ou de crustacé. Si vous désirez une sauce nappant, faire un compromis entre les 2 (recette 1 avec peu de farine et montage au beurre à la fin)

Pour la cuisson au court-bouillon du homard voir :

📖 **Homard ou langouste au basilic**

Pour le reste, s'inspirer :

📖 **Lotte à l'américaine**

**.90. Sauce beurre blanc**

- Quantité pour 4 personnes
- ❑ 3 échalotes ou 1 oignon moyen
  - ❑ Vin blanc sec – 10 cl
  - ❑ Vinaigre (blanc de préférence) – 5 cl
  - ❑ Beurre – 125 g
  - ❑ Crème épaisse – ½ pot de 20cl

☺ variante : ciboulette ou basilic ciselé



- **Préparation des ingrédients**
  - 1) Prendre de préférence une casserole à fond épais
  - 2) Préparer le beurre en le coupant en petits dés, remettre au frais
  - 3) Ciseler grossièrement les échalotes (ou l'oignon)
  - 4) Préparer le vin blanc et le vinaigre
- **Réduction**
  - 5) Verser le vin et le vinaigre et ajouter les échalotes ou l'oignon ciselé
  - 6) Faire réduire jusqu'à obtention d'une cuiller à soupe de liquide.
  - 7) Passer au chinois et remettre le liquide recueilli dans la casserole.
- **Montage au beurre**
  - 8) Ajouter la moitié du beurre
  - 9) Mettre sur un feu moyen et fouetter vigoureusement. Attention, ne jamais laisser sur le feu sans mélanger, le mélange homogène (émulsion) se dissocierait.
  - 10) Incorporer le reste de beurre en continuant à fouetter
  - 11) Incorporer la crème, mélanger et cuire 1'
  - 12) Rectifier l'assaisonnement (si variante : ajouter les herbes)
  - 13) Servir immédiatement



Eventuellement, réserver et faites chauffer au bain-marie en remuant

----- PÂTES -----

### .91. Pâte à choux

Pour 1 plaque de 50x50 cm

Environ 25 petits choux

- ❑ Beurre – 45 g
- ❑ Farine – 90 g
- ❑ Eau – 18 cl
- ❑ 3 Œufs (calibre : gros)
- ❑ Sel – 1 pincée

Pour les emplois sucrés

- ❑ Sucre en poudre – 1 cuil. à soupe

Pour la pâte à gougères

- ❑ Fromage râpé – 100 g  
(Comté à râper soi-même)

Variante : mélanger Comté et Parmesan

- 1) Tamiser la farine
- 2) Verser l'eau, le sel (+sucre si pâtisserie) et le beurre coupé en morceaux dans une casserole. Mettre sur le feu. Mélanger. A ébullition, couper le feu.
- 3) Verser immédiatement la farine tamisée dans la casserole en une seule fois. Mélanger rapidement et vigoureusement à la cuiller en bois. Quand la pâte se détache et forme une boule (voir illustration), laisser refroidir 1 à 2 minutes.
- 4) Les œufs doivent être incorporés 1 par 1. Le mélange peut se faire à la cuiller en bois (fouet peu pratique) ou au robot. A la cuiller en bois, il faut casser la pâte à chaque tour pour faire pénétrer l'œuf.
- 5) Prendre 2 cuillers à café pour former les choux

N.B. : Lors de l'ajout des œufs, il faut veiller à la consistance de la pâte. Elle doit être souple, malléable mais consistante afin qu'elle ne s'étale pas lors de la formation des choux. Ne pas hésiter à verser et à battre le dernier œuf dans un récipient afin de pouvoir en verser qu'une partie et atteindre ainsi la consistance désirée.



