

Quelques recettes de cuisine

leZigWiWi KiPouDouKou

20 septembre 2021

Table des matières

I	Dictionnaire de termes culinaires	11
II	Quelques astuces	14
1	Astuces diverses	15
1.1	Chaleur du four	15
1.2	Faire mijoter un plat	16
1.2.1	3 méthodes :	16
1.2.2	Connaître les différentes étapes de ce mode de cuisson.	16
1.2.3	Faire mijoter et réduire une sauce.	17
1.2.4	Faire mijoter la viande.	19
1.3	Choisir un bon melon	20
2	Pour que le gâteau ne colle pas au fond du moule	21
2.1	Solution 1	21
2.1.1	Beurrer le moule	21
2.1.2	Fariner le moule	21
3	Les œufs.	23
3.1	Les œufs à la poêle faussement appelés les œufs au plat.	23
4	Cuisson du boudin blanc.	24
4.1	Cuisson du boudin blanc en entier.	24
4.2	Cuisson du boudin blanc en tranches.	24
4.3	Cuisson du boudin blanc en dés.	24
5	La cuisson des légumes frais.	26
5.1	La cuisson à l'eau.	26
5.2	La cuisson à la vapeur.	26
5.2.1	Matériel.	27
5.2.2	Les conseils de cuissons.	27
5.3	La cuisson à l'autocuiseur.	27
5.4	La cuisson en cocotte.	27
5.5	Les temps de cuissons.	28

6	La cuisson des légumes secs.	29
6.1	Lavage et trempage avant la cuisson.	29
6.2	Cuisson.	29
III	La cuisine de Christine	31
7	Escalopes de poulet façon Christine.	32
8	Quiche lorraine	33
8.1	Ingrédients.	33
8.2	Préparation.	34
9	Génoise	35
9.1	Ingrédients.	35
9.2	Préparation.	35
10	Biscuit lorrain	36
10.1	Ingrédients.	36
10.2	Préparation.	36
11	Soufflé au fromage.	37
11.1	Ingrédients.	37
11.2	Préparation.	37
IV	Quelques recettes piquées ça et là.	39
12	Différentes cuissons du riz	40
12.1	Riz façon Lydie	40
12.2	A la créole	40
12.3	Version pilaf	40
12.4	A toute vapeur	41
12.5	Au micro-ondes	41
12.6	Secret de risotto	41
12.7	Un riz toujours parfait	42
12.8	Du riz extra bon à la cocotte minute.	42
13	Le riz cantonais.	43
13.1	Ingrédients pour 3 personnes.	43
13.2	Préparation.	43
14	Taboulé (le vrai !)	45
14.0.1	Remarque :	45
14.1	Ingrédients.	45
14.2	Préparation.	45
14.2.1	Remarque :	46
15	Poulet caramélisé au miel.	47
15.1	Ingrédients pour 4 personnes.	47
15.2	Préparation.	47

16 Choux de Bruxelles	48
17 Choux de Bruxelles à la moutarde à l'ancienne.	49
17.1 Ingrédients pour 4 personnes.	49
17.2 Préparation.	49
18 Le hachis parmentier.	51
18.1 Ingrédients pour 6 personnes.	51
18.2 Préparation.	51
19 Côtes de porc charcutière.	52
19.1 Ingrédients.	52
19.2 Préparation.	52
20 Le pot-au-feu	54
20.1 Ingrédients pour 8 personnes	54
20.2 Temps nécessaire	54
20.3 Préparation	55
21 Cocotte de légumes.	56
21.1 Ingrédients.	56
21.2 Préparation.	56
22 Blanquette de veau.	57
22.1 Ingrédients (pour 4 personnes)	57
22.2 Préparation.	57
23 Blanquette de veau 2.	58
23.1 Ingrédients.	58
23.2 Préparation.	58
24 Carottes rapées.	60
24.1 Préparation.	60
25 Salade de champignons à la turque.	61
25.1 Ingrédients.	61
25.2 Préparation.	61
26 Salade de champignons crus à la crème.	62
26.1 Ingrédients (pour 6 personnes.)	62
26.2 Préparation de la recette.	62
27 Champignons de Paris à la crème.	63
27.1 Ingrédients.	63
27.2 Préparation.	63
28 Marrons bouillis	64
28.1 Ingrédients.	64
28.2 Préparation.	64

29 Marrons sautés	65
29.1 Ingrédients de la recette.	65
29.2 Progression de la recette.	65
30 Escalopes de poulet aux champignons de Paris.	67
30.1 Ingrédients.	67
30.2 Préparation.	67
31 Escalopes de poulet à la crème et aux champignons.	69
31.1 Ingrédients.	69
31.2 Préparation.	69
32 Escalope de poulet à la normande.	70
32.1 Ingrédients pour 4 personnes.	70
32.2 Préparation.	70
33 Pavé de saumon à l'échalote.	71
33.1 Ingrédients pour 4 personnes.	71
33.2 Préparation.	71
34 Purée d'oignons.	73
34.1 Ingrédients.	73
34.2 Préparation.	73
35 Soupe à l'oignon.	75
35.1 Ingrédients.	75
35.2 Préparation.	75
36 Soupe au chou (recette 1).	77
36.1 Ingrédients.	77
36.2 Préparation.	77
37 Soupe au chou vert (recette 2).	79
37.1 Ingrédients (pour 6 personnes).	79
37.2 Préparation de la recette.	79
38 Soupe de cresson.	80
38.1 Ingrédients (pour 4 personnes).	80
38.2 Préparation.	80
39 Potage velouté au cresson.	82
39.1 Ingrédients.	82
39.2 Préparation.	82
40 Chou vert à la crème.	84
40.1 Ingrédients.	84
40.2 Préparation.	84

41 Chou sauté.	85
41.1 Ingrédients pour 5 personnes environ.	85
41.2 Préparation.	85
41.3 Conseils et Astuces.	86
42 Gâteau de riz.	87
42.1 Ingrédients pour 6 à 8 personnes.	87
42.2 Préparation.	87
43 Gâteau de semoule (comme maman !)	89
43.1 Ingrédients.	89
43.2 Préparation.	89
44 Gâteau de semoule façon grand-mère.	91
44.1 Ingrédients.	91
44.2 Préparation.	91
45 Gâteau de semoule au caramel.	92
45.1 Ingrédients.	92
45.2 Préparation.	92
45.2.1 Confection de la base caramélisée du gâteau.	92
45.2.2 Réalisation ensuite du gâteau de semoule.	92
46 Faire du caramel.	94
46.1 Ingrédients.	94
46.2 Préparation.	94
47 Compote de pommes.	96
47.1 Ingrédients.	96
47.2 Préparation.	96
48 Crème Anglaise.	97
48.1 Ingrédients.	97
48.2 Préparation.	97
49 Far aux pruneaux.	99
49.1 Ingrédients.	99
49.2 Préparation.	99
50 Far breton.	101
50.1 Ingrédients.	101
50.2 Préparation.	101
51 Flan pâtissier.	103
51.1 Ingrédients pour 8 personnes.	103
51.2 Préparation.	103
52 Crème simplette au chocolat.	105
52.1 Ingrédients (pour 8 personnes).	105
52.2 Préparation de la recette.	105

53 Pâtes au saumon fumé.	106
53.1 Ingrédients.	106
53.2 Préparation.	106
54 Boeuf bourguignon facile.	107
54.1 Ingrédients (pour 6 personnes).	107
54.2 Préparation.	107
55 Moules marinières.	109
55.1 Ingrédients pour 4 personnes.	109
55.2 Préparation de la recette.	109
56 La brandade de morue.	111
56.1 Ingrédients pour 4 personnes.	111
56.2 Préparation de la recette.	111
57 Omelette.	112
57.1 Ingrédients.	112
57.2 Préparation.	112
57.2.1 L'omelette plate.	113
58 Omelette aux champignons.	114
58.1 Ingrédients (pour 4 personnes).	114
58.2 Préparation.	114
59 Omelette aux oignons.	116
59.1 Ingrédients.	116
59.2 Préparation.	116
60 Omelette au plat à la tomate.	117
60.1 Ingrédients.	117
60.2 Préparation.	117
61 Tomates farcies.	118
61.1 Ingrédients.	118
61.2 Préparation.	118
61.3 Astuces.	119
62 Velouté d'Asperges.	120
62.1 Ingrédients.	120
62.2 Préparation.	120
63 Velouté à la tomate.	122
63.1 Ingrédients.	122
63.2 Préparation.	122
64 Pommes au four ou à la poêle.	124
64.1 Ingrédients.	124
64.2 Préparation.	124
64.2.1 Pour la cuisson au four.	124
64.2.2 Pour la cuisson à la poêle.	125

65 Souflé au fromage.	126
65.1 Ingrédients.	126
65.2 Préparation.	126
66 La sauce béchamel.	128
66.1 Ingrédients.	128
66.2 Préparation.	128
67 Sauce blanche.	130
68 Roux.	131
68.1 Ingrédients.	131
68.2 Préparation du roux blanc.	131
68.3 Préparation du roux blond.	131
68.4 Préparation du roux brun.	132
69 Sauce curry.	133
69.1 Ingrédients.	133
69.2 Préparation.	133
70 Mayonnaise.	135
70.1 Ingrédients.	135
70.2 Préparation.	135
71 Mayonnaise classique (sans moutarde).	137
71.1 Ingrédients.	137
71.2 Préparation.	137
71.3 Les variantes.	137
71.3.1 Les variantes.	137
71.3.2 Sauce Andalouse.	137
71.3.3 Sauce tartare.	138
71.3.4 Sauce chantilly.	138
71.3.5 Sauce cocktail.	138
72 Sauce aïoli.	139
72.1 Ingrédients pour 1/4 de litre de sauce.	139
72.2 Préparation.	139
73 Sauce provençale.	140
73.1 Ingrédients pour 4 personnes.	140
73.2 Préparation.	140
74 Sauce vinaigrette.	141
74.1 Ingrédients.	141
74.2 Préparation.	141
75 Pâte à crêpes.	142
75.1 Une recette.	142
75.1.1 Ingrédients pour 15 crêpes environ.	142
75.1.2 Préparation.	142
75.2 Une autre recette.	143

75.2.1 Ingrédients pour 15 crêpes.	143
75.2.2 Préparation.	143
76 Asperges cuisson à l'anglaise.	144
76.1 Préparation.	144
77 Sauce mousseline.	146
77.1 Ingrédients.	146
77.2 Préparation.	146
78 Haricots verts frais.	147
78.1 Ingrédients.	147
78.2 Préparation.	147
79 Haricots au lard.	148
79.1 Ingrédients.	148
79.2 Préparation.	148
80 Steaks à la poêle.	150
80.1 Ingrédients.	150
80.2 Préparation.	150
81 Jambon à la Bourguignonne.	151
81.1 Ingrédients.	151
81.2 Préparation.	151
82 Ratatouille niçoise.	153
82.1 Ingrédients.	153
82.2 Préparation.	153
83 Chipolatas au vin blanc.	155
83.1 Ingrédients.	155
83.2 Préparation.	155
83.3 Conseil.	156
84 Purée de pommes de terre.	157
84.1 Ingrédients.	157
84.2 Préparation.	157
85 Poireaux vinaigrette.	158
85.1 Ingrédients.	158
85.2 Préparation.	158
86 Poêlée de poivrons.	159
86.1 Ingrédients.	159
86.2 Préparation.	159
87 Riz aux poivrons et aubergines.	160
87.1 Ingrédients pour 2 personnes.	160
87.2 Préparation.	160

88 Poêlée de champignons et d'oignons.	161
88.1 Ingrédients.	161
88.2 Préparation.	161
89 Salade de haricots verts.	162
89.1 Ingrédients.	162
89.2 Préparation.	162
90 Salade de concombres à la crème fraîche.	164
90.1 Ingrédients.	164
90.2 Préparation.	164
91 Crème anglaise.	165
91.1 Ingrédients.	165
91.2 Préparation.	165
92 Ragoût de porc	167
92.1 Ingrédients.	167
92.2 Préparation.	167
93 Spaghetti sauce bolognaise.	169
93.1 Ingrédients.	169
93.2 Préparation.	169
94 Cari poulet (réunionais).	171
94.1 Ingrédients (pour 4 personnes).	171
94.2 Préparation.	171
95 Samoussas (réunionais).	173
95.1 Ingrédients (pour 6 personnes).	173
95.2 Préparation.	173
96 Petit salé aux lentilles.	174
96.1 Ingrédients.	174
96.2 Préparation.	174
97 Lentilles aux saucisses.	176
97.1 Ingrédients.	176
97.2 Préparation.	176
98 Salade de lentilles au thon	178
98.1 Ingrédients.	178
98.2 Préparation.	178
99 Gratin de chou-fleur léger.	180
99.1 Ingrédients pour 4 personnes.	180
99.2 Préparation.	180

100Velouté de chou-fleur.	182
100.1Ingrédients pour 8 personnes.	182
100.2Préparation.	182
100.2.1 Remarque.	183
101Spaghetti carbonara.	184
101.1Ingrédients.	184
101.2Préparation.	184
101.2.1 Conseil.	185
102Pommes de terre sautées façon grand mère.	186
102.1Ingrédients pour 4 personnes.	186
102.2Préparation.	186
102.2.1 Remarque :	187

Première partie

Dictionnaire de termes culinaires

Blanchir :

Cuire quelques minutes dans une grande quantité d'eau salée, (départ eau froide) jusqu'à une température avoisinant l'ébullition.

Blanchir :

Travailler au fouet des oeufs ou jaunes d'oeufs avec du sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux.

Blanchir :

Travailler du beurre ramolli avec du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Déglacer :

Dissoudre à l'aide d'un liquide (*vin, consommé, crème fraîche, vinaigre, etc. . .*) les sucres contenus dans un récipient après cuisson pour faire un jus ou une sauce.

Émincer :

Tailler (*couper*) en lamelles plus ou moins fines, des légumes, des fruits, de la viandes, etc.

Foncer un plat :

Le garnir de pâte à tarte.

Fond :

Bouillon aromatisé
préparé avec du veau, du bœuf de la volaille ou des légumes
et utilisé comme complément de cuisson.

Frémir :

Se dit de l'eau ou de tout autre liquide chauffé qui s'agite légèrement, avant le stade de l'ébullition.

Piquer :

Pour une pâte à tarte :

Faire une multitude de petits trous sur la pâte à l'aide d'une fourchette afin d'empêcher la pâte de cloquer et de se rétracter à la cuisson.

Pour une viande :

inciser une viande afin d'introduire des morceaux d'ail ou de lard.

Pocher :

Faire cuire un aliment dans un liquide frémissant.

Poêler :

Cuire un aliment à la poêle avec une matière grasse.

Faire revenir :

Faire cuire à feu vif un aliment, dans une poêle ou une sauteuse, avec un peu d'huile (*chaude*), pour lui donner une coloration dorée en surface.
Synonyme de faire rissoler.

Réduire / réduction :

Faire évaporer la partie liquide d'un aliment à feu doux, pour lui donner une consistance plus épaisse et/ou renforcer son arôme.

Rissoler :

Saisir dans un corps gras chauffé vivement jusqu'à ce que l'aliment prenne de la couleur.

Suer :

Faire chauffer tout en remuant un aliment dans un corps gras,
afin de concentrer les sucs dans la matière grasse.

Deuxième partie

Quelques astuces

Chapitre 1

Astuces diverses

1.1 Chaleur du four

Toujours préchauffer le four,
sauf si la recette précise d'enfourner à froid.
Le temps de préchauffage d'un four dure de 10 à 15 minutes.

Sans thermostat ni thermomètre
la chaleur du four est évaluée en agitant la main dedans.

Four à peine tiède : 30°C à 90°C soit 85°F à 195°F
Thermostat 1 à 3 (*sur un Th de 1 à 10*).
Poivrons confits, demies tomates confites, aubergines entière pour caviar d'auberginnes.

Four tiède : 100°C à 110°C soit 200°F
Thermostat 3 ou 4 (*sur un Th de 1 à 10*).
Gigot de 7 heures, meringues.

Four doux : 110°C à 150°C soit 250°F à 300°F
Thermostat 4 à 5 (*sur un Th de 1 à 10*) ou MINI (*sur un Th de 1 à 8*).
Meringues, biscuits, gros gâteaux légers, macarons.
Impression de chaleur sur la main.

Four moyen : 150°C à 180°C soit 300°F à 350°F
Thermostat 5 à 6 (*sur un Th de 1 à 10*) ou 1 à 4 (*sur un Th de 1 à 8*).
Daurade et autres poissons epais, coquilles de poisson, petits fours,
pain de Gênes, pain d'épices, marbrés, sablés, crèmes prises.
Impression de chaleur vive sur la main

Four chaud : 180°C à 220°C soit 350°F à 420°F
Thermostat 6 à 7 (*sur un Th de 1 à 10*) ou 4 à 6 (*sur un Th de 1 à 8*).
Roti de veau, porc, boeuf et volaille, patés, merlans et poissons petits à cuire vite,
soufflés, brioches, quiches, tartes, cakes, feuilletages, fusion du sucre pour glaçage.
Impression de grande chaleur sur la main,
un morceau de papier blanc posé dans le four devient brun.

Four très chaud : 220°C à 270°C soit 450°F à 520°F
Thermostat 7,5 à 9 (*sur un Th de 1 à 10*) ou 7 à 8 (*sur un Th de 1 à 8*).
Tomates farcies, madeleines, feuilletages, petites pièces à cuisson rapide,

gratins.

Il n'est pas possible de laisser la main.

Four très très chaud : 300°C soit 570°F.

Thermostat à 10 (*sur un Th de 1 à 10*) ou 8 (*sur un Th de 1 à 8*).

Gratins.

un morceau de papier blanc posé dans le four devient marron.

1.2 Faire mijoter un plat .

1.2.1 3 méthodes :

- Connaître les différentes étapes de ce mode de cuisson.
- Faire mijoter et réduire une sauce.
- faire mijoter la viande.

Pour faire mijoter un liquide

il faut le faire cuire à une température légèrement inférieure au point d'ébullition.

Il s'agit en fait d'une méthode douce qui permet de cuire les ingrédients petit à petit, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Cette méthode permet aussi de préserver et de concentrer les arômes.

Il existe plusieurs indices permettant de savoir qu'un liquide est en train de mijoter.

1.2.2 Connaître les différentes étapes de ce mode de cuisson.

Prendre connaissance de la recette.

Deux techniques ne conduisent pas au même résultat.

- Faire frémir le liquide du plat ;
l'amener lentement à feu doux
à une température légèrement inférieure au point d'ébullition.
- Amener le plat à ébullition
puis réduire le feu pour faire mijoter.
- Pour faire frémir le liquide,
il faut l'amener lentement à une température tout juste inférieure
au point d'ébullition (entre 85°C et 95°C).
- Le point d'ébullition d'un liquide se situe autour de 100°C.

Placer le plat sur le feu et lancer celui-ci (de petit à modéré).

Nécessité de rester à proximité,

car l'intensité du feu doit probablement être ajusté en vu de faire frémir le liquide.

Le feu du plat ne doit en règle générale jamais être réduit

avant qu'un point de frémissement constant soit atteint avec certitude.

- S'entraîner avec une casserole d'eau pour acquérir de la pratique.
- Tester plusieurs intensités de feu
afin de se faire une idée de l'apparence du liquide à différentes températures.

Un plat mijote lorsque des groupes de petites bulles éclatent de façon continue à la surface, et que des volutes de vapeur l'élèvent de façon irrégulière.

On fait généralement mijoter des plats :

- pour permettre l'infusion des arômes d'un plat ;
 - pour cuire la viande à petit feu jusqu'à ce qu'elle devienne tendre.
-
- Un plat mijote « lentement »
lorsque quelques petites bulles éclatent toutes les 1 ou deux secondes.
Ce mode de cuisson est la plupart du temps utilisé avec des marmites à cuisson lente.
 - Un plat mijote « rapidement »
lorsque de gros groupes de petites bulles éclatent de façon continue à la surface,
en entraînant des volutes de vapeur.
de grosses bulles commencent à apparaître.
 - Le cas rapide est parfois qualifié d'ébullition légère.
Il est principalement utilisé pour épaissir un liquide en sauce.

La température doit se situer entre 85°C et 95°C.

L'utilisation d'un thermomètre de cuisine est recommandée

pour mesurer la température du liquide et ainsi déterminer le stade où le liquide mijote.

Le plat mijote lorsque sa température est comprise entre 85°C et 95°C.

Cet intervalle est assez grand car un plat peut mijoter à plusieurs stades,
lent ou rapide.

Réguler le feu afin de faire mijoter le plat de façon constante.

Lorsque le point où le plat mijote est atteint,

l'intensité du feu doit être modifiée (de petit feu à modéré)

pour que le plat mijote de façon constante.

Le feu doit être légèrement adapté lorsque cela est nécessaire.

Lorsque le plat mijote de façon régulière,

le liquide doit de temps en temps être remué.

- L'intensité de la cuisson doit être adaptée
chaque fois qu'un nouvel ingrédient est introduit dans le plat.
- Certaines sauces et certains liquides
doivent être remués plus souvent que d'autres (vérifier sur recette).
- Le plat doit être surveillé durant le premier stade
jusqu'à ce que la fréquence à laquelle il faut remuer le plat soit déterminée.

1.2.3 Faire mijoter et réduire une sauce.

Suivre les directives de la recette pour démarrer une sauce.

Il est demandé dans nombre de recettes

de commencer par faire la base de la sauce

puis de la laisser mijoter pendant une certaine durée.

c'est ce qui s'appelle réduire la sauce.

Réduire une sauce signifie

que l'on cherche à épaissir sa consistance en la faisant mijoter.

Pendant que la sauce se réduit, les ingrédients se transforment

pour donner une substance plus riche, plus épaisse et plus aromatique.