**Cuisson** : voir la recette « Petits choux au saumon » ou « Gougères »

15 à 20' pour les gougères, 25' pour les choux au saumon (+ laisser four éteint)

**.92. Pâte à crêpes**

Pour 12 à 18 crêpes suivant taille et épaisseur

- Farine – 250 g
- Sel – ½ cuiller à café
- Lait – 50 cl
- 3 œufs
- Huile – 2 cuillers à soupe



- 1) Prendre un saladier. Verser la farine et le sel. Bien mélanger
- 2) Faire un puits et verser les œufs et l’huile.
- 3) Verser progressivement le lait tout en mélangeant et rabattant vers le centre un peu de farine pour que le mélange s’établisse progressivement sans grumeaux.
- 4) Le mélange ne doit pas être liquide immédiatement. Garder une consistance jusqu’à ce qu’il n’y ait plus de grumeaux.
- 5) Lorsque la pâte est bien lisse. Verser le restant de lait tout en mélangeant au fouet. Prendre une louche pour vérifier la fluidité. Au besoin, ajuster la quantité de lait.
- 6) Laisser reposer 2h (minimum 30’ si vous êtes pressé)



**.93. Pâte brisée**

L’équivalent d’un rouleau de pâte (230 g)

- Beurre – 125 g
- Farine – 250 g
- Eau – 2 cuillers à soupe
- 1 Jaune d’œuf
- Sel – 1 pincée

Pour les emplois sucrés

- Sucre en poudre – 1 cuil. à soupe



- 1) Verser la farine dans un récipient évasé. Faire un puits. Ajouter le sel, le beurre ramolli en morceaux, l’œuf, une cuillerée d’eau très froide.
- 2) Pétrir rapidement en rectifiant l’apport en eau. Rouler la pâte en boule et réserver au réfrigérateur.



**.94. Pâte sucrée (et crème d'amande)**

Pour un plat de 21 cm Ø

- ❑ Farine – 200 g
- ❑ Beurre – 80 g
- ❑ Sucre en poudre – 80 g
- ❑ Poudre d'amande – 65 g
- ❑ 1 ou 2 jaunes d'œuf
- ❑ Eau – 1 ou ½ cuiller à soupe

Pour la crème d'amande

- ❑ Beurre – 40 g
- ❑ Sucre en poudre – 10 g
- ❑ Maïzena – 1 cuiller à café
- ❑ Poudre d'amande – 75 g
- ❑ 1 œufs entiers + 1 jaune (fac.)

ou pour garnir 300 g de crème pâtissière



➤ **Tarte aux fruits :**

Préchauffez le four à 180°. Foncer le moule (fariné) avec la pâte, piquer avec une fourchette. Verser la crème d'amande et mettre au four\* pendant 13 minutes.

Eteindre le four. Ajouter les fruits, saupoudrez de sucre (suivant acidité des fruits) et enfourner pour cuire les fruits (si nécessaire) à four éteint pendant 10 à 20 minutes suivant les fruits (framboises : non).

Myrtilles : 20' Saupoudrez de sucre



➤ **Préparation de la pâte**

- 1) Sur une assiette plate, couper le beurre en petits dés. Le rendre pommade soit en le laissant à la température, soit en le passant au micro-ondes, température modérée et en 2 passages brefs (15"). A chaque passage, le couper avec un couteau pour le mélanger. Le beurre ne doit pas être fondu mais seulement rendu malléable.
- 2) Dans un bol, extraire le jaune d'œuf et ajouter l'eau. Bien mélanger.
- 3) Dans un cul de poule, verser la farine
- 4) Ajouter le beurre pommade et à l'aide d'une spatule, procéder au pilage afin de rendre le mélange sableux, surtout pas de pétrissage, il faut couper la matière. On peut aussi procéder avec ces mains comme on le ferait à la plage avec du sable. Lorsque le mélange est à peu près homogène (voir photo), ajouter le mélange œufs-eau, puis le sucre. Mélanger en cassant l'appareil mais sans pétrir. Ajouter la poudre d'amande. Mélanger en cassant l'appareil mais sans pétrir.



- 5) Avec les mains, rassembler les particules de pâte et en façonner un bloc. Déposer ce bloc de pâte dans du papier cellophane en l'ayant préalablement aplati. Réserver au frais au moins 1h.

➤ **La crème d'amande**

- 1) Mélanger le beurre pommade (voir ci-dessus) et le sucre. Rendre le mélange crémeux. Incorporer la maïzena et la poudre d'amande, puis les œufs (et le jaune). Bien mélanger afin d'obtenir un mélange homogène.