- Plus une sauce mijote,
plus elle devient épaisse et se réduit.
- Sont des sauces réduites :
 - la sauce tomate ;
 - la sauce Béchamel ;
 - la sauce en réduction balsamique ;
 - la sauce au vin rouge ;
 - la plupart des sauce à base de jus d'égouttage.
- Les sauces blanches ne sont typiquement pas réduites.

Réduire à feu doux.

Quand le fond de sauce est réalisé, réduire le feu afin de laisser mijoter.

Ce stade est obtenu lorsque :

- de petites bulles éclatent en continu à la surface de la sauce.
- et que des volutes de vapeur émergent irrégulièrement.

Remuer la sauce régulièrement

lorsqu'elle est amenée au stade où elle mijote.

- Il est conseillé de surveiller la sauce
au moins jusqu'au moment où celle-ci commence à mijoter.
- Éviter à ce stade là de tourner le dos à la sauce
pour faire une autre tâche.

Ajuster le feu et remuer occasionnellement.

Il se peut que le feu doive éventuellement être un peu adapté entre le feu doux et le feu moyen afin de laisser mijoter le plat pour une durée prolongée.

Lorsque ce stade de cuisson régulière est atteint,

il devient possible de s'éloigner de la sauce un peu plus longtemps.

Il reste cependant nécessaire de revenir la remuer de temps à autre.

Le fait d'ajuster l'intensité du feu et de remuer régulièrement permet d'éviter de brûler la sauce.

Un œil attentif doit être gardé sur le plat.

- Si la sauce brûle sans que vous le remarquiez,
vous allez sortir des morceaux calcinés du bas de la casserole pendant que vous remuez.
- Si la sauce a brûlé,
éviter de racler le fond avec un objet.
- Certaines sauces doivent être remuées plus souvent que d'autres.
Il est dans ce cas nécessaire de rester à proximité de la sauce pendant un moment jusqu'à ce qu'une idée précise de la fréquence avec laquelle il faut venir la remuer soit déterminée.
- Pour que le plat mijote de façon constante,
l'intensité du feu doit être adapté lorsque c'est nécessaire.

Laisser mijoter la sauce jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Certaines recettes fournissent des instructions spécifiques sur la durée de cuisson.

Dans d'autres il faut laisser mijoter jusqu'à obtention de l'épaisseur désirée.

De nombreuses sauces peuvent mijoter pendant des heures

car elles deviennent plus épaisses et plus savoureuses avec le temps.

La sauce tomate italienne est bon exemple de sauce pouvant mijoter pendant des heures.

- Plus la sauce mijote longtemps,
plus elle peut devenir épaisse et « réduire ».
Elle aura un arôme riche et infusé.
- La réduction de la sauce se fait sans encombre
à partir du moment où elle occasionnellement remuée
et que l'intensité du feu est adaptée pour la faire mijoter régulièrement.

1.2.4 Faire mijoter la viande.

Verser l'huile sur la viande.

Plutôt que d'enduire le fond de la poêle d'huile végétale,

enduire les morceaux de viande d'huile végétale.

- De cette manière moins d'huile est utilisée.
- De plus la viande devient plus facilement dorée.

Les viandes dures et bon marché deviennent plus tendres en mijotant.

Faire dorer la viande à la poêle à feu moyen vif.

L'utilisation d'une poêle en fonte est préférable.

Plutôt que de placer toute la viande d'un seul coup,

faire dorer plusieurs petits morceaux à la fois.

- Déplacer la viande régulièrement à l'aide d'un ustensile
afin de la faire dorer de façon uniforme.
- Retirer les morceaux une fois qu'ils sont dorés.
- Placer la viande dorée dans un plat propre à réserver de côté.

Verser le liquide dans la poêle et l'amener à ébullition.

Une fois toute la viande dorée et retirée de la poêle, verser le liquide de cuisson dans celle-ci.

Ce sera une sorte de bouillon ou de vin en fonction de la préparation.

Le feu moyen vif doit être conservé jusqu'à atteindre une vive ébullition.

L'ébullition arrive lorsque des bulles éclatent rapidement à la surface

et que le liquide commence à s'agiter dans la poêle.

Réduire à feu doux afin de faire mijoter le plat.

Baisser le feu lorsque l'ébullition est atteinte afin de faire mijoter le liquide.

Le liquide mijote lorsque :

1. de petites bulles éclatent de façon continue à la surface du liquide.
2. et des volutes de vapeur s'élèvent de façon irrégulière.

- L'ébullition doit être atteinte avant d'ajouter à nouveau la viande dans la poêle.
- Le fait d'ajouter la viande dans un liquide qui mijote permet de la rendre très tendre.

Placer la viande déjà dorée dans la poêle.

Lorsque l'ébullition est atteinte,

- ajouter à nouveau la viande dans la poêle,
- adapter l'intensité du feu si nécessaire,
- et remuer de temps à autre.

Pour que le plat continue à mijoter,

il convient probablement de passer tantôt à feu doux, tantôt à feu moyen doux.

- Ces conseils sont d'une manière générale valable pour faire mijoter la plupart des viandes.
- La durée de cuisson dépend du type de viande cuisée et du plat en cours de préparation.

1.3 Choisir un bon melon

Toujours choisir un melon lourd, sans tâches avec une petite pastille du côté opposé au pédoncule. Celui-ci doit être entouré d'une sorte d'oréole qui signale que le pédoncule commence à se détacher (*plus cette oréole est marquée, plus le melon est mûr*).

Chapitre 2

Pour que le gâteau ne colle pas au fond du moule

2.1 Solution 1

Si vous n'avez pas de moule en silicone,
il suffit de beurrer et fariner le moule pour que cela ne colle pas.
Le gâteau se démoulera sans problème.

Il est possible de mettre du sucre à la place de la farine.
C'est recommandé pour certains gâteaux
(tel les gâteaux de semoule ou de riz par exemple).

2.1.1 Beurrer le moule

Pour beurrer facilement et uniformément le moule
il suffit :

- de le passer quelques instants sous l'eau chaude,
- ou de le passer quelques minutes dans le four chaud.

Il ne reste alors plus qu'à passer un morceau de beurre piqué au bout d'une fourchette
à l'intérieur du moule.

Il est aussi possible de faire fondre le beurre à feu très doux
et de le répartir sur le moule à l'aide d'un pinceau de cuisine.

2.1.2 Fariner le moule

Cela consiste à recouvrir le beurre étalé dans le moule,
d'une couche régulière de farine (*ou de sucre dans certains cas*).
Pour cela il suffit :

- de verser une certaine quantité de farine (*ou de sucre*) dans le moule,
- d'étaler cette farine (*ou sucre*) par gravité en secouant le moule
(*attention à ne pas oublier les bords du moule*),
- de déverser ensuite la quantité de produit en excédent
(*qui peut être récupérée sur une feuille de papier blanc propre afin d'être réutilisée*),
- et de taper d'un coup sec le moule renversé sur le plan de travail (*très important*)
afin de faire tomber l'excès de produit.

Chapitre 3

Les œufs.

3.1 Les œufs à la poêle faussement appelés les œufs au plat.

Ingrédients :

Oeufs frais (2 par personne) - beurre - sel et poivre.

1. Beurrer la poêle, saler et poivrer.
2. Verser les œufs.
3. Remarquer en même temps la fraîcheur des œufs
(le blanc et plus épais autour des jaune).
4. Saler la partie épaisse du blanc
pour favoriser et uniformiser la coagulation.
5. Remarquer la différence de vitesse de coagulation.
6. Malgré cela, le blanc (grâce au sel) coagule presque régulièrement.
La cuisson se fera toujours bien entendu à feu très doux.
Le bord ne doit pas colorer.
7. Couvrir avec un couvercle pour opacifier la membrane qui couvre le jaune
cela permet d'obtenir **un œuf miroir**.

Chapitre 4

Cuisson du boudin blanc.

Il faut savoir que le boudin blanc est déjà cuit
et qu'il va juste falloir le faire chauffer.

Le boudin blanc peut être cuit :

- en entier ;
- en tranches ;
- en dés.

avant d'être intégré dans les recettes autour du boudin blanc.

4.1 Cuisson du boudin blanc en entier.

Inciser le boudin sur toute la longueur et retirer la peau sans abimer le boudin.
celle-ci n'apporte rien, et le fait de retirer la peau,
permet au boudin de bien dorer et d'avoir encore plus de saveur.

Une fois la peau retirée,
faire chauffer du beurre dans une poêle
puis faire colorer le boudin des deux côtés sur feu moyen à vif.
Une fois bien coloré, couvrir la poêle,
et prolonger la cuisson sur feu doux pendant 10 minutes,
afin que le boudin soit bien chaud.

4.2 Cuisson du boudin blanc en tranches.

Retirer la peau, couper le boudin en tranches
puis faire revenir celles-ci dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse,
jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées.

4.3 Cuisson du boudin blanc en dés.

Retirer la peau du boudin et le couper en dés.
faire revenir ceux-ci dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse,
jusqu'à ce que les dés soient dorés.

Idée :

les ajouter sur une salade,
avec des châtaignes en bocal, très légèrement revenues dans la même poêle.

Chapitre 5

La cuisson des légumes frais.

5.1 La cuisson à l'eau.

Les légumes sont cuits dans une casserole d'eau **salée** amenée à **ébullition**.

Il est recommandé :

- d'utiliser le moins d'eau possible
(*sauf exception : haricots verts par exemple*).
- de ne pas prolonger indéfiniment la cuisson des légumes,
car plus la cuisson est rapide plus le légume conserve
sa couleur, sa texture, sa saveur et ses vitamines.

Cuire au blanc certains légumes

(*fonds d'artichauts, salsifis, scorsonères, céleris-raves, topinambours, cardons*)
pour qu'ils ne noircissent pas à la cuisson.

Pour 1 litre d'eau :

- mettre 1 cuillère à soupe de farine ;
- mettre le jus d'un demi citron ;
- saler normalement ;
- porter à ébullition.

Les légumes gardent alors leur couleur pendant la cuisson,
protégés par une fine pellicule de farine et par l'acidité du citron.

5.2 La cuisson à la vapeur.

C'est la méthode idéale pour faire cuire des légumes frais (*et même surgelés*).

- disposer les légumes dans un panier perforé ;
- placer ce panier dans une marmite
au fond de laquelle de l'eau a été mise à bouillir
le panier ne doit pas toucher l'eau.

Légumes sont ainsi cuits grâce à la vapeur,
ils conservent leur aspect et leurs sels minéraux.

5.2.1 Matériel.

Parmi les appareils spécialement conçus pour la cuisson à la vapeur, il existe :

- le **cuiseur-vapeur** et son couvercle, appareil classique avec un panier en acier inoxydable ou en aluminium, le couscoussier est idéal pour toute cuisson à la vapeur.
- le **panier métallique rétractable** : pratique, il s'adapte sur toutes les casseroles. il est même possible d'improviser en plaçant une passoire à l'intérieur d'une casserole. La boule dite à riz pour les petites quantités.

5.2.2 Les conseils de cuissons.

La plupart des légumes peuvent être directement cuits à la vapeur.

Certains légumes frais à la saveur très prononcée (*en particulier ceux de la famille des choux*), gagnent cependant à être plongés au préalable quelques minutes dans l'eau bouillante salée (*c'est le blanchiment*).

Pour la cuisson elle même, inutile de saler l'eau, saler plutôt les légumes, la vapeur n'entraîne en effet pas le sel dissous dans l'eau.

Les légumes surgelés peuvent être cuits directement à la vapeur, leur temps de cuisson est le même que celui des légumes frais.

Seuls les légumes jeunes et tendres devraient être cuits à la vapeur.

Le volume d'eau dépend de la forme du cuiseur vapeur, il faut compter 1 litre en règle générale.

5.3 La cuisson à l'autocuiseur.

C'est la cuisson sous pression.

Les légumes peuvent être cuits dans l'autocuiseur :

- soit directement à l'eau ;
- soit à la vapeur.
dans un panier perforé maintenu au dessus d'une petite quantité d'eau. Tous les autocuiseurs ne sont pourtant pas munis d'un panier amovible pouvant se bloquer en position haute. Il est tout de même possible de maintenir le panier au dessus de l'eau avec une feuille d'aluminium froissée en tampon.

5.4 La cuisson en cocotte.

Tous les légumes peuvent être cuits totalement ou partiellement en cocotte directement dans un corps gras.

Ils sont souvent ébouillantés avant d'être mis dans la cocotte.

Cela permet d'employer moins de corps gras, ce qui est plus sain.

5.5 Les temps de cuissons.

Ces temps de cuisson ne sont pas absolus,
ils peuvent varier suivant :

- la grosseur ;
- la fraîcheur ;
- et la tendreté des légumes.

La cuisson des légumes-vapeur		
Légumes	Cuisson-vapeur	Autocuiseur
Artichaut	de 25 à 30 minutes	20 minutes
Asperge	de 15 à 20 minutes	10 minutes
Aubergine (<i>en tronçons</i>)	de 30 à 40 minutes	5 minutes
Bette (<i>en bâtonnets</i>)	de 10 à 15 minutes	8 minutes
Carotte	de 15 à 20 minutes	de 12 à 15 minutes
Crosne	de 10 à 15 minutes	de 10 à 12 minutes
Choux de Bruxelles	de 12 à 18 minutes	5 minutes
chou fleur	de 20 à 25 minutes	8 minutes
chou vert	de 20 à 25 minutes	8 minutes
Courgette (<i>en tronçons</i>)	de 12 à 15 minutes	5 minutes
Endives	de 25 à 35 minutes	de 12 à 15 minutes
Épinard	de 12 à 15 minutes	5 minutes
Fenouil	de 15 à 20 minutes	15 minutes
Haricot vert	de 10 à 15 minutes	de 6 à 7 minutes
Navet	de 15 à 20 minutes	de 12 à 15 minutes
Petits pois	de 15 à 20 minutes	20 minutes
Poireau	de 20 à 25 minutes	10 minutes
Pomme de terre (<i>moyenne</i>)	de 18 à 20 minutes	12 minutes
Salsifi	de 15 à 20 minutes	15 minutes

Chapitre 6

La cuisson des légumes secs.

6.1 Lavage et trempage avant la cuisson.

Laver les légumes secs avant de les faire tremper.

Les mettre dans une passoire

et plonger celle-ci dans un récipient rempli d'eau froide.

Éliminer les graines qui paraissent abîmées.

Pour retrouver une partie de l'humidité qu'ils ont perdus,

les légumes secs doivent être trempés avant la cuisson.

Existence de deux méthodes :

- **Le trempage long :**

Mettre les légumes secs dans une bassine,

les recouvrir de trois fois leur volumes d'eau,

et les laisser tremper de 4 à 12 heures.

- **Le trempage express :**

Mettre les légumes secs dans un faitout,

les couvrir d'eau non salée (*cela les durcirait*);

porter à ébullition et les laisser bouillir pendant 5 minutes environ.

Retirer la casserole du feu et laisser tremper pendant 1 heure.

Dans les deux cas :

- Égoutter les légumes après trempage,
- et les rincer à l'eau courante.

6.2 Cuisson.

Pour la cuisson des légumes secs à l'eau :

- les mettre dans une grande casserole (*ou marmite*);
- les couvrir d'eau froide
(*ne pas saler pour que les légumes ne durcissent pas pendant la cuisson*),
- porter à ébullition
- ajouter toutes sortes d'arômes
(*carottes, oignons, celeris-raves, ail etc.*)
- laisser cuire à petit feu
- et ne saler qu'en fin de cuisson.

Pour la cuisson des légumes secs en cocotte avec de la viande :

Leur ajouter quelques cuillérées à soupe d'eau chaude en cours de cuisson car les légumes secs gonflent en s'imprégnant d'eau, et le jus de cuisson de la viande est insuffisant.

Cuisson des légume secs	
Légumes secs	Temps de cuisson
Bouquets de soisson	de 1h 30 à 1h 45
Cocos (<i>rosés ou blancs</i>)	de 1h 15 à 1h 30
Féveroles	de 1h 15 à 1h 30
Fèves	de 1h 45 à 2h 15
Flageolets (<i>verts</i>)	de 1h 15 à 1h 30
Lentilles	de 45 à 60 minutes
Lentilles décortiquées	de 35 à 50 minutes
Lingots	de 1h 15 à 1h 30
Pois cassés	de 45 à 60 minutes
Pois chiches	3 heures
Pois secs	de 1h 45 à 2h 15
Rognons de coq (<i>haricots rouges</i>)	de 1h 15 à 1h 30

Troisième partie

La cuisine de Christine

Chapitre 7

Escalopes de poulet façon Christine.

Un peu de margarine dans la poêle,
je mets le poulet à feu moyen pour le faire colorer.
Une fois bien coloré des 2 côtés je l'enlève de la poêle,
je mets le feu très fort sous la poêle et j'y jette environ une demie tasse d'eau
pour avoir du jus, et là, j'ai rajouté un peu de fond de sauce, la crème fraîche,
tout bien mélangé et j'y ai remis le poulet à feu doux au moins 10 minutes.
La sauce recouvre le poulet complètement.

Faire cuire la viande pour avoir le suc,
quand on rajoute de l'eau on déglace.

Chapitre 8

Quiche lorraine

8.1 Ingrédients.

- La pâte brisée :
 - Pâte brisée ;
 - 200 grs de farine ;
 - 100 grs de beurre ou de margarine ;
 - un demi verre d'eau ;
 - 1 pincée de sel.
- La garniture :
 - 3 tranches de jambon ou bacon ;
 - 2 œufs ;
 - 3 décilitres de lait
ou 2 pots de crème fraîche et 1 pot de lait.

8.2 Préparation.

- La pâte brisée :
 1. Couper la matière grasse en petits morceaux.
 2. La mettre avec la farine,
et bien mélanger du bout des doigts pour faire comme du sable.
 3. Ajouter l'eau,
et mélanger pour faire une pâte souple
(*qu'on peut laisser reposer 1 ou 2 heures*).
 4. L'étaler au rouleau,
poncer sur une tourtière.
- La garniture :
 1. Battre les œufs en omelette.
 2. Ajouter le lait ou crème fraîche,
bien mélanger.
 3. Saler, poivrer selon les goûts.
 4. Étaler le jambon sur la pâte
(*préalablement piquée avec une fourchette*).
 5. Verser le mélange.
 6. Faire cuire 30 mn au four moyen
(*Th 5 sur un 10 Th*).

Chapitre 9

Génoise

9.1 Ingrédients.

- 125 grs de sucre en poudre ;
- 80 grs de beurre ;
- 5 œufs ;
- 125 grs de farine ;
- parfum.

9.2 Préparation.

1. Préchauffer le four.
2. Casser les œufs,
 - les mettre avec le sucre en poudre
dans une terrine au bain-marie tiède au départ,
 - Fouetter vigoureusement sur feu doux
jusqu'à ce que le mélange soit très monté et très léger.
3. Parfumer.
4. Joindre la farine.
5. Faire très doucement ramollir le beurre dans une petite casserole
et l'ajouter au mélange une fois tiède.
6. Graisser le moule à l'aide d'un pinceau,
enduit avec le reste de beurre restant dans la casserole,
le fariner.
7. Verser la pâte dans le moule.
8. Cuire à four modéré.
9. Démouler tout de suite après la cuisson.

Chapitre 10

Biscuit lorrain

10.1 Ingrédients.

- 3 œufs ;
- 125 grs de sucre ;
- 50 grs de beurre ;
- 6 cuillérées à soupe de lait ;
- 250 grs de farine ;
- 1 sachet de sucre vanillé ;
- 1 sachet de levure.

10.2 Préparation.

1. Préchauffer le four.
2. Faire doucement fondre le beurre dans une casserole.
3. Casser les œufs en séparant les blancs et les jaunes.
4. Battre les jaunes avec le sucre
jusqu'à ce que le mélange fasse ruban.
5. Ajouter et bien mélanger :
 - le beurre fondu ;
 - le lait ;
 - la vanille ;
 - la levure ;
 - la farine.
6. Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte.
les mélanger délicatement en les enrobant.
7. Beurrer le moule.
8. Verser la préparation dedans.
9. Faire cuire 40 mn à four moyen.

Chapitre 11

Soufflé au fromage.

Temps de préparation de de cuisson : 45 mn.

11.1 Ingrédients.

Ingrédients	pour 4 personnes	pour 6 personnes
œufs	3	5
margarine	40 gr	50 gr
gruyère rapé	75 gr	100 gr
farine	30 gr	50 gr
lait	1/4 de litre	1/3 de litre
sel		
poivre		

11.2 Préparation.

1. Préparer la sauce béchamel épaisse :
 - (a) Faire fondre la margarine à feu doux ;
 - (b) Y ajouter la farine et la délayer à feux doux pendant quelques instants jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
 - (c) Y ajouter le lait froid d'un seul coup.
 - (d) Saler poivrer et mélanger jusqu'à épaississement.
2. Allumer le four
3. Enduire un moule à soufflé de margarine.
4. Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
5. Ajouter une pincée de sel dans ces derniers et les battre en neige.
6. Ajouter hors du feu à la béchamel :
 - o le gruyère ;
 - o les jaunes d'œufs ;
 - o puis les blancs en neige avec précaution.

7. Verser le tout dans le moule.
8. Passer une lame de couteau entre le moule et la crème à soufflé.
9. Cuire à four moyen (*Thermostat 5*) durant 25 à 30 mn.

Quatrième partie

Quelques recettes piquées ça et là.

Chapitre 12

Différentes cuissons du riz

12.1 Riz façon Lydie

Bien laver le riz jusqu'à ce que l'eau de lavage devienne transparente, Compter deux volumes d'eau de cuisson pour un volume d'eau. Ne surtout pas saler l'eau de cuisson. Lancer la cuisson à feu vif,

et lorsque l'eau commence à bouillir passer à petit feu. Le riz est cuit lorsqu'il n'y a plus d'eau au fond de la casserole.

12.2 A la créole

Autrement dit, dans un grand volume d'eau. C'est certainement le mode de cuisson que vous utilisez depuis des années, et vous n'avez pas tort car c'est le plus facile à maîtriser. Par ailleurs, il convient à la quasi totalité des riz.

Cela dit, saviez-vous qu'il existe deux écoles ? La première consiste à procéder comme pour les pâtes : on met à bouillir un grand volume d'eau salée (trois fois le volume de riz) et on fait cuire le riz à découvert.

La seconde, un peu moins répandue, consiste à compter 1,5 à 2 volumes d'eau salée par volume de riz. On porte cette eau à ébullition et on laisse cuire le riz à couvert jusqu'à absorption. Ne reste plus qu'à l'égoutter.

Pour finir, notez que l'eau de cuisson peut - et gagne à - être aromatisée. Cubes de bouillon, épices en tout genre (curry, gingembre, cannelle, etc), zestes d'agrumes et autres herbes aromatiques, apporteront un délicieux parfum au plus simple de tous les riz.

12.3 Version pilaf

C'est la meilleure façon de cuire un riz long grain. Comment s'y prendre ? C'est simple : mettez à chauffer une cuillère à soupe de beurre ou d'huile dans votre casserole. Versez ensuite le riz (180 g environ pour 4 personnes) et tournez à l'aide d'une spatule en bois. Lorsqu'il est translucide,

versez 30 cl d'eau chaude, et faites frémir. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à couvert de 12 à 15 minutes selon le type de riz.

Un conseil : profitez de cette technique pour jouer avec les épices qui traînent dans votre placard (curry, curcuma, paprika, etc). Faites-les revenir dans l'huile avant de verser le riz. Les saveurs sont ainsi décuplées et le riz métamorphosé.

12.4 A toute vapeur

La cuisson à la vapeur est tout à fait adaptée au riz gluant. Cela dit, le riz rond et le riz long grain s'y prêtent également à condition de les laisser tremper dans l'eau pendant 1 heure avant la cuisson. Notez que le temps de cuisson est plus long qu'avec les autres méthodes, 25 minutes environ. Mais l'avantage, c'est que le riz est léger et tendre avec des grains bien séparés, surtout si vous utilisez un appareil électrique spécifique, le rice cooker. Autre alternative, le panier de votre cuit-vapeur. Là encore, il est possible et conseillé d'aromatiser l'eau, avec des épices, des herbes ou du bouillon.

12.5 Au micro-ondes

Si si, c'est possible. Comme le rice cooker, le four à micro-ondes offre une cuisson parfaite sans surveillance. Petite précaution préalable toutefois : rincer le riz soigneusement, jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Ensuite, il suffit d'ajouter le même volume d'eau que de riz, 2 verres pour 2 verres par exemple, et de positionner le four sur une puissance moyenne. En 15 minutes, le riz est prêt.

12.6 Secret de risotto

Pour un risotto, le riz cuit par absorption. Si la technique exige un peu de patience, elle n'en demeure pas moins très simple. En premier lieu, il faut faire revenir le riz dans de l'huile ou du beurre, comme pour la cuisson pilaf. Ensuite, c'est le moment d'ajouter le bouillon (bouillon de légumes, de viande, fond de veau, fumet de poisson, etc). Mais attention, par n'importe comment ! Le bouillon doit être ajouté une louche à la fois. Lorsque la première louche est totalement absorbée, on en verse une seconde, on attend qu'elle soit absorbée tout en remuant, on ajoute la troisième, et ainsi de suite. Il est important également que cette cuisson soit douce, pas de gros bouillons s'il vous plaît ! En général, il faut compter une vingtaine de minutes de cuisson.

Un conseil : à la fin de la cuisson, ajoutez du beurre et du parmesan puis laissez reposer 2 minutes avant de remuer vivement. Autre possibilité, ajoutez du mascarpone, de la ricotta ou de la crème fraîche. Normalement, en suivant tous ces conseils, vous devriez obtenir un risotto dans les règles de l'art, crémeux, fondant et moelleux.

12.7 Un riz toujours parfait

Si vous voulez du riz qui soit toujours appétissant et non collant,
il suffit de doubler le volume d'eau par rapport au nombre de verres de riz :

1 verre de riz = 2 verres d'eau

Dès que l'eau est évaporée, il n'y a plus qu'à ajouter une noisette de beurre, saler et poivrer.

Votre riz est prêt !

Pour lui donner un parfum agréable, pensez à ajouter un petit morceau
de bouillon de poule en cube pendant la cuisson !

12.8 Du riz extra bon à la cocotte minute.

60g de riz par personne.

mettre 3 cm d'eau environ dans la cocotte,

mettre le riz dans le panier cuisson de la cocotte et le mettre dans l'eau au fond de la cocotte, ne pas

mettre le couvercle.

Dès que ça bouillonne, compter 3mn

puis soulever le panier cuisson et le poser sur les encoches de la cocotte, (il retrouve ainsi sa position normale).

fermer la cocotte

compter 3 mn dès que ça chuchote

Le riz peut être gardé au chaud cocotte fermée.

Chapitre 13

Le riz cantonais.

Ce qui distingue le riz cantonais des autres riz sautés, c'est la façon de cuisiner les œufs :
au lieu de faire une omelette puis de la casser en petits morceaux et la mélanger avec le riz, on verse les œufs battus sur le riz et on fait cuire en mélangeant constamment pour que chaque grain de riz soit enrobé d'œuf.

Préparation : 15mn ;

Ustensiles : 1 wok.

13.1 Ingrédients pour 3 personnes.

- 300 g de riz cuit ;
- 70 g de grains de maïs (optionnel) ;
- 70 g de petits pois ;
- 50 g de porc char siu (optionnel) ;
- 50 g de saucisse chinoise de canton (ou chorizo doux) ;
- 2 œufs ;
- 1/2 carotte ;
- 1 c. à soupe d'huile végétale ;
- 2 ciboules (ou petits oignons) ;
- 1 c. à soupe de sauce soja ;
- sel ;
- poivre.

On peut préparer soi même le porc char siu, ou l'acheter dans les quartiers chinois.

13.2 Préparation.

1. Éplucher et couper la carotte en petits dés.
2. Couper le porc char siu et la saucisse chinoise en petits dés également.
3. Battre les œufs.

4. Couper les ciboules en rondelles.
5. Faire revenir à feu moyen sans huile dans un wok
les dés de saucisse chinoise.
quand le gras commence à sortir, sortir les dés de saucisse
et garder le gras dans le wok.
6. Faire revenir la carotte et le porc char siu dans le wok,
ajouter la sauce soja
laisser cuire pendant 1 minute.
7. Ajouter les petits pois et le maïs,
continuer la cuisson pendant 1 à 2 minutes.
sortir les aliments et les réserver de côté.
8. Ajouter l'huile dans le wok,
mettre le riz, bien séparer les grains de riz avec la spatule.
9. Verser les œufs battus et mélanger tout de suite sans arrêt.
il faut que chaque grain de riz soit enrobé d'œuf.
mélanger constamment pour éviter que les œufs ne se forment en morceaux.
10. Remettre les autres ingrédients, les rondelles de ciboule,
11. Saler, poivrer, mélanger et servir de suite.

Chapitre 14

Taboulé (le vrai !)

Temps de préparation : 30 minute environ ;
Ustensils : Un saladier ;

14.0.1 Remarque :

Ce n'est pas du couscous qui est utilisé, mais du boulghour fin.
Le boulghour est du blé cuit, séché puis concassé.
On ne le cuit pas.
Il suffit de le laisser gonfler dans un liquide.
En l'occurrence dans l'huile d'olive et le jus de citron.

14.1 Ingrédients.

- 1,5 bouquet de persil plat (100g après retrait des tiges) ;
- 200g de tomates (2 petites tomates) ;
- 20 g de feuilles de menthe (environ 1/2 bouquet) ;
- 40g de boulghour fin ;
- 1 petit oignon nouveau (10 g) ;
- 6 cl d'huile d'olive ;
- 4 cl de jus de citron (1 citron et demi environ) ;
- sel.

14.2 Préparation.

1. Laver le Boulghour, l'égoutter.
Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron,
Laisser gonfler 15 minutes environ
au bout desquelles le boulghour aura bu entièrement le liquide
pour gonfler.
2. Laver et égoutter le persil, (couper les tiges),
hacher très finement au couteau.
3. Effeuille la menthe, hâcher finement les feuilles.

4. Émincer finement l'oignon.
5. Couper les tomates en petit dés.
6. Ajouter chaque ingrédient une fois coupé dans le saladier de boulghour.
7. Mélanger le tout une fois les 15 minutes écoulées.
8. Saler et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
9. Servir.

14.2.1 Remarque :

On peut également ajouter un poivron épluché,
dont on a retiré les pépins, et coupé en petits dés.

Chapitre 15

Poulet caramélisé au miel.

Préparation : 21 minutes ;
Ustensils : 1 poêle, du papier essuie-tout.

15.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 4 blancs de poulet coupés en dés ;
- 2 oignons ;
- 2 échalotes ;
- 2 gousses d'ail ;
- 4 cuillères à soupe de sauce soja ;
- 4 cuillères à soupe de miel.

15.2 Préparation.

1. Faire sauter le poulet dans un tout petit peu de matière grasse (verser un filet d'huile dans la poêle et l'essuyer avec une feuille de papier essuie tout *par exemple*).
2. Éplucher l'ail, les oignons et les échalotes et tout émincer en petits dés.
3. Quand le poulet est doré, l'enlever de la poêle et le remplacer par l'ail, les oignons et les échalotes. Faire sauter.
4. Remettre le poulet, arroser de sauce soja et laisser dorer encore.
5. Ajouter le miel, bien mélanger, couper le feu et couvrir au moins 10 minutes.
6. Réchauffer au moment de servir si besoin.

Chapitre 16

Choux de Bruxelles

Le chou de bruxelles
Il pousse en bouquet sur une tige d'environ 1 mètre
(les bourgeons de la tige forment les choux de Bruxelles).
Il est récolté entre octobre et décembre.
Les choisir bien verts et serrés, fermes, sans feuilles jaunies et sans tâches.
Il se conserve une semaine non lavé dans le bac à légume du réfrigérateur.
Ils se mangent cuits.

Se cuisinent en purées, en soupe, en salade, en gratin, braisé
ou enduits de beurre fondu en garniture de viande.

Préparation

Coupez légèrement le trognon (pas trop de telle sorte que les feuilles ne se détachent pas). Otez les feuilles flétries s'il y en a.
Passer les choux sous l'eau, ou s'ils renferment des insectes les plonger dans de l'eau vinaigrée pendant 15 minutes et bien les rincer.

A l'aide d'un couteau, dessiner une entaille en croix (profonde d'1/2 centimètre environ) au niveau du trognon afin que les choux soient plus tendres après la cuisson.

Les faire cuire à la vapeur, ou les plonger dans une casserole d'eau bouillantes salée. Les laisser cuire à frémissement pendant 15 minutes.
A la fin de la cuisson, la lame d'un couteau les traverse facilement. (ne pas les faire cuire trop longtemps, afin qu'ils conservent tout leur goût et ne deviennent pas pateux). Les retirer du feu et les égoutés.

Le chou de Bruxelles au lardons :

Faire rissoler des lardons dans une poêle, ajouter un oignon émincé, puis les choux de Bruxelles cuits au minimum et bien égoutés, laisser cuire quelques minutes, saler et poivrer.
150g de chou de bruxelles par personnes.

Il s'accorde avec la moutarde, la châtaigne, le lard fumé, la saucisse à rôtir, la viande rouge et blanche, le roti de porc, la muscade, le beurre, l'oignon, l'ail, le persil, le gruyère, l'émmental, la pomme de terre.

Chapitre 17

Choux de Bruxelles à la moutarde à l'ancienne.

Difficulté : facile ;
Préparation : 15 minutes ;
Cuisson : 25 minutes ;
Temps total : 40 minutes.

17.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 900 grammes de choux de Bruxelles frais ;
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne ;
- 1 gros oignon ;
- 25 cl de crème fraîche ;
- 1 cuillère à café de maïzéna ;
- 25 grammes de beurre.

17.2 Préparation.

1. Couper l'extrémité du trognon de choux de Bruxelles.
 - Enlever les premières feuilles sèches, flétries ou abimées.
 - Nettoyer les choux à l'eau et égoutter.
 - Les plonger dans l'eau bouillante salée et faire cuire de 15 à 20 minutes à feu vif.
Ils sont cuits lorsqu'une lame de couteau rentre facilement.
 - Égoutter et réserver au chaud.
2. Éplucher et émincer l'oignon pendant ce temps.
3. Préparer la sauce à la moutarde :
 - Verser la crème dans un bol,
 - y ajouter :
 - la moutarde ;
 - la maïzéna
 - Poivrer et mélanger le tout.

4. Faire chauffer le beurre dans une sauteuse,
et y faire revenir les oignons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils colorent.
5. Verser les choux de Bruxelles sur les oignons,
ajouter la sauce à la moutarde et mélanger.
Saler et poivrer si besoin.
6. Laisser mijoter 5 minutes avant de servir.

Chapitre 18

Le hachis parmentier.

18.1 Ingrédients pour 6 personnes.

- 400g de bœuf haché ;
- 200g de chair à saucisse ;
- 2 oignons ;
- quelques brins de persil ;
- 100g de comté râpé ;
- 30g de beurre ;
- sel et poivre ;
- 1,2 kg de pomme de terre ;
- 30 cl de lait ;
- 1 pincée de noix de muscade.

18.2 Préparation.

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en 2.
Les faire cuire 20 à 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Éplucher les oignons et les couper finement.
3. Faire fondre 1 noisette de beurre dans une poêle,
y ajouter les oignons pour les faire revenir 5min.
4. Ajouter la viande, la chair à saucisse et le persil.
laisser cuire 10 minutes environ en remuant régulièrement.
Saler, poivrer.
5. Préchauffer le four à 200°(th6-7).
6. Une fois les pommes de terre cuites,
bien les égoutter et les passer au moulin à légumes,
ajouter le lait, le beurre et la noix de muscade.
Mélanger énergiquement jusqu'à obtention d'une purée onctueuse.
7. Dans un plat à gratin beurré,
déposer la viande et la recouvrir d'une belle couche de purée.
parsemer de comté râpé et un peu de beurre coupé en morceaux.
8. Placer au four 15 minutes.

Chapitre 19

Côtes de porc charcutière.

Préparation : 20 mn ;

Cuisson : 45 mn.

19.1 Ingrédients.

- 6 côtes de porc de 180 gr chacune ;
- 2 oignons ;
- 60 gr de saindoux (*ou de beurre*) ;
- 1 cuillère à soupe de farine ;
- 2 cuillérées à soupe de rondelles de cornichons ;
- 2 verres de vin blanc sec ;
- 1 cuillère à café de moutarde ;
- sel ;
- poivre

19.2 Préparation.

1. Saler et poivrer 6 côtes de porcs de 180 gr chacune.
2. Les réserver ;
3. Préparer la sauce :
 - (a) Éplucher et hacher 2 oignons.
 - (b) Faire chauffer 15 gr de saindoux (*ou de beurre*) dans une casserole.
 - (c) Y mettre les oignons à fondre lentement à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucide.
 - (d) Ajouter 1 cuillère à soupe de farine et laisser blondir.
 - (e) Verser d'un seul coup 2 verres de vin blanc sec froid.
 - (f) Faire bouillir en remuant.
 - (g) Ajouter 1 verre d'eau et laisser mijoter à très petit feu en continuant à remuer pendant 30 minutes, la sauce doit réduire de 1/3.
 - (h) Saler, poivrer.

4. Faire fondre 45 gr de saindoux (*ou de beurre*) à feu vif dans une poêle.
5. Faire dorer les côtes sur les deux faces.
6. Saler et poivrer.
7. Réduire le feu et laisser cuire encore 12 à 15 minutes.
8. Présenter les côtes sur le plat de service.
9. Jeter la graisse de la poêle.
Verser dans la poêle 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau chaude,
gratter le fond à l'aide d'une spatule en bois pour bien en décoller les sucs
qui sont caramélisés au fond.
10. Verser le jus obtenu dans la sauce.
11. Ajouter 1 cuillerée à café de moutarde et 2 cuillerée à soupe de rondelle de cornichons.
12. Mélanger et faire chauffer quelques minutes.
13. Servir les côtes de porc bien chaudes avec la sauce à part, en saucière.

Chapitre 20

Le pot-au-feu

20.1 Ingrédients pour 8 personnes

- 3 kg de viande de boeuf :
paleron, gîte, culotte et queue en parts égales ;
- 8 carottes ;
- 8 poireaux ;
- 8 pommes de terre ;
- 1/2 chou ;
- 4 navets.

Pour la cuisson :

- 2 oignons ;
- 4 gousses d'ail ;
- 4 clous de girofle ;
- thym ;
- laurier ;
- 1 branche de céleri ;
- 1 bouquet de persil ;
- 15 grains de poivre ;
- du gros sel.

Pour la table :

- cornichons ;
- gros sel.

20.2 Temps nécessaire

- **Préparation** : 20mn ;
- **Cuisson** : 180mn ;
- **Repos** : 0mn ;
- **Temps total** : 200mn.

20.3 Préparation

Epluchages des oignons et y planter les clouos de girofle.

Préparation de deux bouquets garnis :

- thym avec laurier;
- céleri avec persil.

Plonger le tout avec la viande préalablement ficelée (par le boucher)
dans un grand fait-tout avec 5 litres d'eau froide.

Laisser cuire « à petitsfrémissements » pendant 3 heures.

A ébullition, rajouter une poignée de gros sel et de poivre.

Retirer régulièrement l'écume qui se forme à la surface.

50 minutes avant la fin de la cuisson,

Au préalable pour amméliorer le look final :

retirer la viande et filtrer le bouillon,

une fois filtré remettre le tout à cuire (viande + bouillon).

Et puis rajouter progressivement les autres légumes.

À h-50mn incorporer d'abord les carottes et les navets,

à h-40mn incorporer le chou,

a h-20mn incorporer enfin les poireaux.

Cuisson des pommes de terre à part.

Servir dans un grand plat les légumes et la viande coupée en tranches (ficelles retirées)
accompagné de cornichons et gros sel.

Pour les amateurs d'os à moelle,

pocher ceux-ci à part 10-15 minutes dans du bouillon de cuisson.

Chapitre 21

Cocotte de légumes.

Pour 4 personnes.

21.1 Ingrédients.

- 500 g de cèpes moyens coupés en deux ;
- huile d'olive ;
- 25 g de beurre ;
- 2 échalotes coupées en lamelles ;
- sel et poivre au moulin ;
- 250 g de pommes de terre rattes grattées ;
- 4 gousses d'ail non pelées ;
- 2 petites tomates pelées, coupées en huit et épépinées ;
- quelques feuilles de persil plat ;
- fleur de sel.

21.2 Préparation.

1. Faire chauffer 1 grosse cuillère à soupe d'huile à feu doux dans la cocotte, avec la moitié du beurre.
2. Ajouter les cèpes et les échalotes.
3. Saler, poivrer et remuer délicatement pendant une minute.
4. Ajouter ensuite les pommes de terre et les gousses d'ail.
5. Puis saler et poivrer de nouveau.
6. Ajouter le reste du beurre et mélanger.
7. Verser les tomates et un filet d'huile d'olive.
8. Fermer la cocotte.
dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuir 4 minutes.
9. Ouvrir la cocotte, mélanger et ajouter le persil.
10. Ranger les légumes sur un plat et les parsemer d'un peu de fleurs de sel.

Chapitre 22

Blanquette de veau.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 120 minutes

22.1 Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 Kg de blanquette de veau
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 cube de bouillon de légume
- 2 ou 3 carottes
- 1 gros oignon
- 1 petite boîte de champignons (coupés)
- 1 petit pot de crème fraîche
- du jus de citron
- 1 jaune d'œuf
- de la farine
- 25 cl de vin blanc

22.2 Préparation.

1. Faire revenir la viande dans du beurre jusqu'à ce que les morceaux soient un peu dorés.
2. Soudoyer de 2 cuillères à soupe de farine. Bien remuer.
3. Ajouter 2 ou 3 verres d'eau et remuer.
4. Ajouter les 2 cubes de bouillon.
5. Ajouter le vin et couvrir d'eau.
6. Couper les carottes en rondelles et les oignons,
7. puis les ajouter ainsi que les champignons.
8. laisser mijoter à feu très doux environ 1h30 à 2h00 en remuant.
9. Rajouter un peu d'eau de temps en temps si nécessaire.
10. Bien mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf et du jus de citron dans un bol,
11. Et ajouter ce mélange au dernier moment.
12. Bien remuer et servir.

Chapitre 23

Blanquette de veau 2.

Préparation : 10 mn ;
Cuisson : 2 heures ;
Ustensils : Une cocotte.

23.1 Ingrédients.

- 1,200 kg de tendrons de veau ou de flanchet coupé en gros cubes par le boucher.
- 2 cuillères à soupe de beurre ;
- 1 jaune d'œuf ;
- 1 oignon ;
- 1 échalote ;
- 2 carottes ;
- 1 bouquet garni ;
- 100 g de crème fraîche ;
- 2 cuillères à soupe de farine ;
- 1 citron ;
- 150 g de champignons de Paris (facultatif) ;
- sel, poivre.

23.2 Préparation.

1. Mettre dans une cocotte
1,200 kg de tendrons (ou de flanchet) de veau coupé en gros cube,
et le couvrir juste d'eau froide.