\*Cuisson de la pâte au four : à mi-cuisson, pour faire dégonfler la pâte, tapoter sur toute la surface avec le dos d'une fourchette en veillant à ne pas casser la pâte

----- CREMES -----

### .95. Crème pâtissière

Pour 125g de crème environ

- ❑ Lait – 10 cl
- ❑ 1 jaune d'œuf
- ❑ Sucre en poudre – 30 g
- ❑ 25 g farine (ou 15 g Maïzena)
- ❑ Vanille - ¼ de gousse ou 1 cuiller à café de vanille liquide



- 1) Préparer un bac d'eau froide (en prévision du refroidissement de la crème)
- 2) Peser la farine (la tamiser) ou la maïzena et réserver.
- 3) Séparer les blancs des jaunes
- 4) Mélanger le sucre au jaune d'œuf jusqu'à obtenir un mélange blanchi (avec un fouet) dans un récipient évasé pouvant aller sur le feu (ex. : cul-de-poule)
- 5) Ajouter la farine tamisée progressivement tout en mélangeant jusqu'à obtenir un mélange homogène sans grumeaux.
- 6) Faire bouillir le lait (avec la vanille)
- 7) Verser délicatement et progressivement le lait bouillant sur le mélange sucre/œuf/farine tout en mélangeant. Lorsque le mélange est homogène.
- 8) Mettre le récipient sur le feu tout en mélangeant (faire le Veiller à ce que le mélange n'attache pas. Fouetter jusqu'à obtention d'une consistance épaisse. Attention : le mélange épaissit subitement
- 9) Déposer le cul-de-poule dans le bac d'eau froide

Astuce si la crème contient des grumeaux, passer à la passoire fine ou au mixer (le mieux est de la recommencer)

### .96. Crème anglaise

Pour 150g de crème

- ❑ Lait – 50 cl
- ❑ 3 jaunes d'œuf
- ❑ Sucre en poudre – 50 g
- ❑ Vanille – ½ bâton ou 1 cuiller à soupe de vanille liquide



- 1) Préparer un bain d'eau froide (casserole ou évier)
- 2) Séparer les blancs des jaunes
- 3) Mélanger le sucre au jaune d'œuf jusqu'à obtenir un mélange blanchi (avec un fouet) dans un récipient évasé pouvant aller sur le feu (ex. : cul-de-poule)
- 4) Faire bouillir le lait avec la vanille
- 5) Verser le lait bouillant sur le mélange sucre/œuf en fouettant
- 6) Mettre sur le feu et tourner à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe (« le liquide doit napper la spatule »). Attention : ne pas trop cuire et surtout pas d'ébullition au risque de faire tourner la crème ou de provoquer une coagulation de l'albumine de l'œuf
- 7) Déposer le cul-de-poule dans le bain d'eau froide pour arrêter la cuisson (remuer de temps en temps)

© variante : doubler la quantité de jaune d'œufs et augmenter de 50% la quantité de sucre (recette Lenôtre)

## LEXIQUE

<b>Abaisse</b>	Morceau de pâte étalée
<b>Autocuiseur</b>	Cocotte-minute
<b>Blanchir</b>	Cuire dans l'eau salée
<b>Chemiser</b>	Appliquer du papier sulfurisé
<b>Ciseler</b>	Couper très fin
<b>Emonder</b>	Débarrasser un légume de ses pépins, graines
<b>Etuver</b>	Cuire à l'étouffée (à feu doux avec un couvercle)
<b>Julienne</b>	Aliment coupé en petits morceaux (petits dés, bâtonnets)
<b>Monter une sauce</b>	Fouetter la sauce pour lui donner du volume (monter au beurre)
<b>Nappe (à la)</b>	Lorsque l'on passe un doigt sur une cuiller préalablement plongée dans une sauce, la trace doit persister
<b>Napper</b>	Recouvrir
<b>Papier sulfurisé</b>	Papier cuisson
<b>Rissoler</b>	Faire revenir un aliment dans de la matière grasse à feu vif de manière à le dorer (lui donner une coloration)

Rappel convention

30' : 30 minutes

30'' : 30 secondes