- Faire bouillir ;
 - écumer ;
 - baisser ensuite le feu ;
 - ajouter :
 - 2 carottes épluchées, lavées et coupées en rondelle ;
 - 1 oignon ;
 - 1 échalotte épluchée ;
 - 1 bouquet garni.
 - saler et poivrer ;
 - laisser mijoter à petits frémissements pendant 2 heures.
2. Ajouter éventuellement à mi cuisson,
150 g de champignons de Paris
débarassés de leurs parties terreuses, lavés et citronnés.
3. À la fourchette,
mélanger 2 cuillères à soupe de beurre avec 2 cuillères à soupe de farine.
- Ajouter hors du feu
du jus de cuisson du veau (10 cl environ) à ce beurre manié
 - faire bouillir pendant 5 mn,
la sauce doit être veloutée sans être épaisse.
 - mettre la sauce dans le veau et bien remuer.
4. Au moment de servir :
- délayer 1 jaune d'œuf dans un bol avec 100g de crème fraîche,
 - verser ce mélange hors du feu dans la cocotte
en remuant à la cuillère en bois.
 - Ajouter aussi le jus d'un demi citron pour relever le gout de la blanquette.

Chapitre 24

Carottes rapées.

24.1 Préparation.

1. Éplucher raper les carottes,
2. Les préserver dans un saladier,
3. Hacher finement deux gousses d'ail,
4. Réaliser la vinaigrette :
 - 2/3 d'huile d'olive,
 - 1/3 de vinaigre de vin,
 - 15 g de cumin en graine,
 - 1/2 orange pressée.

Chapitre 25

Salade de champignons à la turque.

Temps de préparation pour 4 personnes : 15 minutes.

25.1 Ingrédients.

- 400 g de champignons de Paris frais ;
- 200 g de concombre ;
- 2 fromage blancs à 20% ;
- 4 cuillères à café de moutarde mi-forte ;
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique ;
- 2 cuillères à café d'échalotes ciselées ;
- 2 cuillères à café de ciboulette émincée ;
- Sel, poivre.

25.2 Préparation.

1. Couper le pied de l'extrémité des champignons si nécessaire, les passer rapidement sous l'eau, les couper en fine lamelles.
2. Éplucher le concombre et le couper en fine lamelles,
3. Préparation de la sauce en mélangeant :
le fromage blanc avec la moutarde, le vinaigre, l'échalote et la ciboulette, saler, poivrer.
4. Mélanger les champignons au concombre et les napper de sauce.
5. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.

Chapitre 26

Salade de champignons crus à la crème.

Temps de préparation : 10 minutes ;
Temps de cuisson : 0 minutes.

26.1 Ingrédients (pour 6 personnes.)

- 600 g de champignons de Paris ;
- 30 cl de crème fraîche semi-épaisse ;
- 10 cl de jus de citron (en flacon ou jus pressé) ;
- sel, poivre, muscade.

26.2 Préparation de la recette.

1. Couper les champignons en fines lamelles dans le sens de la longueur, après :
 - leur avoir coupé les pieds sablonneux,
 - et les avoir lavés (*brossés*).
2. Les arroser de 5 cl de jus de citron et les réserver au frais.
3. Mélanger ensuite le reste du jus de citron à la crème avec 2 pincées de sel et de poivre.
4. Ajouter un peu de muscade rapée, verser la sauce sur les champignons, et bien mélanger.

Chapitre 27

Champignons de Paris à la crème.

27.1 Ingrédients.

- 1 kg de champignons de Paris ;
- 5 gousses d'ail ;
- 1/2 botte de persil ;
- 1 brique de crème fraîche ;
- huile ;
- sel, poivre.

27.2 Préparation.

1. Couper les champignons en lamelles
et les faire réduire dans une poêle avec un peu d'huile.
2. Lorsqu'ils ont bien réduit et sont cuits (*il sont un peu secs*)
 - ajouter la persillade (*ail e persil bien hachés*) ;
 - mélanger ;
 - ajouter une brique de crème fraîche à la fin.
3. Reprendre la cuisson pour réchauffer la crème.

Chapitre 28

Marrons bouillis

Préparation : 30 mn
Cuisson : 45 mn
Ustensils : Une marmite

28.1 Ingrédients.

- 1,500 kg de marrons ;
- Beurre ;
- 1 litre de bouillon de volaille frais ;
- sel, poivre.

28.2 Préparation.

1. inciser les marrons tout autour en entamant les deux peaux,
à l'aide d'un petit couteau pointu.
2. Les mettre dans une casserole.
3. Les couvrir d'eau froide.
4. Porter à ébullition.
5. Laisser bouillir pendant 7 minutes puis retirer du feu.
6. Sortir les marrons de l'eau et les éplucher un à un.
7. Faire bouillir 1 litre de bouillon de volaille dans une marmite.
8. Y plonger les marrons
et ajouter de l'eau si nécessaire, pour que les marrons soient recouverts de liquide.
9. Faire repartir l'ébullition,
et laisser cuire à petit frémissement pendant 35 mn.
10. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre.
11. Les égouter et les disposer dans un plat de service creux.
12. Ajouter du beurre selon convenance.

Chapitre 29

Marrons sautés

29.1 Ingrédients de la recette.

- 500g de marrons pelés ;
- 200g de petits oignons ;
- 150g de lardons fumés ;
- 50g de beurre ;
- 1/2 verre de vin blanc (10cl) ;
- piment doux ;
- sel fin

29.2 Progression de la recette.

Pour 4 personnes.

1. Cuire les petits oignons des marrons sautés.

- éplucher les petits oignons ;
- les couper en deux ;
- faire chauffer le beurre ;
- metre les oignons ;
- faire colorer ;
- verser le vin blanc ;
- assaisonner ;
- couvrir ;
- laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.

2. Faire sauter les marrons.

- faire chauffer la poêle ;
- mettre les lardons ;
- faire rissoler ;
- ajouter les marrons ;
- assaisonner ;
- remuer ;
- faire revenir 2 à 3 minutes.

3. **Terminer la cuisson des marrons sautés.**
 - ajouter les petits oignons aux marrons ;
 - mélanger ;
 - rectifier l'assaisonnement ;
 - laisser mijoter quelques minutes.
4. **Servir les marrons sautés.**

Chapitre 30

Escalopes de poulet aux champignons de Paris.

30.1 Ingrédients.

Pour le poulet :

- 4 escalopes de poulet ;
- moutarde ;
- fromage blanc ;
- curry.

Pour la sauce au champignons de Paris :

- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés ;
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne ;
- crème liquide ;
- curry ;
- 2 cuillères à café de mazaïna ;
- sel, poivre.

30.2 Préparation.

1. Couper les escalopes avec le couteau, sans détacher les deux morceaux.
2. Les tartiner de moutarde, puis de fromage blanc, un peu de curry, saler, poivrer et rouler l'escalope en évitant de trop serrer pour que tout ne s'écoule pas.
3. Placer dans un plat, ajouter un peu d'huile et mettre au four chaud 200° pendant 20 minutes environ.

Préparer la sauce pendant la cuisson des escalopes.

1. Mettre une noix de beurre dans une casserole et y faire revenir sans les dorer les champignons de Paris.
2. Rajouter ensuite deux cuillères à café de mazaïna, une cuillère à café de curry.
3. Bien mélanger.

4. Ajouter la moutarde et la crème liquide.
5. Baisser le feu et faire épaissir.
6. Mettre le roulé dans une assiette, napper de sauce.
7. Servir avec du riz et du chou chinois cuit à la vapeur.

Chapitre 31

Escalopes de poulet à la crème et aux champignons.

Temps de préparation : 10 minutes ;
Temps de cuisson : 10 minutes ;
Accompagnement : riz.

31.1 Ingrédients.

- 4 escalopes de poulets ;
- 1 pot de crème fraîche allégée ;
- 250 grammes de champignons frais ou 1 boîte moyenne ;
- sel, poivre, épices à poulet ;
- Ciboulette, persil haché.

31.2 Préparation.

1. Nettoyer les champignons
et les faire risoler dans une poêle avec un peu de matière grasse.
2. Saler, poivrer et ajouter le ciboulette et le persil.
3. Ajouter la crème fraîche et laisser mijoter.
4. Rissoler les escalopes de poulet dans un peu de matière grasse,
puis saler et poivrer.

Chapitre 32

Escalope de poulet à la normande.

Temps de préparation : 15 minutes ;
Temps de cuisson : 30 minutes.

32.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 4 escalopes de poulet ;
- 2 cuillères à soupe de farine ;
- 1 oignon ;
- 6 à 8 champignons ;
- 1 cube de bouillon de volaille ;
- 1 cuillère à café de concentré de tomate ;
- 1 cuillère à café de moutarde ;
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche 15%.

32.2 Préparation.

1. Fariner les escalopes, saler, poivrer.
2. Les faire revenir dans une sauteuse 5 minutes et retirer.
3. Mettre à la place pendant 5 minutes,
l'oignon émincé et les champignons coupés en lamelles.
4. Mettre ensuite,
 - le concentré de tomate et la moutarde
mélanger hors du feu.
 - Ajouter 30 cl d'eau, le cube de bouillon de volaille.
 - Ajouter les escalopes, le sel et le poivre.Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
5. Mettre la crème fraîche en fin de cuisson,
la délayer avec un fouet à main.
6. Servir avec des tagliatelles fraîches.

Chapitre 33

Pavé de saumon à l'échalote.

Préparation : 10 min, Cuisson : 15 min.

33.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 4 pavés de saumon frais ;
- 5 belles échalotes ;
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche ;
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pointe de moutarde ;
- 1 noix de beurre ;
- sel, poivre.

33.2 Préparation.

1. Déposer les pavés de saumon, du côté peau, dans une grande poêle bien chaude, légèrement graissée.
Pour qu'ils restent moelleux,
 - les saisir du côté peau pendant 2 minutes ;
 - puis baisser le feu et couvrir pour continuer la cuisson 4 à 5 minutes suivant l'épaisseur.
 - enlever le couvercle de la poêle, retourner les pavés de saumon et les laisser pendant 30 secondes environ. saler et poivrer légèrement.
2. les mettre de côté, couverts pour les garder au chaud.
3. éplucher et émincer les échalotes.
Les déposer dans la poêle sur une noix de beurre chaud et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
4. déglacer les échalotes cuites avec le vinaigre balsamique coupé avec un peu d'eau.
 - Y adjoindre une pointe de moutarde
 - laisser mijoter 2 ou 3 minutes avant d'ajouter la crème.
 - mélanger.

5. Remettre les pavés de saumon dans la poêle juste avant de servir afin de les réchauffer.

Servir ces pavés de saumon nappés de crème à l'échalote, avec du riz blanc nature ou du chou romanesco.

Chapitre 34

Purée d'oignons.

Préparation : 20 mn ;
Cuisson : 30 mn ;
Ustensil : 1 moulinette.

34.1 Ingrédients.

- 12 oignons moyens ;
- 30 g de beurre ;
- 30 g de farine ;
- 2 verres 1/2 de lait ;
- sel, poivre ;
- Noix de muscade en poudre.

34.2 Préparation.

1. Éplucher 12 oignons.
2. Mettre une casserole d'eau salée à bouillir,
y jeter les oignons, et les laisser bouillir pendant 10 mn.
3. Préparer une béchamel pendant ce temps :
 - (a) Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole à fond épais.
 - (b) Quand il est fondu :
 - Ajouter 30 g de farine,
 - et remuer énergiquement sur le feu avec une cuillère en bois,
jusqu'à ce que le beurre absorbe toute la farine
(2 ou 3 mn).
 - (c) Verser alors, sans cesser de tourner, 2 verres 1/2 de lait froid.
 - (d) Faire épaissir la sauce à feu très doux sans cesser de remuer
pendant 10 mn.
 - (e) Saler, poivrer.
 - (f) Ajouter enfin une pincée de noix de muscade en poudre.

4. Égoutter les oignons,
 - les passer à la moulinette,
 - les mélanger à la sauce béchamel.
5. Récifier l'assaisonnement.
6. Mélanger pendant 5 mn à feux doux.
7. Servir bien chaud.

Chapitre 35

Soupe à l'oignon.

Préparation : 20 mn ;
Cuisson : 30 mn ;
Ustensiles : 1 cocotte, 1 plat à gratin.

35.1 Ingrédients.

- 300 gr d'oignons ;
- 1 cuillère à soupe de farine ;
- 60 gr de beurre ;
- 1 litre et demi de bouillon gras (ou préparé avec du concentré) ;
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche ;
- 150 gr d'émmental râpé ;
- 6 tartines de pain de campagne ;
- sel, poivre.

35.2 Préparation.

1. Éplucher 300 gr d'oignons et les couper en fines lamelles.
2. Les faire fondre dans une cocotte avec 60 gr de beurre.
Cette opération doit être très lentement menée
afin que les oignons fondent sans roussir.
3. Lorsqu'ils sont blond,
les soupoudrer avec une cuillerée à soupe de farine
et laisser cuir pendant 2 ou 3 minutes
en remuant jusqu'à ce que la farine devienne blonde.
4. Ajouter 1 litre et 1/2 de bouillon ou d'eau,
remuer pour éviter les grumeaux, saler, poivrer
et laisser cuire 30 mn à petit feu.
5. Ajoûter 4 cuillérées à soupe de crème fraîche
et verser la soupe dans un plat à gratin.
6. Poser 6 tartines de pain de campagne sur la soupe,
soupoudrer avec 150 gr d'émmentale râpé

et mettre à four très chaud (260°C, thermostat 9)
jusqu'à ce que le gratin soit doré.

7. servir aussitôt.

Chapitre 36

Soupe au chou (recette 1).

Pour 6 bons mangeurs.

36.1 Ingrédients.

- 1 beau chou vert pommé ;
- 500 g de poitrine de porc 1/2 dessalée ;
- 1 gros oignon émincé ;
- 3 carottes épluchées et émincées ;
- 2 cuillères à soupe de saindoux ou de graisse de canard ;
- 350 g de pommes de terre épluchées et coupées en gros carrés ;
- 1 feuille de laurier un peu de fleur de thym.

36.2 Préparation.

1. faites bouillir 3 litres d'eau.
pendant ce temps :
 - coupez votre chou en 2,
 - retirez le coeur,
 - lavez le reste 2 fois à grande eau,
 - puis émincez les feuilles finement.
2. plongez votre émincée de chou et laissez bouillir 2 minutes
puis la rafraîchir à l'eau froide et l'égouttez sur une passoire.
Je fais toujours "blanchir" le chou pour que sa digestion soit plus "tranquille".
3. faites fondre le saindoux (ou la graisse de canard)

- ajoutez l'oignon et faites suer sans coloration 3 minutes.
 - ajoutez ensuite :
 - les carottes et l'émincée de chou vert,
 - le thym et le laurier.
 - laissez suer encore 5 minutes à couvert
 - puis ajoutez 2,5 litres d'eau et la poitrine de porc,
salez (peu) et poivrez du moulin
 - puis cuisez 30 minutes à faible ébullition
en retirant de temps en temps les impuretés rendues par le porc (dépouillez).
4. au bout de 30 minutes :
- ajoutez les carrés de pommes de terre,
 - testez l'assaisonnement
 - et laissez cuire encore 1 heure.
5. retirez alors la poitrine et sur une planche,
- taillez-la en gros dés
 - puis remettez-la dans la soupe.

servez au centre de la table et dégustez ce vrai plat familial et convivial.

Chapitre 37

Soupe au chou vert (recette 2).

- Temps de préparation : 20 minutes ;
- Temps de cuisson : 60 minutes.

37.1 Ingrédients (pour 6 personnes).

- 1 chou vert moyen ;
- 4 carottes ;
- 5 pommes de terre ;
- 2 navets ;
- 3 saucisses fumées ;
- sel, poivre ;
- thym ;
- laurier ;
- 2 cubes de Kub Or.

37.2 Préparation de la recette.

1. Mettre de l'eau à bouillir et y blanchir le chou 3 à 4 minutes.
2. Éplucher et couper tous les légumes en morceaux.
3. Une fois le chou refroidi, le couper en morceaux.
4. Remplir à moitié une marmite d'eau et y mettre tous les légumes, le sel, le poivre, le thym, le laurier et les saucisses, ainsi que les Kub Or.
5. Laisser mijoter 1 heure 30.

Remarque.

Possibilité d'y ajouter un morceau de jarret.

Chapitre 38

Soupe de cresson.

Temps de préparation : 20 minutes ;
Temps de cuisson : 40 minutes.

38.1 Ingrédients (pour 4 personnes).

- 1 belle botte de cresson ;
- 3 pommes de terre moyennes ;
- 1 échalote ;
- 1 belle branche de thym ;
- 1 cuillère à soupe de beurre ;
- 1 bouillon cube ;
- 1 litre d'eau (*ou plus selon la quantité de cresson*)

38.2 Préparation.

1. Laver, nettoyer le cresson pour enlever les trop grosses tiges.
2. Éplucher les pommes de terre, et les tailler en cubes.
3. Hacher grossièrement l'échalote.
4. Mettre le beurre à chauffer dans une grande casserole.
Lorsqu'il commence à grésiller (*sans brûler*),
ajouter :
 - le cresson ;
 - les pommes de terre ;
 - l'échalote hachée grossièrement ;
 - le thym.
5. Laisser le cresson ramollir et ajouter l'eau et le bouillon cube.
Il faut que l'eau recouvre les légumes d'au moins 2 doigts.
6. Arrêter la cuisson lorsque les pommes de terres sont très tendres
et s'écrasent avec une cuillère en bois.
7. Une fois la préparation tiédie,
enlever et garder un peu de bouillon.

8. Mixer les légumes et rajouter le bouillon mis de côté, pour obtenir la consistance désirée.

Chapitre 39

Potage velouté au cresson.

Préparation : 10 mn ;
Cuisson : 30 mn ;
Ustensils : 1 moulin à légumes ou un mixer.

39.1 Ingrédients.

- 1 botte de cresson ;
- 2 ou 3 pommes de terre ;
- des croûtons frits ;
- 2 jaunes d’œufs ;
- 1 pincée de sel ;
- 100 g de crème fraîche ;
- 30 g de beurre.

39.2 Préparation.

1. Éliminer les feuilles abimées du cresson
et le laver soigneusement dans au moins trois eaux successives.
Mettre de côté quelques jolies feuilles pour décorer le potage.
2. Égoutter le cresson dans un panier à salade.
3. Mettre dans une grande casserole :
 - 30 gr de beurre ;
 - 2, 3 pommes de terres :
 - épluchées ;
 - lavées ;
 - coupées en rondelles.

Les faire revenir pendant 5 minutes.
4. Ajouter le cresson bien égoutté
et le laisser fondre jusqu’à ce qu’il soit ramolli.
5. Couvrir de 2 litres d’eau
et ajouter une pincée de sel.

6. Faire bouillir
et maintenir la cuisson à petit frémissements pendant 30 minutes environ.
7. Passer au moulin à légume ou bien au mixer.
8. Au moment de servir,
 - Retirer le potage du feu ;
 - Ajouter 100 gr de crème fraîche délayée avec deux jaunes d'œufs.
 - Remettre sur le feu et remuer mais ne plus faire bouillir.
9. Garnir avec les feuilles de cresson cru mises de côté.
10. Servir le potage accompagné de croûtons frits.

Chapitre 40

Chou vert à la crème.

40.1 Ingrédients.

- 1 chou vert ;
- de la crème fraîche.

40.2 Préparation.

1. Couper le chou en lamelles.
2. Faire ensuite blanchir le chou dans de l'eau bouillante salée une dizaine de minutes.
3. Faire revenir ensuite le chou dans un faitout avec un peu d'huile d'olive.
Prévoir une heure de cuisson à feu doux.
4. Ajouter de la crème fraîche en fin de cuisson.

Chapitre 41

Chou sauté.

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes.

41.1 Ingrédients pour 5 personnes environ.

- un chou blanc ou un chou vert ;
- un oignon blanc ;
- 10 cl de vin blanc ;
- un filet d'huile d'olive ;
- sel, poivre.

41.2 Préparation.

1. Préparation du chou :
 - couper le trognon du chou ;
 - partager le chou en quatre et retirer le trognon ;
 - laisser tremper le chou quelques minutes dans de l'eau vinaigrée ;
 - le rincer et l'essorer rapidement ;
 - émincer le chou en fines lamelles.
2. Blanchiment du chou :
 - faire bouillir de l'eau dans une cocotte et une fois l'eau bouillante, y plonger le chou pendant cinq à dix minutes.
 - égoutter.
3. Faire chauffer la poêle ;
4. y verser un filet d'huile d'olive ;
5. faire revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne transparent ;
6. ajouter le chou et le faire rissoler à feu moyen, de préférence en le couvrant ;
7. déglacer en arrosant le chou avec le vin blanc sec ;
8. Saler et poivrer ;

9. laisser cuire pendant 15 à 20 minutes,
 en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois,
 le chou ne doit pas colorer ;
10. arrêter le feu lorsque le chou est tendre.

41.3 Conseils et Astuces.

Blanchir le chou dans l'eau bouillante permet une meilleure digestibilité.

Pour conserver la couleur du légume,
 trempier le chou dans l'eau froide immédiatement après l'avoir blanchi.

Il est possible si souhaité, de faire revenir des lardons en même temps que l'oignon,
 Il n'est dans ce cas pas nécessaire d'ajouter d'huile d'olive.

Ce plat de chou sauté est l'accompagnement idéal pour une saucisse de Toulouse.

En fin de cuisson, j'ai rajouté 20 g de beurre froid
 et les ai laissé fondre sur le chou en remuant, avant d'éteindre le feu.

Chapitre 42

Gâteau de riz.

Préparation : 10 mn ;
Cuisson : 1h.30 ;
Ustensils : 1 moule à charlotte de 1l.1/2.

42.1 Ingrédients pour 6 à 8 personnes.

- 1l.1/2 de lait ;
- 1 gousse de vanille ;
- 330 gr de sucre en poudre ;
- 200 gr de beurre ;
- 170 gr de riz à grains ronds.

42.2 Préparation.

1. Faire chauffer 1 litre 1/2 de lait
 - avec 1 gousse de vanille fendue en 2
 - et 300 gr de sucre en poudre.
 - Amener à ébullition.
2. Faire chauffer de l'eau dans une casserole,
 - l'amener à ébullition ;
 - et y jeter 170 gr de riz à grains ronds.
 - Laisser reposer hors du feu pendant 3 mn.
3. Égoutter le riz et l'incorporer dans le lait bouillant.
4. Faire bouillir
 - baisser le feu après la reprise de l'ébullition.
 - et laisser frémir pendant 1h.30 environ,
jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le lait.
5. Préparer un caramel :

- Dans une petite casserole,
mettre 100gr. de sucre en poudre juste mouillé d'eau froide,
 - laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne bien doré,
 - puis le retirer du feu
et ajouter progressivement une cuillère à soupe d'eau.
 - Laisser refroidir,
 - et verser dans un moule à charlotte de 1 litre 1/2
en prenant bien soin d'en chemiser les parois.
6. Lorsque le riz est cuit :
- Incorporer 200gr de beurre par fraction,
et 20gr de sucre en poudre.
 - Bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois.
7. Verser le riz dans le moule,
et le mettre au réfrigérateur pendant 12 h.
8. Démouler sur un plat de service pour servir.

Conseil :

Utiliser un champagne besserat comme boisson.

Chapitre 43

Gateau de semoule (comme maman !)

Préparation : 10 mn ;
Cuisson : 20 mn ;
Ustensils : 1 moule métallique.

43.1 Ingrédients.

- 230 g de semoule de blé ;
- 230 g de sucre en poudre ;
- 220 g de beurre ;
- 3/4 de litre de lait ;
- 80 g de raisins de Smyrne ou de Corinthe ;
- 3 jaunes d'œufs ;
- 1 tasse de thé léger ;
- 1 gousse de vanille.

43.2 Préparation.

1. Préparer 1 tasse de thé léger,
 - le laisser tiédir ;
 - y mettre 80 g de raisin de Smyrne ou de Corinthe à gonfler pendant 30 minutes.
2. Mettre 230 gr de semoule de blé dans un récipient et la rincer à l'eau tiède jusqu'à ce que l'eau ne soit plus laiteuse.
3. Faire chauffer 3/4 de litre de lait
 - avec 1 gousse de vanille fendue en 2
 - et 230 gr de sucre en poudre.
4. Ajouter :
 - la semoule,
 - ainsi que les raisins égouttés.et faire cuire à couvert et à feu doux pendant 10 mn, en remuant de temps en temps.

5. Retirer la gousse de vanille,
Ajouter 200 gr de beurre
et laisser la cuisson se poursuivre pendant 10 mn
toujour à couvert et à feu doux,
en remuant souvent.
6. Laisser tiédir légèrement
et incorporer 3 jaunes d'œufs, en remuant énergiquement.
7. Verser la semoule dans un moule métallique beurré,
égaliser la surface à l'aide d'une cuillère
et servir le gâteau démoulé tiède ou frais.

Chapitre 44

Gâteau de semoule façon grand-mère.

Quantité : **6 personnes**
Préparation : **20 min**
Cuisson : **30 min**

44.1 Ingrédients.

- 150 g de semoule de blé ;
- 1 litre de lait entier ou écrémé ;
- 125 g de sucre ;
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 gousse de vanille ;
- 3 oeufs.

44.2 Préparation.

1. Préchauffer le four th.8 (240°C).
2. Jeter la semoule dans le lait bouillant sucré et laisser cuire pendant 15 min.
3. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
4. Une fois la semoule cuite, incorporer :
 - les jaunes d'oeufs ;
 - les ingrédients pour parfumer (*le raisin sec par exemple*).
5. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.
6. Remuer les blancs doucement.
7. Beurrer un moule et y verser la préparation.
8. Enfourner pendant 30 min.
9. Servir tiède ou froid selon le goût.

Remarques.

- Possibilité de caraméliser le fond du moule.
- Possibilité d'ajouter des raisins secs trempés dans du rhum.
- Possibilité d'ajouter des zestes d'orange ou de citron finement coupés.

Chapitre 45

Gâteau de semoule au caramel.

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Temps total : 40 mn

45.1 Ingrédients.

- 125 g de semoule fine ;
- un litre de lait ;
- 175 g de sucre en poudre ;
- 2 œufs ;
- un sachet de sucre vanillé.

45.2 Préparation.

45.2.1 Confection de la base caramélisée du gâteau.

1. Faire chauffer 100 g de sucre dans une casserole avec un peu d'eau (*2 cuillères à café*).
Ainsi, le caramel va prendre peu à peu forme tout en restant relativement fluide.
Secouer la casserole pour étendre le sucre/caramel
mais ne pas touiller avec une quelconque cuillère ou spatule.
2. Verser le caramel obtenu dans un moule à charlotte.

45.2.2 Réalisation ensuite du gâteau de semoule.

1. Préchauffer le four à 180°C (*thermostat 6*).
2. Faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il frémissse,
puis ajouter la semoule et le sucre vanillé.
laisser cuire 5 minutes ou jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
(*plus ou moins fondant*).
3. Retirer le lait du feu,
ajouter 75 g de sucre en poudre et les deux œufs battus,
mélanger.

4. Verser la préparation dans le moule à charlotte
et enfourner pendant 20 minutes.
5. Démouler le gâteau à chaud
pour que le caramel ne reste pas collé au fond du moule.

Chapitre 46

Faire du caramel.

46.1 Ingrédients.

- du sucre ;
- de l'eau ;
- un peu de jus de citron ou de vinaigre.

C'est tout ce qu'il faut.

46.2 Préparation.

1. Dans une petite casserole en inox,
verser :
 - 125 g de sucre ;
 - et 10 cl d'eau froide.
2. Mélanger tout en portant à ébullition sur feu moyen.
Une fois que le sucre est dilué dans l'eau,
ne plus remuer ni fouetter le caramel.
3. Il suffit de laisser doucement bouillir l'eau
et de retirer la casserole du feu dès que le caramel a atteint la couleur désirée.
Plus le caramel est foncé, plus il sera épais.
C'est la couleur (*donc sa consistance*) du caramel
qui déterminera son usage.

- S'il est fait très clair ;
il nappe :
 - les gâteaux ;
 - les tartes ;
 - ou des fruits déguisés.

Pour qu'un caramel soit bien liquide :

Lorsque le caramel commence tout juste à se colorer,
il est possible d'ajouter une cuillère à café de vinaigre ou de jus de citron
pour lui éviter de durcir après la cuisson.

- S'il est fait juste doré,
il peut être utilisé pour coller les petits choux d'une pièce montés entre eux.
Il faut qu'il puisse durcir un peu pour faire effet de colle,
le citron ou le vinaigre doivent donc dans ce cas être évités.
- Un caramel foncé (*mais pas brûlé*)
peut servir à napper un moule pour une crème renversée (*par exemple*)
ou une île flottante, ou encore pour agrémenter un pudding ou une crème glacée.

Si le caramel cuit trop longtemps,

il prend un goût de brûlé et rien ne pourra le sauver.

- Si de l'acide (*jus de citron ou vinaigre*) n'a pas été rajouté au caramel,
il durcira très vite.
il est alors possible, de réaliser de jolies présentations, faire des dessins au caramel
sur un papier sulfurisé préalablement graissé.
le caramel durci en quelques minutes et peut facilement être décollé.
- Il est aussi possible de faire une sauce au caramel au lait (*ou à la crème*).
idéal pour agrémenter des glaces, des pommes, etc.
Il suffit d'ajouter un peu de crème ou de lait une fois que le caramel est un peu refroidi.
Ajuster comme désiré.

Chapitre 47

Compote de pommes.

Préparation : **10 min** ;
Cuisson : **20 min** ;
Quantité : **4 personnes**.

47.1 Ingrédients.

- 1,5 kg de pommes ;
- 60 g de sucre en poudre environ ;
- 2 verres d'eau (environ 300 ml) plus ou moins en fonction de la texture désirée.

Parfum au choix :

- 1 sachet de sucre vanillé (ou vanille) ;
- 1 zeste de citron ou 1 écorce d'orange ;
- 1 morceau de coing en saison (octobre) ;
- 1 cuillère à café de Cannelle ;
- ect.

47.2 Préparation.

1. Éplucher les pommes.
Oter le coeur et les pépins.
Les couper en Dés.
Les mettre dans une casserole avec :
 - l'eau ;
 - le sucre ;
 - le parfum éventuel.
2. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes s'écrasent (20 minutes environ).
3. Mixer si une texture homogène et fine est désirée.
4. Servir frais.

Chapitre 48

Crème Anglaise.

Préparation : 5 mn
Cuisson : 15 mn
Ustensils : 1 chinois

48.1 Ingrédients.

- 1 litre de lait ;
- De 8 à 10 jaunes d’œufs ;
- 1 pincée de sel ;
- 150 gr de sucre en poudre ;
- 1 gousse de vanille ou 2 paquets de sucre vanillé.

48.2 Préparation.

1. Faire bouillir 1 litre de lait,
 - avec une gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur
(ou avec 2 paquets de sucre vanillé).
 - et 1 pincée de sel.
2. laisser infuser.
3. Battre 8 à 10 jaunes d’œufs avec 150 gr de sucre en poudre jusqu’à ce que le mélange blanchisse.
4. Retirer la gousse de vanille.
5. Verser progressivement le lait bouillant sur les œufs en fouettant.
6. Reverser l’ensemble dans la casserole
et laisser épaissir sur feu doux pendant 10 minutes environ sans cesser de remuer.
Ne surtout pas laisser bouillir.
7. Retirer la crème du feu dès qu’elle nappe la cuillère
et la laisser refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d’une peau.

Conseil:

Pour que la crème ne tourne pas,
battre les œufs avec 1 petite cuillère à café de farine, maseina ou fécule.
Elle pourra ainsi bouillir sans tourner.

Chapitre 49

Far aux pruneaux.

Recette issue du « **du grand livre de la cuisine** ».

Macération : 12 heures ;
Préparation : 25 minutes ;
Cuisson : 1 h 15 (*environ*) ;
Ustensils : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre (*ou 1 plat allant au four*).

49.1 Ingrédients.

- 3/4 de litre de lait ;
- 150 grammes de farine ;
- 120 grammes de sucre en poudre ;
- 3 œufs ;
- 125 grammes de pruneaux secs ;
- 3 cuillérées à soupe de rhum ;
- 20 grammes de beurre.

49.2 Préparation.

1. Mettre 125 grammes de pruneaux à tremper dans l'eau pendant 12 heures.
2. Faire chauffer 3/4 de litre de lait.
3. Mélanger dans un saladier :
 - 120 grammes de sucre en poudre ;
 - et 150 grammes de farine.
4. Faire un creux au centre du mélange et y casser 3 œufs entiers.
5. Mélanger le tout et travailler ce mélange pendant **15 minutes** (*au moins*).
6. Verser ensuite progressivement le lait chaud
en mélangeant soigneusement pour bien incorporer le lait.
7. Verser ensuite 3 cuillérée à soupe de rhum.
8. Ajouter les pruneaux égouttés et mélanger une dernière fois.

9. Enduire un moule à manqué de 25 cm (*ou un plat allant au four*) avec 20 grammes de beurre.
et y verser la pâte.
10. Faire cuire à four doux (*180 °C, thermostat 4-5*) pendant 1 h 15 (*environ*).
Le far est cuit dès que la pointe d'un couteau piquée à l'intérieur en ressort propre.
11. Laisser refroidir avant de démouler.

Boissons : un cidre ou un café.

Chapitre 50

Far breton.

Recette issue du net.

Temps de préparation : 15 minutes ;
Temps de cuisson : 60 minutes ;
Quantité : pour 6 à 8 personnes ;
Ustensils : Un four, un moule, un saladier.

50.1 Ingrédients.

- 220 grammes de farine ;
- 130 grammes de sucre en poudre ;
- 1 sachet de sucre vanillé ;
- 3/4 de litre de lait
- 5 œufs ;
- 20 grammes de beurre ;
- 500 grammes de pruneaux (*facultatif*).

50.2 Préparation.

1. Préchauffer le four à 180°C (*thermostat 6*).
2. Mélanger le sucre et la farine dans un saladier et ajouter le sucre vanillé.
3. Ajouter ensuite les œufs
en prenant soin de bien mélanger délicatement le tout à chaque fois.
4. Verser le lait et ajouter le beurre préalablement fondu,
puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
(*mélanger pendant 15 minutes au moins*).
5. Ajouter les pruneaux dénoyautés (*facultatif*).
6. Beurrer le fond du moule et y verser la pâte.
7. Placer le moule au four et patienter une heure (*environ*).
8. Démouler lorsque le far est froid.

Astuces.

Possibilité de rajouter des pommes au préalable revenues dans le beurre à la poêle.

Possibilité de fariner les pruneaux pour qu'ils restent en surface.

Possibilité également pour que les pruneaux ne descendent pas au fond du plat,

1. de verser une partie de la pâte dans le moule ;
2. de la précuire pendant 5 à 10 minutes le temps qu'elle prenne ;
3. d'ajouter enfin les pruneaux et le reste de la pâte ;
4. de terminer la cuisson.

Chapitre 51

Flan pâtissier.

Difficulté : Facile ;
Préparation : 5 mn ;
Cuisson : 40 mn.

51.1 Ingrédients pour 8 personnes.

- 1 pâte feuilletée, brisée ou sablée (*maison ou du commerce*);
- 1 litre de lait demi-écrémé ;
- 3 œufs ;
- 160 g de sucre ;
- 100 g de maïzena ;
- 2 sachets de sucre vanillé ;
- 3 cuillères à café d'extrait de vanille ;
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre (*ou une gousse de vanille*).

51.2 Préparation.

1. Foncer le moule préalablement beurré et fariné avec la pâte,
 - piquer le fond et les bords avec les dents d'une fourchette.
 - Réfrigérer le temps de préparer la garniture.
2. Préchauffer le four à 180°C (*thermostat 6-7*).
3. Battre au fouet électrique dans un saladier,
 - les œufs avec la maïzena ;
 - l'extrait de vanille ;
 - et 125 ml de lait prélevé du litre de lait de la recette.
4. Verser dans une casserole :
 - le lait restant ;
 - le sucre vanillé ;
 - le sucre ;
 - la vanille en poudre

(ou la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et grattée)

et porter à ébullition.

5. Verser tout en battant (*au fouet électrique*)
le lait sucré vanillé bouillant sur la préparation aux œufs.
6. Tout reverser dans la casserole et remettre sur feu très doux
sans cesser de remuer à la spatule en bois.
7. Laisser frémir quelques secondes, pas plus,
il faut que la préparation soit légèrement épaissie.
8. Verser pour finir la préparation sur la pâte piquée dans le moule
(*en retirant l'éventuelle gousse de vanille*)
9. Enfourner pour 40 minutes à 180°C (*thermostat 6-7*)
Couvrir de papier d'aluminium si nécessaire les 5 dernières minutes.
10. Laisser refroidir complètement avant de démouler.
11. Conserver au réfrigérateur.

Chapitre 52

Crème simplette au chocolat.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

52.1 Ingrédients (pour 8 personnes).

- 1 litre de lait ;
- 100 grammes de sucre ;
- 100 grammes de chocolat
- 4 grosses cuillères à soupe de maïzena
- 2 jaunes d’œufs.

52.2 Préparation de la recette.

1. Prendre environ 10 cl de lait
et le mélanger avec les jaunes d’œufs et la maïzena.
2. Faire fondre le chocolat dans le reste de lait chaud.
3. Ajouter le sucre puis le mélange lait-jaunes d’œufs.
4. Remuer sur feu doux.
A la reprise de l’ébullition, Continuer la cuisson pendant 2 minutes.

Verser dans des ramequins, laisser refroidir 2h au réfrigérateur.

Chapitre 53

Pâtes au saumon fumé.

Quantité : 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

53.1 Ingrédients.

- 4 tranches de somon fumé ;
- 300 gr de pâtes fraîches (*genre taglielles*) ;
- 200 gr de crème fraîche (*allégée*) ;
- 1 oignon moyen ;
- persi ;
- ciboulette ;
- estragon ;
- 1 grosse noix de beurre ;
- 1 c. à soupe d'huile ;
- sel, poivre.

53.2 Préparation.

1. Hacher l'oignon finement, ainsi que toutes les herbes, couper le saumon en petites lanières.
2. Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, et y jeter les tagliatelles fraîche (*5 minu de cuisson environ*).
3. Faire fondre la noix de beurre avec l'huile, et y faire revenir les oignons hachés sans colorer, verser la crème fraîche, et quand elle est chaude : y ajouter le saumon fumé et les herbes hachées. Poivrer à volonté.
4. Faire un ni avec les pâtes sur une jolie assiette et mettre la préparation au saumon dans le milieu. décorer avec quelques herbes autour.

Chapitre 54

Boeuf bourguignon facile.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

54.1 Ingrédients (pour 6 personnes).

- 800 g de bœuf pour bourguignon ;
- 100 g de lardons ;
- 50 g de beurre ou 3 cuillères à soupe d'huile ;
- 2/3 de litre de vin rouge ;
- 2 oignons ;
- 3 gousses d'ail ;
- 2 cuillères à soupe de farine ;
- 4 carottes ;
- 1 bouquet garni ;
- sel et poivre.
- 250 g de champignons de Paris (*en boîte*).

54.2 Préparation.

1. Faire revenir dans une cocotte minute :
 - la viande ;
 - et les lardons,dans de l'huile ou le beurre.
2. Ajouter les oignons coupés en petits morceaux.
3. Ajouter les carottes coupées en rondelles assez fine,
4. Ajouter la boîte de champignons,
5. Soudr de farine.
6. Mélanger.
7. Laisser dorer un instant.
8. Mouiller avec le vin rouge qui doit recouvrir la viande.
9. Saler et poivrer.

10. Ajouter l'ail et le bouquet garni.
11. Fermer la cocotte minute.
12. Laisser cuir doucement 60 mn à partir de la mise en rotation de la soupape.

Chapitre 55

Moules marinières.

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

55.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 4 litres de moules ;
- 30 g de beurre ou de margarine ;
- 2 échalotes ;
- 15 cl de vin blanc sec ;
- 1 cuillère à café rase de farine ;
- persil ;
- sel, poivre.

55.2 Préparation de la recette.

1. Bien gratter et bien laver les moules.
2. Les mettre dans une cocotte
avec :
 - 1 noix de beurre ;
 - les échalotes hachées ;
 - et le vin blanc.
3. Les faire ouvrir dans la cocotte couverte,
sur feu vif pendant quelques minutes.
mélanger 2 ou 3 fois pendant la cuisson.
4. Les retirer de la cocotte en conservant le jus de la cuisson
dès qu'elles sont ouvertes,
les déposer dans un plat creux et les garder au chaud.
5. Remettre le jus sur le feu.
6. Malaxer à l'aide d'une fourchette,
 - 1 cuillère à café de farine ;
 - avec le même volume de beurre ou de margarine.et incorporer le tout au jus de la cuisson des moules sur le feu.

7. Laisser bouillir un instant.
8. Saler, poivrer.
9. Verser le jus de cuisson sur les moules,
10. Soupoudrer de persil haché.
11. Servir.

Remarque:

Le mieux pour tenir un plat au chaud :

- est de le poser sur un récipient d'eau bouillante,
- et de le recouvrir d'un couvercle ou d'un autre plat.

Le beurre (*ou la margarine*) « manié » avec la farine
peut être remplacés par 2 cuillérées à soupe de crème fraîche.

Chapitre 56

La brandade de morue.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Prévoir 36 h pour dessaler la morue.

56.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 500 g de morue salée (*sous vide*);
- 500 g de pommes de terre;
- 1 bouquet de persil non frisé;
- de l'huile d'olive;
- de l'ail;
- du sel;
- du poivre.

56.2 Préparation de la recette.

1. Faire dessaler la morue en la laissant tremper dans l'eau durant 36 à 48 heures avant le moment de préparer la brandade (*l'eau doit être régulièrement changée*).
2. Faire cuire les pommes de terres et les écraser à la fourchette.
3. Émietter la morue dessalée et la mélanger avec :
 - les pommes de terre écrasées,
 - l'ail pilé,
 - et le persil haché.
4. Ajouter l'huile d'olive petit à petit (*plus il y en a meilleur c'est*).
5. Poivrer, goûter et éventuellement saler.
6. Mettre la purée dans un plat allant au four et faire cuire 15 à 20 min.
7. Passer sous le grill avant de servir.

Chapitre 57

Omelette.

Préparation : 5 minutes ;
Cuisson : 8 minutes ;
Ustensils : 1 poêle bien plate de 28 cm de diamètre.

57.1 Ingrédients.

- 12 œufs ;
- 60 grammes de beurre ;
- sel ;
- poivre.

57.2 Préparation.

1. Casser 12 œufs dans une terrine,
ajouter 1 pincée de poivre et de sel,
(*et éventuellement 2 cuillère à soupe d'eau, de lait, ou de crème fraîche*).
2. Bien battre l'ensemble pendant quelques secondes avec une fourchette.
afin d'obtenir un mélange bien homogène.
3. Faire ensuite chauffer 60 grammes de beurre dans une poêle.
dès qu'il mousse (*ne surtout pas laisser brunir*),
 - verser d'un seul coup les œufs battus
 - et laisser cuir à feu doux,
en ramenant sans cesse ce qui est cuit du bord vers le centre
à l'aide d'une spatule en bois.
4. Secouer régulièrement la poêle en cours de cuisson
pour empêcher l'omelette d'attacher.
5. Faire enfin glisser l'omelette de la poêle au plat en la repliant sur elle-même.
6. Servir sans attendre.

57.2.1 L'omelette plate.

Il est également possible de cuire l'omelette des deux côtés,
en posant une assiette sur la poêle et en retournant le tout d'un coup sec.
Il suffit ensuite de faire glisser l'omelette dans la poêle (*côté cuit vers le haut*).

Pour le même diamètre de poêle,
une omelette plate nécessite toujours moins d'œufs que pour une omelette classique.

Chapitre 58

Omelette aux champignons.

58.1 Ingrédients (pour 4 personnes).

Pour réaliser 4 omelettes.

- 8 œufs ;
- 300 g de champignons aux choix
(cèpes, girolles, champignons de Paris ...);
- 2 gousses d'ail ;
- quelques brins de ciboulettes ;
- quelques branches de persil ;
- du beurre ;
- sel et poivre du moulin

Préparation : 5 mn
Cuisson : 10 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 15 mn

58.2 Préparation.

Pour une de 4 omelettes :

1. Préparer les champignons :
 - les passer rapidement sous un filet d'eau et les essuyer ;
 - les détailler en gros morceaux ;
 - faire fondre une noix de beurre
 - et y faire revenir la gousse d'ail émincée pendant 2 minutes ;
 - ajouter les champignons et les laisser cuire 3 minutes environ ;
 - en ajoutant à la fin le persil lavé et ciselé.
2. battre les œufs à la fourchette pendant quelques secondes.
(arrêter dès qu'ils moussent) ;
 - ajouter la ciboulette détaillée ;
 - saler et poivrer.
3. faire fondre une noix de beurre dans une petite poêle, et verser les œufs,
 - avec une fourchette, ramener le liquide des bords vers le centre sans toucher le fond de la poêle pour que l'omelette commence à se former,
 - ajouter quelques champignons au centre de la poêle,
 - quand l'omelette commence à bien prendre,
 - ragatter le haut de l'omelette vers le centre ;
 - procéder de même avec le bas ;
 - retourner l'omelette et la laisser cuire jusqu'à convenance
 - 1 minute une fois retournée pour une omelette baveuse ;
 - 2 minute une fois retournée pour une omelette bien cuite.
4. recouvrir l'omelette avec des champignons et la servir bien chaud accompagnée d'une salade verte.

Chapitre 59

Omelette aux oignons.

Préparation : 10 minutes ;
Cuisson des oignons : 25 minutes ;
Cuisson de l'omelette : de 7 à 8 minutes.

59.1 Ingrédients.

- 6 oignons moyens ;
- 8 œufs ;
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- Sel ;
- Poivre.

59.2 Préparation.

1. Éplucher et émincer 6 oignons moyens.
2. Les faire fondre dans deux cuillérées à soupe d'huile à feu modéré pour qu'ils cuisent sans brunir.
3. Saler, poivrer.
4. Casser 8 œufs dans une terrine et poivrer légèrement.
5. Bien les battre pendant quelques secondes et les verser sur les oignons après avoir ajouté une autre cuillérée à soupe d'huile.
6. Faire cuire l'omelette des deux côtés (*omelette dite « plate »*) en se servant d'un plat pour la retourner.
7. La servir dorée mais encore moelleuse à l'intérieur.

Chapitre 60

Omelette au plat à la tomate.

Préparation : 10 mn ;
Cuisson : 15 mn ;
Ustensils : 1 plat allant au four.

60.1 Ingrédients.

- 40 gr de beurre ;
- 12 œufs ;
- 60 gr de gruyère râpé ;
- 3 tomates moyennes ;
- 1 cuillère à soupe de fines herbes (*ciboulette ou persil*) ;
- sel, poivre.

60.2 Préparation.

1. Casser 12 œufs dans une terrine,
 - (a) ajouter une pincée de poivre et de sel ;
 - (b) incorporer 60 gr de gruyère râpé ;
 - (c) incorporer 1 cuillère à soupe de fines herbes hachées ;
 - (d) bien battre l'ensemble à la fourchette pendant quelques secondes.
2. Faire chauffer 40 gr de beurre dans un plat allant au four,
3. Disposer 3 tomates pelées
(*préalablement plongées quelques secondes dans l'eau bouillante*)
et coupées en rondelles.
4. Les couvrir avec les œufs battus.
5. Mettre au feu chaud 220°C (*thermostat 7*)
pendant 15 mn en surveillant la couleur.

Chapitre 61

Tomates farcies.

Quantité :	4 Personnes
Préparation :	15 min
Cuisson :	45 min
Coût de la recette :	Pas cher
Niveau de difficulté :	Facile

61.1 Ingrédients.

- 4 grosses tomates ;
- 500 g de chair à saucisse ;
- 2 œufs ;
- 10 cl de lait ;
- 5 ou 6 tranches de pain dur, frais ou pain de mie ;
- sel, poivre.

61.2 Préparation.

1. Préchauffer le four th.7 (210°C).
2. Couper le haut des tomates et les jeter,
 - vider les pépins dans un saladier
 - creuser un peu la chair de la tomate afin de créer une sorte de bol.
3. Ajouter dans le même saladier
 - un peu de lait ;
 - les œufs (*battre le tout*) ;
 - puis ajouter le pain coupé en morceaux
et rajouter du lait jusqu'à ce que le pain soit imbibé.
4. Ajouter enfin la chair à saucisse,
 - poivrer légèrement et saler généreusement ;
 - mélanger ensuite le tout.
5. Placer les tomates dans un plat
et les remplir de préparation jusqu'au bord à l'aide d'une cuillère.

6. Enfournez et laissez cuire pendant 45 min.

61.3 Astuces.

Les tomates peuvent être remplacées par :

- des gourgettes rondes,
- de gros champignons de Paris,
- ou des poivrons.

Les légumes peuvent être accompagnés avec de la semoule ou du riz.

Chapitre 62

Velouté d'Asperges.

Temps de préparation : 10 mn ;
Temps de cuisson : 30 mn ;
Nombre de personnes : 4.

62.1 Ingrédients.

- 1 kg d'asperges blanches ;
- 1 cube de bouillon de volaille ou du bouillon fait maison ;
- 20 cl de crème épaisse ;
- 30 cl de lait ;
- 2 échalotes ;
- 40 g de farine ;
- beurre ;
- sel, poivre, estragon.

62.2 Préparation.

1. Peler les asperges avec un économe, en partant de la pointe vers le pied,
 - les laver à l'eau ;
 - couper les pieds ;
 - les couper en 3 si elles sont de grandes tailles (*les petites en 2*).

Les pointes étant la meilleure partie de l'asperge,
il est possible de les garder pour les cuisiner différemment
ou simplement les manger froides avec une sauce ou de la mayonnaise.
2. Porter 1,5L d'eau à ébullition et y dissoudre le cube de bouillon.
Si un bouillon fait maison a été préparé, l'utiliser à la place de l'eau.
3. Mettre les asperges et les laisser cuire à couvert.
Les pointes placées auparavant dans un petit panier
doivent cuire moins longtemps que le reste
 - les retirer au bout de 10 à 15 mn selon la taille ;
 - les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson ;
 - bien les égoutter et les mettre de côté.

En réserver quelques-unes pour le dressage du velouté.

4. Poursuivre la cuisson du reste des tiges pendant 10 mn environ.

La cuisson ne se fera cette fois plus à couvert, pour permettre au bouillon de réduire et donc de se concentrer.

5. Peler et émincer l'échalote.

- La faire revenir avec un peu de beurre dans une casserole ;
- ajouter la farine et bien mélanger ;
- ajouter progressivement le lait (*peu à peu*)
en mélangeant bien comme pour en faire une béchamel.
- Quand la préparation est homogène,
la délayer avec un peu du bouillon servant à la cuisson des asperges.

6. Lorsque les asperges sont cuites,

- y incorporer la préparation aux échalotes ;
- bien mélanger ;
- poursuivre la cuisson 10 mn à feu doux ;
- mixer le tout avec un bras mixeur ou dans blender ;
- remettre la préparation dans la casserole ;
- ajouter :
 - la crème fraîche ;
 - de l'estragon ;
 - du poivre ;
- et refaire chauffer 5 mn à feu doux en mélangeant bien.

Si le velouté est trop épais,

le délayer avec un peu d'eau ou de bouillon jusqu'à obtenir la texture désirée.

7. Les asperges étant très fibreuses,

il faut passer le velouté dans un chinois ou dans une passoire fine avant de le servir, sinon les fibres qui sont assez dures rendent la dégustation désagréable.

8. Rectifier l'assaisonnement et servir dans des bols ou des assiettes creuses.

- 2 ou 3 pointes d'asperges ainsi que quelques petits croûtons
peuvent être placés dans le velouté ;
- puis mettre un peu de poivre et d'estragon pour la décoration.

Chapitre 63

Velouté à la tomate.

Préparation : 15 mn ;
Cuisson : 30 mn ;
Ustensils : 1 mixer ou 1 moulin à légumes.

63.1 Ingrédients.

- 1 kg de tomates ;
- 2 oignons ;
- 1 gousse d'ail ;
- 3 cuillères à soupe de beurre ;
- 1 jaune d'œuf ;
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs ;
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ;
- 2 cuillères à soupe de persil haché ;
- 1 cuillère à café de sucre ;
- 1 cuillère à soupe d'huile ;
- 1 branche de thym ;
- 6 tranches de pain de mie ;
- sel, poivre.

63.2 Préparation.

1. Faire fondre dans une casserole sur feu doux, 1 cuillère à soupe de beurre.
2. Ajouter 2 oignons épluchés et coupés en fines lamelles.
Les faire fondre sans les laisser prendre de couleur.
3. Lorsqu'ils sont complètement translucides,
 - ajouter 1 Kg de tomates
pelées (*les plongées auparavant quelques secondes à l'eau bouillante*)
et coupées en petits morceaux.
 - et une cuillère à soupe de beurre.
 - Faire réduire le tout en crème.

4. Ajouter :
 - 1 gousse d'ail épluchée ;
 - 1 branche de thym.
5. Mouiller avec 1 litre d'eau,
 - Amener à ébullition,
 - et laisser cuire pendant 25 mn.
6. Passer au mixer ou au moulin à légume
après avoir retiré la branche de thym.
7. Ajouter 3 cuillérées à soupe de fécule de maïs
délayées dans de l'eau froide et 1 cuillérées à café de sucre semoule.
8. Laisser en attente.
9. Dans une soupière ;
 - délayer un jaune d'œuf avec 2 cuillérées à soupe de persil haché
 - et laisser reposer 1/4 d'heure.
10. Au moment de servir ;
 - verser hors du feu
4 cuillérées à soupe de crème fraîche épaisse dans le potage bouillant,
 - puis verser progressivement le potage dans la soupière
en le mélangeant au mélange œuf persil.
11. Servir accompagné de 6 tranches de pain de mie coupées en dés,
grillés dans une poêle avec :
 - 1 cuillérée à soupe d'huile ;
 - et 1 cuillérée à soupe de beurre.

Chapitre 64

Pommes au four ou à la poêle.

Préparation : 10 mn

Cuisson au four : 30 mn

Cuisson à la poêle : 15 mn

Ustensils :

- 1 vide pomme ;
- 1 plat allant au four.

64.1 Ingrédients.

- 6 pommes ;
- 60 grammes de beurre ;
- 2 ou 3 cuillère à soupe de sucre en poudre.

64.2 Préparation.

Quelque soit la cuisson, préparer les pommes en enlevant le cœur au vide pomme et en les pelant.

64.2.1 Pour la cuisson au four.

1. Préchauffer le four (180-200°C, thermostat 5-6).
2. Rouler les pommes encore humides dans 2 ou 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre.
3. Les disposer dans un plat allant au four.
4. Remplir chaque cœur de beurre.
5. Enfourner le plat, et les arroser d'eau 2 ou trois fois durant la cuisson.
6. Les sortir du four lorsqu'un couteau les traverse facilement.
7. Servir chaud.

64.2.2 Pour la cuisson à la poêle.

1. Éplucher les pommes et les couper en 8 quartiers.
2. Jeter les quartiers dans 60 g de beurre chaud
 - les faire sauter ;
 - et les soupoudrer d'une bonne cuillerée de sucre en poudre.
3. Mener rapidement la cuisson jusqu'à ce qu'ils dorent.
4. Maintenir à tout petit feu jusqu'à cuisson complète,
en secouant la poêle plutôt qu'en remuant.
5. Servir chaud lorsqu'un couteau les traverse facilement.

Chapitre 65

Souflé au fromage.

Préparation : 25 mn ;
Cuisson : de 25 à 30 mn ;
Ustensils : 1 moule à soufflé de 20 cm de diamètre, 1 batteur électrique, 1 fouet.

65.1 Ingrédients.

- 4 verres de lait ;
- 65 g de beurre ;
- 5 œufs ;
- 50 g de farine ;
- 75 g de gruyère rapé ;
- sel ;
- poivre ;
- noix de muscade en poudre.

65.2 Préparation.

1. Préparer une béchamel :
 - (a) Faire bouillir 4 verres de lait
avec 1 cuillère à café de sel et 1 pincée de poivre frais moulu.
 - (b) Faire fondre à feux doux 50 g de beurre dans une casserole à fond épais
et ajouter 50 g de farine.
 - (c) Hors du feu, mélanger au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de grumeaux.
 - (d) Ajoûter les 4 verres de lait bouillis.
 - (e) Remettre la casserole à feux doux
et faire chauffer pendant 10 mn sans cesser de remuer au fouet
jusqu'à ce que la béchamel épaississe.
 - (f) Ajoûter une pincée de noix de muscade en poudre.
2. Ajoûter ensuite 5 jaunes d'œufs en les incorporant 1 à 1
puis ajouter 75 g de gruyère rapé.

3. Battre les blancs d'œufs en neige très ferme
et les incorporés délicatement à la préparation,
en soulevant la masse de bas en haut, sans tourner pour ne pas écraser les blancs.
4. Beurrer un moule à soufflé de 20 cm de diamètre
et verser la préparation qui ne doit pas dépasser les 2/3 de la hauteur.
5. Mettre le moule 10 mn à four modéré (180°C , *thermostat 4-5*)
puis augmenter la chaleur du four ($200-220^{\circ}\text{C}$ *thermostat 6-7*)
et laisser cuire encore 20 mn.
6. Servir sans attendre avec éventuellement un Bordeaux supérieur.

Chapitre 66

La sauce béchamel.

Préparation : 5 mn ;
Cuisson : 13 mn.

66.1 Ingrédients.

- 60 g de beurre ;
- 60 g de farine ;
- 1 litre de lait ;
- Sel, poivre, noix de muscade ;
- 1 oignon moyen (*facultatif*) ;
- 1 petit bouquet garni (*facultatif*) ;
- Clou de Girofle (*facultatif*)

66.2 Préparation.

1. Préparer un roux blanc avec la farine et le beurre :
 - (a) Faire fondre 60 gr de beurre ;
 - (b) Quand il est juste fondu, jeter 60 gr de farine dedans
et tout en restant sur le feu, remuer énergiquement avec une cuillère en bois
jusqu'à ce que le beurre absorbe complètement la farine.
Pour cela 2 à 3 minutes sont nécessaires.
 2. Hors du feu, verser alors doucement, le lait froid en continuant de remuer.
 3. Remettre la casserole sur le feu et amener lentement à ébullitions.
La maintenir encore 10 mn en baissant le feu.
 4. Saler, poivrer et ajouter un soupçon de noix de muscade en poudre.
 5. Il est aussi possible d'ajouter :
 - o 1 oignon coupé en 2 et piqué de 1 clou de girofle,
 - o 1 bouquet garni bien ficelé.
- La cuisson sera plus longue :
laisser mijoter de 25 à 30 mn en remuant souvent.
Passer ensuite à la passoire fine.

Utilisation/Conservation.

Cette sauce se conservant très bien au réfrigérateur,
prélever la quantité à utiliser tout de suite dans la préparation
et garder le reste, après avoir appliqué une feuille d'aluminium sur la surface
pour éviter la formation d'une peau.

Chapitre 67

Sauce blanche.

La sauce blanche se prépare comme la béchamel
mais le lait est remplacé par la même quantité d'eau ou de bouillon.

Chapitre 68

Roux.

Il existe 3 sorte de roux :

- le blanc ;
- le blond ;
- le brun.

La couleur du roux dépend de la cuisson.

Le roux est à la base de nombreuses préparations et de sauces :

- sauce blanche ;
- béchamel ;
- velouté ;
- sauce bourguignone ;
- sauce madère ;
- poivrade ;
- etc.

Préparation : 15 minutes ;

68.1 Ingrédients.

— autant de beurre que de farine.

68.2 Préparation du roux blanc.

1. Faire fondre à tout petit feu le beurre dans une casserole à fond épais.
2. Incorporer la farine d'un seul coup
et remuer énergiquement à tout petit feu.
3. Continuer à remuer en maintenant la cuisson très bas
pour éviter la coloration.

68.3 Préparation du roux blond.

1. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole à fond épais.

2. Jeter la farine d'un seul coup et remuer énergiquement à feu moyen jusqu'au moment ou elle prend une teinte blonde.

68.4 Préparation du roux brun.

1. Faire fondre à feu vif le beurre dans une casserole à fond épais.
2. Incorporer la farine d'un seul coup et remuer vivement toujours à feu vif. jusqu'au moment ou le roux prend une teinte brune régulière. ne surtout pas laisser brûler. Le roux serait alors amer.

Le roux s'emploie pour lier la sauce espagnole.

Il doit être d'une belle couleur brun clair.

Chapitre 69

Sauce curry.

Préparation : 20 mn ;
Cuisson : de 40 à 50 mn ;
Ustensils : 1 moulinette.

69.1 Ingrédients.

- 4 oignons moyens ;
- 1 cuillère à soupe d'huile ;
- 1 cuillère à soupe de beurre ;
- 1 cuillère à soupe de farine ;
- 2 cuillérées à soupe rase de curry ;
- 3 verres de vin blanc sec ;
- 200 g de crème fraîche ;
- sel.

69.2 Préparation.

1. Éplucher et émincer les oignons,
les faire fondre lentement dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient cuits
sans avoir pris de couleur (au moins 25 minutes).
2. Les soupoudrer avec une première cuillère à soupe de curry,
il sera toujours temps d'ajouter la seconde avant la crème.
Les mouiller avec le vin et 4 cuillérées à soupe d'eau,
ou du fumet de poisson si la sauce doit accompagner du poisson.
Saler sans poivrer.
3. Faire cuire 20 minutes ;
puis passer la sauce à la moulinette.
Gouter
ajouter la seconde cuillère à soupe de curry
et faire à nouveau bouillir 5 minutes.
4. Préparer pendant ce temps, un beurre manié dans une petite tasse,
en mélangeant le beurre et la farine avec une fourchette,
puis le diviser en petits morceaux de la grosseur d'une noix.

5. Jeter le beurre manier dans la sance
et fouetter pour faire épaissir.
ajouter la crème ensuite,
si elle est trop épaisse, l'alléger prudemment à l'eau bouillante.

Chapitre 70

Mayonnaise.

Préparation : 20 mn ; ;

70.1 Ingrédients.

- 1/2 litre d'huile d'arachide ;
- 2 jaunes d'œufs ;
- 2 cuillérées à dessert de jus de citron ou de vinaigre ;
- 1 cuillérée à dessert de moutarde forte ;
- sel, poivre du moulin.

70.2 Préparation.

1. Il faut, pour réussir une mayonnaise
que les œufs et l'huile soient à la même température,
il est donc nécessaire de sortir les œufs du réfrigérateur plusieurs heures à l'avance
pour qu'ils soient à la température ambiante.
2. Mettre 2 jaunes d'œufs et 1 cuillérée à dessert de moutarde forte
dans un grand bol.
3. Verser très peu d'huile et fouetter :
 - au batteur électrique :
ajouter l'huile doucement d'abord,
puis dès que la sauce a pris, en 3 ou 4 fois.
 - à la main :
faire couler l'huile en filet sans cesser d'actionner le fouet
jusqu'à ce que la mayonnaise, épaisse, reste bien accrochée au fouet.
4. Ajouter une grosse pincée de sel, quelques tours de poivre du moulin
et deux cuillérées à dessert de vinaigre ou de citron.
Incorporer en battant ou en actionnant le fouet en tournant régulièrement.

Conseil.

Il est possible de rattraper une mayonnaise ratée
en mettant une cuillère à soupe d'eau glacée dans le fond d'un bol propre,
en versant ensuite peu à peu la mayonnaise ratée
et en la remontant au fouet à sauce tourné régulièrement.

Chapitre 71

Mayonnaise classique (sans moutarde).

71.1 Ingrédients.

- 1 jaune d'œuf;
- sel et poivre;
- 2 dl d'huile;
- 1 cuillère à soupe de vinaigre.

71.2 Préparation.

1. Clarifier l'œuf (*séparer le blanc du jaune*).
2. Mettre le jaune dans un récipient à bord arrondis adapté à la quantité de mayonnaise voulue.
3. Verser le vinaigre
(*part aqueuse nécessaire à l'émulsion*).
4. Saler et poivrer.
5. Fouetter.
6. Verser un peu d'huile et fouetter.
7. Continuer à fouetter en ajoutant l'huile en petit filet.

71.3 Les variantes.

71.3.1 Les variantes.

71.3.2 Sauce Andalouse.

Mayonnaise additionnée de purée de tomate et brunoise de poivrons.
Elle peut être servie avec des poissons froids en gelée.

71.3.3 Sauce tartare.

Mayonnaise additionnée de câpres et de cornichons, persil, cerfeuil et estragon haché.

Généralement servie avec les poissons frits.

71.3.4 Sauce chantilly.

Mayonnaise additionnée de jus de citron et de crème fouettée très ferme.

Elle accompagne généralement les asperges, les brocolis, les fonds d'artichaut.

71.3.5 Sauce cocktail.

Mayonnaise additionnée de ketchup, Cognac, sauce anglaise et tabasco.

Servie avec des salades composées à base d'avocat et de crustacés.

Chapitre 72

Sauce aïoli.

Préparation : 15 minutes.

72.1 Ingrédients pour 1/4 de litre de sauce.

- 7 gousses d’ail ;
- 2 cuill. à soupe de jus de citron ;
- 1 ou 2 jaunes d’œufs ;
- 1/4 de litre d’huile d’olives ;
- sel, poivre du moulin.

72.2 Préparation.

1. Éplucher et piler les gousses d’ail au mortier,
les réduire en pommade en ajoutant 1 ou 2 cuillérées à soupe d’huile.
2. Ajouter 1 ou 2 jaune d’œuf à l’ail écrasé
puis le reste de l’huile en filet tout en tournant la sauce
pour la faire épaissir comme une mayonnaise.
3. Saler et poivrer selon goût.
4. Ajoûter 2 cuillérées à soupe de jus de citron et mélanger.
5. Goûter l’assaisonnement et mettre au frais.

Chapitre 73

Sauce provençale.

Préparation : 20 minutes ;

Cuisson : 15 minutes.

73.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 250 g d'oignons ;
- 4 poivrons jaune ;
- 4 aubergines ;
- 4 courgettes ;
- 1 tête d'ail ;
- 1 bouteille de vin blanc sec ;
- 10 tomates ;
- sel, poivre ;
- thym, laurier.

73.2 Préparation.

1. Peler les tomates
et les faire revenir à l'huile d'olive dans une sauteuse.
2. Éplucher et émincer les oignons et l'ail.
3. Couper :
 - les poivrons en julienne (en bâtonnets) ;
 - les aubergines et les courgettes en gros morceaux,
 - les tomates en quartiers.
4. Verser l'assaisonnement et mouiller de vin blanc.
5. Laisser cuire puis mijoter à feu doux (30 minutes).

Chapitre 74

Sauce vinaigrette.

Préparation : 7 mn.

74.1 Ingrédients.

- 1 cuil. à soupe de vinaigre ;
- 3 cuil. à soupe d'huile ;
- 1 cuil. à café de moutarde ;
- Fines herbes hachées (*persil, estragon, cerfeuil, ciboulette*) ;
- Sel, poivre.

74.2 Préparation.

1. Faire fondre une pincée de sel dans une cuillère à soupe de vinaigre.
2. Délayer 1 cuillère à café de moutarde avec le vinaigre.
3. Saler, poivrer.
4. Introduire très progressivement tout en mélangeant
les trois cuillérées à soupe d'huile et faire épaissir la sauce en remuant.
5. Ajouter les fines herbes et autres ingrédients. Bien mélanger.

Chapitre 75

Pâte à crêpes.

75.1 Une recette.

Préparation : 10 mn (2 heures à l'avance);
cuisson : 3 mn par crêpe.

75.1.1 Ingrédients pour 15 crêpes environ.

- 250 g de farine tamisée;
- 1/2 litre de lait (*ou 1 verre 1/2 de lait et 1 verre 1/2 de bière*).
- 3 œufs;
- 2 cuillérées à soupe d'huile;
- 1 pincée de sel;
- 3 cuillérée à soupe de rhum, de Grand-Marnier ou de liqueur d'orange.

75.1.2 Préparation.

1. Casser 3 œufs dans une terrine, les battre en omelette.
2. Ajouter 250 g de farine.
bien remuer à la cuillère en bois pour obtenir une pâte lisse.
3. Délayer la pâte peu à peu (*progressivement*)
avec 1/2 litre de lait
ou 1 verre 1/2 de lait et 1 verre 1/2 de bière.
4. Bien mélanger.
5. Ajouter 1 pincée de sel.
6. Laisser reposer pendant 2 heures au moins.
7. Ajouter 3 cuillérée à soupe de l'alcool choisi.
8. Au moment de faire cuire les crêpes :
rallonger la pâte avec 3 cuillérées à soupe d'eau tiède
afin qu'elle soit assez fluide pour recouvrir immédiatement le fond de la poêle.
Les crêpes fines ne se font pas sauter, mais se retournent à la spatule :
9. Verser une louche de pâte
dans une poêle chaude et graissée avec une noix de beurre.

10. Faire cuire pendant 2 mn et retourner.

Conseil.

Il est possible de faire cuire les crêpe à l'avance et les conserver non garnies, enveloppées de papier aluminium dans le réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.

75.2 Une autre recette.

Temps de préparation : 10 minutes ;
Temps de cuisson : 20 minutes.

75.2.1 Ingrédients pour 15 crêpes.

- 300 g de farine ;
- 3 œufs entiers ;
- 3 cuillères à soupe de sucre ;
- 2 cuillères à soupe d'huile ;
- 50 g de beurre fondu ;
- 75 cl de lait ;
- 5 cl de rhum.

75.2.2 Préparation.

1. Mettre la farine dans une terrine et former un puits.
Y déposer les œufs entiers, le sucre, l'huile et le beurre.
2. Mélanger délicatement avec un fouet
en ajoutant le lait au fur et à mesure,
la pâte ainsi obtenue doit avoir la consistance d'un liquide légèrement épais.
3. Parfumer de rhum.
4. Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler très légèrement.
y verser une louche de pâte,
répartir celle-ci dans la poêle
et attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner.
5. Faire cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.

Remarque :

Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile dans la poêle à chaque crêpe, cela lui donne un meilleur goût et une belle couleur.

Chapitre 76

Asperges cuisson à l'anglaise.

76.1 Préparation.

1. Tailler les queues
pour calibrer et éliminer les parties trop fibreuses.
2. La partie verte foncé de l'asperge est éliminée à l'épluchage
pour ne conserver que la partie tendre.
l'asperge verte s'épluche en fuseau au même titre que les autres variétés.
La pointe de l'asperge est maintenue sans presser du bout des doigts
et la queue est plaquée sur la planche.
Glisser l'éplucheur de la pointe vers l'extrémité de la queue.
On épluche de tous cotés de la même manière
en prenant soin de lui donner une forme en fuseau
(la partie la plus fine à l'extrémité).
on termine en égalisant sans excès l'épluchage au niveau de la pointe
dans un souci plus esthétique que gastronomique.
3. Lier les asperges en fagot jusqu'aux têtes
pour ne pas qu'elles s'abiment à la cuisson.
Attention à ne pas trop serrer pour éviter la décapitation.
C'est l'enchevêtrement qui maintient les asperges entre elles.
4. Rincer.
5. Les plonger délicatement dans une eau salée à ébullition,
maintenir une ébullition modérée
pour éviter la dénaturation des asperges.
ne pas couvrir.
6. Quelques minutes suffisent, la cuisson est très rapide.
Pour juger de la cuisson, piquer à la naissance de la pointe.
Le couteau entre facilement mais on sent encore une fermeté.
7. Arrêter la cuisson dans une eau glacée
qui permettra en même temps de fixer la chlorophylle
et de conserver leur magnifique couleur verte.
8. Égoutter les asperges et les déficeler,
les conserver sur et dans un torchon immaculé.

Les asperges sont prêtes à être dégustées avec une sauce mousseline ou utilisées pour réaliser des feuilletés.

Chapitre 77

Sauce mousseline.

Préparation /Cuisson : 10 mn ;
Ustensiles : 1 batteur électrique, 1 fouet à sauce.

77.1 Ingrédients.

- 1 verre de vinaigre ;
- 6 grains de poivre ;
- 2 jaunes d’oeufs ;
- 80 g de beurre très frais ;
- 1 tasse de crème fraîche.

77.2 Préparation.

1. Verser la crème dans un bol **glacé**.
Battre jusqu’à ce que la crème devienne mousseuse
et adhère au fouet.
2. Malaxer le beurre pour le ramollir,
dans une assiette avec une fourchette.
3. Faire réduire à petit feu, un verre de vinaigre avec 6 grains de poivre
dans une casserole, jusqu’à ce qu’il n’en reste qu’une cuillère à soupe.
 - Enlever les grains de poivre.
 - Ajouter les 2 jaunes d’oeufs en fouettant,
 - Dès que les oeufs commencent à épaissir,
ajouter le beurre ramolli par petits morceaux,
en fouettant toujours.
4. Ajouter ensuite sans arrêter de battre,
une tasse de crème fouettée.

Chapitre 78

Haricots verts frais.

Préparation : 30 mn ;
Cuisson : 20 mn ;
Ustensils : 1 faitout.

78.1 Ingrédients.

- 1 kg de haricots verts frais ;
- 80 g de beurre ;
- Sel, poivre ;
- 1 oignon ;
- 1 gousse d'ail ;
- 1 cuillère à soupe de persil haché.

78.2 Préparation.

1. Éplucher 1 kg de haricots verts frais :
couper les queues et retirer les fils.
2. Faire bouillir 5 litres d'eau non salée
dans une grande casserole ou un faitout.
3. Y jeter les haricots verts
par poignée pour que l'eau ne s'arrête pas de bouillir.
Ne pas couvrir et laisser cuire pendant 20 mn.
Vérifier la cuisson :
dès que les haricots ne croquent plus, ils sont cuits.
4. Les retirer, les passer à l'eau froide et les égoutter.
5. Les réchauffer lentement non couverts, à feu doux,
dans une casserole avec 80 g de beurre fondu, sans les laisser rissoler.
6. Saler, poivrer.
7. Possibilité de les parfumer au moment de servir
avec un mélange d'oignon, d'ail et de persil haché.

Chapitre 79

Haricots au lard.

Préparation :	20 mn ;
Cuisson :	de 2h30 à 3 h ;
Trempe des haricots :	1 h ;
Ustensils :	1 faitout.

79.1 Ingrédients.

- 800 g de lard de poitrine demi-sel (*ou de petit salé*) ;
- 500g de haricots blanc secs ;
- 1 bouquet garni ;
- 2 tomates ;
- 2 oignons ;
- 1 gousse d'ail ;
- Sel, poivre ;
- 1 cuil. à soupe de saindoux.

79.2 Préparation.

1. Faire tremper 500g de haricots blancs secs dans l'eau froide pendant 1 h, pas d'avantage.
2. Les faire cuire à moitié dans une casserole d'eau froide peu salée, à petit feu, pendant 45 mn.
3. Mettre 800g de lard de poitrine demi-sel (*ou de petit salé*) dans une casserole,
 - (a) le recouvrir d'eau froide ;
 - (b) l'amener à ébullition ;
 - (c) laisser bouillir pendant 5 mn ;
 - (d) puis l'égoutter.
4. Faire chauffer 1 cuillère à soupe de saindoux dans un faitout,

- (a) Y faire fondre 2 oignons épluchés et coupés en fines rondelles jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides,
 - (b) ajouter la chair de 2 tomates préalablement passées à l'eau bouillante pour les peler, et dont les graines ont été retirées.
- 5. Lorsque la chair des tomates a pris la consistance d'une crème,
 - (a) Ajouter :
 - le lard ;
 - un bouquet garni ;
 - et une gousse d'ail écrasée.
 - (b) Couvrir d'eau bouillante.
 - (c) Laisser cuire pendant 45 mn à couvert et à petits frémissements.
- 6. Ajouter les haricots à moitié cuits et égouttés,
 - (a) les mouiller avec leurs eau de cuisson juste pour les recouvrir,
 - (b) couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure,
 - (c) ajouter un peu d'eau de cuisson de temps en temps pour qu'ils ne soient jamais découverts,
 - (d) goûter, saler, poivrer,
 - (e) terminer la cuisson en laissant réduire le liquide.
- 7. Pour servir,
 - (a) sortir les haricots à l'aide d'une écumoire,
 - (b) découper le lard en fines tranches,
 - (c) en décorer le plat de service.

Chapitre 80

Steaks à la poêle.

Préparation : 5 mn ;
Cuisson : de 2 à 4 minutes par face.

80.1 Ingrédients.

- 6 steaks de 150 gr chacun ;
- 3 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre.

80.2 Préparation.

1. Faire chauffer 3 cuillérées à soupe d'huile dans une poêle.
2. Lorsque l'huile est chaude,
faire griller les steaks de 2 à 4 minutes par face selon le goût.
3. Déposer les steack chauds sur le plat de service. Saler et poivrer.
4. Servir avec des légumes ou des pommes de terre.

Chapitre 81

Jambon à la Bourguignonne.

Préparation : 15mn ;
Cuisson : 25 mn ;
Ustensils :

- 1 plat de service allant au feu ;
- 1 chinois ;
- 1 fouet.

81.1 Ingrédients.

- 6 tranches de jambon cuit ;
- 2 échalotes ;
- 60 gr de beurre ;
- 250 gr de crème fraîche ;
- 1 verres de vin blanc de chablis ;
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre ;
- 1 cuillérée à soupe de concentré de tomate ;
- 1 jaune d'œuf ;
- 1 pincée de noix de muscade en poudre ;
- Sel, poivre.

81.2 Préparation.

1. Disposer 6 tranches de jambon dans un plat de service allant au feu.
2. Éplucher 2 échalotes et finement les hacher.
3. Faire fondre 60 gr de beurre dans une casserole
et y mettre les échalottes hachées jusqu'à ce qu'elles prennent couleur.
4. Ajouter ensuite :
 - 1 verre de vin blanc de Chablis ;
 - et 2 cuillérées à soupe de vinaigre.et laisser réduire
jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 3 cuillérées à soupe de liquide dans la casserole.

5. Ajouter alors :
 - 250 gr de crème fraîche ;
 - et 1 cuillère à soupe de concentré de tomate.
6. Faire chauffer, saler, poivrer,
et ajouter :
 - 1 pincée de noix de muscade en poudre ;
 - et 1 jaune d'oeuf,en remuant avec un fouet à sauce pour bien lier la sauce.
7. Passer cette sauce au chinois sur le jambon
et faire chauffer à feu doux pendant 20 mn sans laisser bouillir.
8. Servir dans le plat de cuisson.

Chapitre 82

Ratatouille niçoise.

Préparation : 40 mn ;
Cuisson : de 1h.30 à 2h. ;
Ustensils : 1 faitout, 1 friteuse, du papier absorbant.

82.1 Ingrédients.

- 6 aubergines ;
- 4 gourgettes ;
- 6 tomates ;
- 2 poivrons verts ou rouges ;
- 12 oignons moyens ;
- 2 gousses d'ail ;
- 1 bouquet garni
- sel, poivre.

82.2 Préparation.

1. Éplucher 6 aubergines,
 - les couper en tranches dans le sens de la longueur,
 - les poser sur un torchon et les soupoudrer de sel,
 - les laisser dégorger pendant 30 mn.
2. Mettre les poivrons au four chaud sur la grille de la lèche-frite (*220 °C thermostat 7*) pendant 20 mn.
 - Les enfermer dans un torchon humide et les laisser refroidir pendant 10 mn (*environ*).
 - retirer ensuite la peau, éliminer les pépins et couper la chair en fines lanières.
3. Plonger 6 tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques secondes,
 - Les peler,
 - les couper en 2,
 - les épépiner.
4. Éplucher 12 oignons moyens et les couper en rondelles.
5. Faire chauffer la friture à 175 °C.

6. Rincer les aubergines,
 - les éponger,
 - les couper en dèS,
 - les jeter dans la friture chaude mais non fumante,
 - leur faire juste prendre couleur,
 - les retirer de la friture avec une écumoire,
 - les égoutter dans du papier absorbant,
 - et les placer dans un faitout.
7. Faire successivement frire de la même manière
 - les dèS de gourgettes,
 - les oignons,
 - et les tomates coupées en deux.

les retirer et les placer dans le faitout.
8. Ajouter alors :
 - les lanières de poivrons,
 - 2 gousses d'ail,
 - et 1 bouquet garni.
9. Poivrer.
10. Couvrir, mettre sur feu doux
et laisser minoter de 1h.30 à 2h. en remuant de temps en temps
pour que le fond n'attache pas.
11. Ne saler qu'en fin de cuisson
et faire bouillir à grand bouillon et à découvert
si la ratatouille a donné trop de jus.
12. Servir chaud ou froid.

Chapitre 83

Chipolatas au vin blanc.

Préparation : 15 mn ;

Cuisson : 25 mn.

83.1 Ingrédients.

- 12 chipolatas de 12 cm de long ;
- 6 toasts de pain de mie ;
- 1 cuillère à soupe de beurre ;
- 2 échalotes ;
- 1 cuillère à soupe d'huile ;
- 2 verres 1/2 de vin blanc sec ;
- 2 jaunes d'œufs ;
- 1 cuillère à café de concentré de tomate ;
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche ;
- 1 tasse de persil haché ;
- sel, poivre.

83.2 Préparation.

1. Faire fondre 1 cuillerée à soupe de beurre dans une casserole à fond épais.
Dès qu'il mousse,
 - (a) ajouter 12 chipolatas piquées avec une fourchette pour qu'elles n'éclatent pas,
 - (b) les faire revenir à feu doux pendant 10 mn,
 - (c) puis les garder au chaud.
2. Éplucher 2 échalotes et les hacher finement.

- (a) Enlever la moitié du jus de cuisson des chipolatas
 - (b) et y faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
 - (c) Ajouter alors 2 verres 1/2 de vin blanc sec
 - (d) et faire réduire de 1/3 à feu modéré.
 - (e) saler, poivrer,
 - (f) puis ajouter un cuillère à café de concentré de tomate.
3. Faire dorer dans une poêle,
6 tranches de pain de mie avec une cuillère à soupe d'huile.
4. Au moment de servir,
- (a) Battre dans un bol
2 jaunes d'œuf avec une cuillère à soupe de crème fraîche.
 - (b) les ajouter à la sauce
et faire épaissir à feu doux sans cesser de remuer.
5. Servir la sauce en saucière et les chipolatas sur les toasts dorés,
accompagnées de persil haché.

83.3 Conseil.

Ce plat peut être servi avec :

- une purée de pommes de terre ;
- une purée de marron ;
- ou un riz pilaf.

Un beaujolais est conseillé comme boisson.

Chapitre 84

Purée de pommes de terre.

Préparation : 15 mn ;
Cuisson : 30 mn ;
Ustensile : 1 presse purée.

84.1 Ingrédients.

- 1,500 kg de pommes de terre (*Bintje*) ;
- 3/4 de litre de lait ;
- 75 gr de beurre ;
- 1 jaune d'œuf (*ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche*) ;
- 1 pincée de noix de muscade ;
- sel, poivre.

84.2 Préparation.

1. Éplucher 1,500 kg de pommes de terre ;
 - (a) les laver et les couper en 4,
 - (b) les mettre dans une casserole et les recouvrir d'eau froide,
 - (c) saler et faire cuire à feu vif pendant 30 mn.
2. Faire bouillir 3/4 de litre de lait,
quelques minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites,
 - (a) les égoutter et les passer au presse-purée ;
 - (b) ajouter 75 g de beurre et bien mélanger ;
 - (c) puis ajouter progressivement le lait bouillant sans cesser de remuer.
 - (d) Saler, poivrer
puis soupoudrer d' une pincée de noix de muscade en poudre.
 - (e) Mélanger de nouveau,
et incorporer 1 jaune d'œuf (*ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche*).

Chapitre 85

Poireaux vinaigrette.

Quantité : 4 personnes ;
Préparation : 10 min ;
Cuisson : 20 minutes.

85.1 Ingrédients.

- 8 poireaux ;
- 1 pincée de gros sel ;
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin à l'échalote ;
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne ;
- sel fin ;
- poivre noir concassé.

85.2 Préparation.

1. Retirer l'extrémité verte et épaisse des poireaux
Couper le reste du poireau en tranches de biais de 1 cm
2. Dans une casserole d'eau, ajouter le gros sel et porter à ébullition.
Laver les morceaux de poireau plusieurs fois à grande eau,
et les mettre à cuire dans l'eau bouillante.
3. Mélanger la moutarde avec le vinaigre et le sel dans un saladier,
Verser doucement l'huile en fouettant.
4. Egoutter et éponger les poireaux.
les placer encore tièdes dans le saladier contenant la vinaigrette.

C'est bon !

Chapitre 86

Poêlée de poivrons.

Préparation : 10 min ;
Cuisson : 45 min mijoté.

86.1 Ingrédients.

- 4 poivrons de couleurs différentes ;
- 2 gousses d’ail ;
- huile d’olive ;
- sel, poivre.

86.2 Préparation.

1. Nettoyer les poivrons et les couper en lanières,
en ôtant bien les pépins et les membranes blanches.
2. Éplucher les gousses d’ail et les couper en rondelles.
3. Faire sauter les poivrons quelques minutes
dans une poêle antiadhésives ou très légèrement huilée
en remuant bien pour éviter qu’ils noircissent.
4. Baisser le feu et laisser cuire une bonne demi-heure à couvert.
Ajouter éventuellement un petit verre d’eau.
Ils doivent confire :
plus longtemps ils cuisent, meilleur c’est !
5. Ajouter l’ail en fin de cuisson,
saler, poivrer
6. Et laisser cuire à découvert 5 min,
pour que le jus de cuisson s’évapore.

Chapitre 87

Riz aux poivrons et aubergines.

Temps de préparation : 10 minutes ;
Temps de cuisson : 30 minutes.

87.1 Ingrédients pour 2 personnes.

- 120 g de riz ;
- 1 poivron rouge ou jaune ;
- 1 aubergine ;
- 1 échalote ;
- basilic ;
- sel, poivre.

87.2 Préparation.

1. Émincer l'échalote
puis la faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Couper pendant ce temps le poivron en fines lamelles,
puis l'ajouter à l'échalote.
3. Couper enfin l'aubergine en petits cubes
et l'ajouter à la préparation.
4. Saler, poivrer, ajouter le basilic.
5. Couvrir et laisser cuire à feu moyen
pour que les légumes caramélisent.
6. Faire cuire le riz.
7. Quand le riz est cuit,
l'ajouter à la préparation poivron / aubergine,
jusqu'à obtenir un riz doré. C'est prêt !

Chapitre 88

Poêlée de champignons et d'oignons.

Temps de préparation : 5 minutes ;
Temps de cuisson : 10 minutes.

88.1 Ingrédients.

- 1 kg de champignons de Paris ;
- 4 oignons ;
- 1 gousse d'ail ;
- huile d'olive
- cumin, muscade, sel, poivre.

88.2 Préparation.

1. Éplucher et découper finement les oignons ;
2. Nettoyer et découper le champignons s'ils sont frais, sinon les égoutter.
3. Verser 3 ou 4 cuillères d'huile d'olive dans une grande poêle non adhésive.
4. Bien laisser chauffer l'huile puis ajouter les oignons découpés les laisser cuire jusqu'à ce qu'il soient légèrement dorés.
5. Ajouter les champignons à ce moment,
 - 1 cuillère à café de cumin ;
 - 2 pincées de muscade ;
 - du sel et du poivre à convenance.
6. Laisser mijouter l'ensemble environ 5 minutes.
7. servir chaud.

Chapitre 89

Salade de haricots verts.

Préparation : 40 min ;

Cuisson : 30 min ;

89.1 Ingrédients.

- 750 g de haricots verts frais équeutés (ou une grosse boîte) ;
- 1 échalote ;
- 3 cuillères à soupe d'huile ;
- 1 cuillère à soupe de vinaigre ;
- 1 cuillère à café de mayonnaise ;
- 1 cuillère à café de sauce soja ;
- sel ;
- poivre.

89.2 Préparation.

1. Jeter les haricots verts dans une grosse casseroles d'eau salée et les cuire environ 10 minutes.
Vérifier leur cuisson en plantant un couteau dedans, égoutter et laisser refroidir.
2. Préparation de la vinaigrette :
Mélanger :
 - 3 cuillères à soupe d'huile ;
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre ;
 - saler, poivrer.Ajouter la mayonnaise, bien la diluer
Ajouter la sauce soja.
Bien mélanger de nouveau.
3. Mettre les haricots refroidis dans un saladier, y ajouter :
 - l'échalote hachée ;
 - la vinaigrette.

Bien mélanger et réserver au réfrigérateur.

4. déguster bien frais.

Chapitre 90

Salade de concombres à la crème fraîche.

Temps de préparation : 15 minutes ;
Temps de cuisson : 0 minutes.

90.1 Ingrédients.

- 1 gros concombre ;
- 1 petit pot de crème fraîche ;
- de l'huile d'olive ;
- du basilic ;
- du sel et du poivre.

90.2 Préparation.

1. Peler le concombre et le couper en fines rondelles.
le faire dégorger avec du sel.
2. Mélanger 3 cuillérées à soupe de crème avec 1 cuillérée d'huile d'olive.
Saler, poivrer, et ajouter 1 touche de basilic.
3. Une fois le concombre égoutté, le mélanger avec la sauce.
c'est prêt.

Chapitre 91

Crème anglaise.

Nombre de personnes :	4 ;
Temps de préparation :	10 minutes ;
Temps de cuisson :	5 minutes ;
Temps de refroidissement :	3heures 15 minutes ;

91.1 Ingrédients.

- 4 jaunes d'œufs ;
- 50 cl de lait ;
- 60 gr de sucre ;
- 1 gousse de vanille ou un sachet vanillé.

91.2 Préparation.

1. Verser le lait dans une casserole.
fendre la gousse de vanille en deux et gratter les grains,
Ajouter ces derniers au lait ainsi que la gousse.
Mettre à chauffer sur feu vif en veillant à ce que cela ne brûle pas
au fond de la casserole.
2. Battre pendant ce temps les 3 jaunes d'œufs
avec le sucre et le sucre vanillé.
jusqu'à ce qu'ils blanchissent et le mélange devienne bien mousseux.
3. Lors que le lait bout,
verser dessus le 3 quart du lait dessus le mélange œufs sucre
à travers une passoire fine pour récupérer la gousse et les petits morceaux
de gousse marron.
Verser 1 tier du lait, fouetter vivement,
puis ajouter le reste du lait chaud.
4. Remettre la crème anglaise à feu doux
et en formant des 8 à l'aide d'une spatule il est important
de ne jamais cesser de remuer et de maintenir à feu doux
pour ne pas faire bouillir la crème anglaise ni faire coaguler les œufs.

5. Au bout de 10 minutes environ, la petite mousse blanche présente en début de cuisson doit avoir disparue et la crème doit avoir épaissie.
6. La faire refroidir à température ambiante, puis la réserver au frais pendant 3 heure au moins.

Chapitre 92

Ragoût de porc

Préparation : 20 mn ;
Cuisson : 2 heures ;
Ustensils : 1 cocotte.

92.1 Ingrédients.

- 700 g de travers de porcs désossés, dégraissés ;
- 800 g d'échine avec os ;
- 2 tomates ;
- 3 oignons ;
- 1 bouquet garni ;
- 8 pommes de terre ;
- sel, poivre ;
- 1 cuillère à soupe de farine.

92.2 Préparation.

1. Pour que le ragoût ne soit pas trop gras,
faire revenir le travers désossé et coupé en morceaux
à la poêle, sans matière grasse.
2. Lorsqu'il est doré,
le sortir à l'aide d'une écumoire et le mettre dans une cocotte.
3. Dans la graisse de la poêle,
faire dorer l'échine coupée en morceaux,
— l'égoutter ;
— et l'ajouter aux travers de porc.
4. Soudoyer le tout d'une bonne cuillerée à soupe de farine,
et remuer la cocotte pour enrober tous les morceaux.
5. Ajouter dans la cocotte :
— 2 tomates entières ;
— 3 oignons épluchés ;
— 1 bouquet garni.

mouiller avec de l'eau recouvrant juste la viande,
saler, poivrer.

6. Faire partir à grand feu,
puis laisser mijoter à tout petit feu pendant 1h30.
7. Éplucher les 8 pommes de terre
et à feu modéré,
les poser sur le ragoût sans les enfoncer dans la sauce.
8. Servir lorsque les pommes de terre sont cuites,
(de 25 à 30 minutes).

Chapitre 93

Spaghetti sauce bolognaise.

Préparation : 15 mn ;
Cuisson : 1h10 ;
Ustensils : 1 passoire, 1 faitout, 1 cocotte.

93.1 Ingrédients.

- 600 gr de spaghetti ;
- 450 gr de viande de bœuf hachée ;
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 400 gr de tomates ;
- 3 gousses d'ail ;
- 1 gros oignon ;
- 1 bouquet de persil ;
- 150 gr de parmesan râpé ;
- 50 gr de beurre ;
- sel, poivre ;
- 1 petite poignée de gros sel.

93.2 Préparation.

1. Préparation de la sauce :
 - Peler 400 gr de tomates
après les avoir plongées quelques secondes dans l'eau bouillante,
les hacher grossièrement.
 - Éplucher et écraser 3 gousses d'ail ;
 - Éplucher un gros oignon et le couper en lamelles ;
 - Laver et hacher un bouquet de persil.
2. Faire ensuite chauffer 2 cuillère à soupe d'huile d'olives dans une cocotte,
ajouter :
 - l'ail écrasé ;
 - les lamelles d'oignon ;
 - et le persil haché.

Remuer à feu moyen pendant 5 mn environ.
Ajouter 450 gr de viande de bœuf hachée,
bien mélanger,
laisser cuire à feu doux pendant 15 mn environ,
puis ajouter les tomates hachées, du sel et du poivre.

3. Laisser la cuisson se poursuivre pendant 35 mn à couvert et à feu doux pour obtenir une sauce épaisse.
4. Faire bouillir dans un faitout
3 à 5 litres d'eau et 1 petite poignée de gros sel,
y plonger 600 gr de spaghetti et laisser cuir de 8 à 10 mn,
jusqu'à ce que les spaghetti soient juste fermes sous la dent (*al dente*).
5. Égoutter les spaghetti dans une passoire,
les mettre dans un grand plat creux,
ajouter 50 gr de beurre coupé en petits morceaux,
parsemer de 150 gr de parmesan râpé,
et recouvrir avec la sauce bolognaise.
6. Mélanger au moment de servir.

Je rajoute une petite boîte de concentré de tomate avec les tomates.

Chapitre 94

Cari poulet (réunionais).

Préparation : 30 mn ;

Cuisson : 30 mn.

94.1 Ingrédients (pour 4 personnes).

- Un poulet de 1,2 kg ;
- 2 oignons moyens ;
- 4 gousses d'ail ;
- 4 petites tomates ;
- un morceau de gingembre ;
- une branche de thym
- une demie cuillère à café de curcuma ;
- sel, poivre selon le goût ;
- huile de friture.

94.2 Préparation.

1. Découper le poulet en 8 ou 10 morceaux.
2. Émincer les oignons et les tomates.
3. Piler ensemble, sel, poivre, ail et gingembre.
4. Faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile très chaude, lorsqu'ils sont bien dorés (le poulet frit est en fait déjà consommable à ce stade), ajouter les oignons et remuer sans cesse une minute.
5. Ajouter le mélange pilé, bien mélanger pendant 2 minutes.
6. Ajouter les tomates, le thym, bien mélanger pendant 2 minutes.
7. Ajouter le curcuma, mettre de l'eau à mi-hauteur et baisser le feu dès que cela commence à bouillir.
8. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

9. La sauce doit être suffisante mais courte.
il est possible de dégraisser en fin de cuisson (enlever un peu d'huile).
10. Servir avec du riz blanc et des grains secs (haricots rouges, lentilles).

Chapitre 95

Samoussas (réunionais).

95.1 Ingrédients (pour 6 personnes).

- 250 gr de viande (poulet, poisson, bœuf ...);
- 1 cuillère à café de curcuma;
- 3 piments verts;
- 1/2 cuillère à café de cumin;
- un morceau de gingembre;
- 3 feuilles de brick;
- 3 oignons verts.

95.2 Préparation.

1. Émincer les oignons.
2. Piler le sel et le gingembre, le cumin, les piments verts.
3. Faire revenir les oignons avec le mélange pilé.
4. Ajouter le curcuma,
puis la viande
préalablement mixée grossièrement avec les oignons verts.
5. Faire revenir le tout pendant quelques minutes.
6. Humidifier légèrement les feuilles de brick avant de les garnir.
les couper en bandes de 5 cm de large.
7. Déposer une cuillère de farce et plier en forme de triangle.
À l'aide d'une colle à base de farine et d'eau,
coller et appuyer sur les bords pour les souder.
8. Faire frire dans de l'huile végétale
en les retournant jusqu'à obtenir une couleur brun doré.
9. Égoutter avec du papier absorbant et servir chaud.

Chapitre 96

Petit salé aux lentilles.

Préparation : for dummies.

96.1 Ingrédients.

- 1 kg de petites lentilles vertes ;
- 1 jarret de porc demi-sel ;
- 600 g de poitrine demi-sel ;
- 3 carottes ;
- 2 petits poireaux ;
- 3 gousses d’ail ;
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle ;
- 1 bouquet garni ;
- sel ;
- poivre.

96.2 Préparation.

1. Trier les lentilles et les mettre à tremper 4 à 5 heures.
2. Faire dessaler les viandes quelques heures en changeant l’eau plusieurs fois ou les rincer à l’eau fraîche.
3. Mettre les viandes dans une cocotte et les couvrir d’eau froide,
 - Amener doucement à ébullition.
 - Écumer.
 - Ajouter 2 carottes et les poireaux épluchés et lavés au préalable.

Laisser frémir 1h30.

4. Pendant ce temps :

- Égoutter les lentilles puis les rincer.
 - Les verser dans une autre marmite.
 - Les couvrir d'eau froide.
 - Ajouter :
 - la dernière carotte coupée en rondelles ;
 - les gousses d'ail ;
 - l'oignon piqué de clous de girofle
 - et le bouquet garni.
 - Faire partir l'ébullition puis laisser frémir 30 minutes.
5. Au bout de ce temps :
- Verser les lentilles avec les viandes
 - et laisser cuire pendant une heure à très petit feu.
 - Rectifier l'assaisonnement.
 - Retirer le bouquet garni.
6. Garnir le plat de service avec les lentilles
sur lesquelles les viandes seront arrangées.
7. Servir très chaud.

Chapitre 97

Lentilles aux saucisses.

Ustensils : Une marmite et une passoire.

97.1 Ingrédients.

- 200 gr de lentilles vertes ;
- 4 saucisses de Strasbourg ;
- 1 oignon moyen ;
- 1 gousse d’ail (ou ail en poudre) ;
- 1 feuille de laurier ;
- 1 boîte de concentré de tomate (70 gr) ;
- Eau ;
- Sel ;
- Poivre ;
- 1 cuillère à soupe d’huile de tournesol ou d’olive.

97.2 Préparation.

1. Versez 1 litre d’eau dans une marmite, et portez la à ébullition.
Lorsque l’eau bout,
versez-y 200 grammes de lentilles vertes
et laissez-les bouillir pendant 10 minutes pour les faire dégorger.
Vous verrez l’eau se teinter peu à peu pour devenir foncée.
2. Égouttez les lentilles dans une passoire
en les rinçant bien sous l’eau du robinet.
3. Coupez l’oignon et l’ail (pensez à oter le germe), en fines lamelles.
4. Versez dans une marmite,
une cuillère à soupe d’huile de tournesol ou d’olive selon votre goût
mettre à feu vif, et faire revenir l’oignon, l’ail, ainsi que la feuille de laurier
pendant 2 à 3 minutes en remuant souvent.
5. Versez les lentilles rincées et les faire revenir 1 minute.
6. Ajouter les concentrés de tomates.

7. Couvrir avec 1/2 litre d'eau.
 8. Salez (une bonne pincée de sel fin), poivrez.
 9. Couvrir et laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
Vérifier la cuisson des lentilles (elles doivent être fondante sous la dent).
- À ce stade, la préparation de vos lentilles est maintenant terminée.

Si vous devez les consommer maintenant,
ajoutez-y les saucisses de Strasbourg
et maintenez le tout à feu très doux, le temps de réchauffer les saucisses.

Si votre plat doit être consommé plus tard,
ne mettez que la quantité de saucisses nécessaires pour le repas
et faites réchauffer vos lentilles et vos saucisses à feu très doux.

Ai rajouté une carotte coupée en rondelles fines et saisie avec les oignons.

Ai rajouté une échelotte coupée fine après la saisie des oignons
ainsi que deux petits cubes de bouillon culinaire cub or !

C'est génial ! Un repas de roi !

Chapitre 98

Salade de lentilles au thon

Quantité : pour 4 personnes ;
Préparation : 15 min ;
Cuisson : 30 min.

98.1 Ingrédients.

- 250 g de lentilles vertes ;
- 1 oignon rouge ;
- 1 tablette de bouillon de volaille ;
- 1 boîte de thon au naturel (250 g) ;
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès ;
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée.
- sel ;
- poivre.

98.2 Préparation.

1. Mettre les lentilles dans une casserole,
les couvrir d'eau froide,
porter à ébullition,
les laisser blanchir 2 minutes,
les mettre dans une passoire puis les rafraîchir sous l'eau froide,
et les laisser s'égoutter.
2. Remettre les lentilles dans la casserole,
les recouvrir d'eau froide,
ajouter la tablette de bouillon de volaille,
laisser cuire à frémissements 25-30 minutes,
saler légèrement 10 minutes avant la fin de la cuisson,
égoutter les lentilles et laisser refroidir.
3. Peler l'oignon et le couper en fine rondelles.
4. Emietter le thon.

5. Préparer la vinaigrette :
 - mettre le vinaigre dans un bol,
 - incorporer le sel et le poivre,
 - incorporer petit à petit l'huile en fouettant.
6. Mettre les lentilles dans un saladier,
 - assaisonner de vinaigrette,
 - disposer les miettes de thon et les rondelles d'oignon,
 - parsemer de ciboulette ciselée.
7. Servir frais.

Chapitre 99

Gratin de chou-fleur léger.

Temps : 50 minutes ;

99.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 1 chou-fleur ;
- 25 g de beurre ;
- 30 g de farine ;
- 1 bouillon de volaille ;
- 40 cl d'eau ;
- 5 cl de crème ;
- 50 g de fromage rapé ;
- sel, poivre, muscade.

99.2 Préparation.

1. Nettoyer le chou-fleur et le couper en bouquets.
2. Les disposer dans le panier vapeur de la cocotte minute
et cuire à la vapeur environ 8 minutes après le sifflement de la soupape.
Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un des bouquets
(*ça doit être tendre mais pas mou*).
3. Préparer une sauce blanche :
 - Disposer un bouillon de volaille dans l'eau et faire bouillir.
 - Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter la farine.
verser le bouillon bien chaud peu à peu comme pour une béchamel.
 - Ajouter un peu de crème (ou non selon les goûts)
 - Saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade.
4. Préchauffer le four à 200°C (*thermostat 6 - 7*).
5. Beurrer un plat à gratin et recouvrir de fond de sauce.
 - Disposer dessus les bouquets tête en bas
(*sinon la sauce ne s'y imprègne pas*)
 - Recouvrir du reste de sauce.

6. Parsemer de fromage râpé
(*de préférence du comté qui à un goût plus prononcé*).
7. Enfourner pour environ 30 minutes.

Chapitre 100

Velouté de chou-fleur.

Temps de cuisson : 30 minutes ;
Ustensiles : Un faitout, une poêle.

100.1 Ingrédients pour 8 personnes.

- 1 chou-fleur (*750 g de fleurs une fois le chou nettoyé lavé*) ;
- 3 ou 4 pommes de terre moyennes (*175 g*) ;
- 1 litre de lait 1/2 écrémé ;
- 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes ;
- 100 g de lardons fumés ;
- 60 g de beurre ;
- 2 tartares aux fines herbes (*petites parts individuelles*) ;
- 2 cuillérées à soupe de crème fraîche ;
- 1 cuillérée à soupe de gingembre en poudre ;
- sel, poivre.

100.2 Préparation.

1. Ôter les feuilles et les grosses côtes du chou-fleur,
laver les fleurs et les égoutter.
2. Éplucher et laver les pommes de terre,
les couper grossièrement.
3. Faire fondre le beurre dans la cocotte,
quand celui-ci est juste fondu, mettre :
 - les fleurs du chou
 - et les pommes de terre,bien remuer pour qu'elles soient bien imprégnées de beurre.
4. Ajoûter ensuite le cube de bouillon et mouiller le tout avec le lait.
5. Laisser cuire environ 30 mn à petite ébullition
en remuant de temps en temps pour que cela ne brule pas.
6. Baisser le feu au minimum puis mixer au blender.

7. Saler, poiver et mettre le gingembre en poudre.
8. Rajouter les carrés de tartares et les cuillérées de crème fraîche, bien remuer pour bien mélanger.
9. Pendant la cuisson, faire griller les lardons dans une poêle à sec, ils doivent être dorés et bien croustillants. Bien les égoutter sur du papier absorbant.
10. Pour servir,
mettre la soupe dans les récipients
et soupoudrer d'une cuillère à soupe de lardons grillés.

100.2.1 Remarque.

Christine en a repris.

Chapitre 101

Spaghetti carbonara.

Préparation : 10 mn ;
Cuisson : 20 mn environ.

101.1 Ingrédients.

- 600g de spaghetti ;
- 150g de lard fumé ;
- 1 cuillère à soupe d'huile ;
- 6 œufs ;
- 50g de parmesan râpé ;
- 6 cuillère à soupe de crème fraîche ;
- 50g de beurre ;
- sel ;
- poivre ;
- 1 petite poignée de gros sel.

101.2 Préparation.

1. Faire bouillir de 3 à 5 litres d'eau dans un faitout,
avec une poignée de gros sel.
2. Y plonger 600g de spaghetti,
les laisser cuire de 8 à 10 minutes environ
jusqu'à ce qu'ils soient juste fermes sous la dent (*al dente*).
3. Les égoutter alors dans une passoire
et les couvrir pour les tenir chauds.
4. Couper 150g de lard fumé en lardons,
faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une petite poêle,
Y mettre les lardons à dorer pendant 5 minutes environ,
puis les égoutter avec une écumoire.
5. Casser 6 œufs dans un saladier,
les battre en omelette,

et y ajouter 50 g de parmesan rapé, du sel, du poivre
et 6 cuillérées à soupe de crème fraîche.

6. Faire fondre 50g de beurre dans un faitout,
le laisser chauffer pendant 4 mn environ,
lorsqu'il est couleur noisette :
 - Ajouter le mélange œufs crème ;
remuer 5 mn pour faire légèrement cuire les œufs,
 - puis ajouter les spaghetti et les lardons.
7. Bien mélanger l'ensemble à feu doux pour le réchauffer ;
8. Servir aussitôt.

101.2.1 Conseil.

Il est préférable de faire cuire les spaghetti en même temps que la sauce.

Chapitre 102

Pommes de terre sautées façon grand mère.

Préparation : 10 mn ;

Cuisson : 50 mn ;

Ustensils : un faitout ou une grande poêle, un torchon ou du papier absorbant.

102.1 Ingrédients pour 4 personnes.

- 1.5 kg de pommes de terres à rissoler ;
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou d'huile d'olive ;
- 1 échalotte ;
- 1 gousse d'ail ;
- 1 cuillère à café de gros sel ;
- 2 cuillères à soupe de beurre froid.

102.2 Préparation.

1. Éplucher les pommes de terre
 - les découper en morceaux assez gros et réguliers ;
 - passer les morceaux de pomme de terre sous l'eau, ou les laisser tremper une quinzaine de minutes dans un saladier rempli d'eau afin d'enlever l'amidon.
 - Mettre les morceaux encore mouillés dans un torchon sec ou dans du papier absorbant, et les frotter pour les sécher.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle ou un faitout à fond épais, y ajouter le gros sel puis les pommes de terre.
3. Les laisser cuire à feu vif pendant 20 minutes, en les tournant régulièrement. elles doivent bien colorer.
4. Baisser le feu et laisser cuire encore 10 minutes. toujours en les retournant régulièrement.

5. Ajouter :
 - l'échalote ciselée ;
 - l'ail haché ;
 - du sel et du poivre.
6. Laisser le tout cuire encore 5 minutes, en les tournant régulièrement.
7. Ajouter le beurre froid (*cela va faire croustiller les pommes de terre*), et laisser cuire encore 15 minutes en mélangeant souvent.
8. Vérifier la cuisson et servir immédiatement.

102.2.1 Remarque :

Christine les a trouvées très bonnes.