

VDB

AVANT-PROPOS

Ce livre est écrit afin que tous puissent s'adonner à la gastronomie, même avec des problèmes de vue.

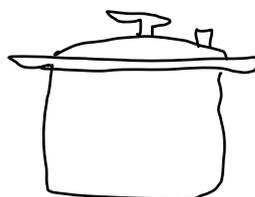
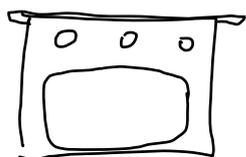
Pour cela, il est écrit en gros caractères et les recettes tiennent dans le moins possible de mots pour économiser l'effort de lecture. Elles sont simples, écrites de façon concise présentées de façon à faciliter le travail de la mémoire, et adaptées. Les listes d'ingrédients et les temps de cuisson sont plus lisibles afin de servir aussi d'aide-mémoire.

Les listes d'ingrédients sont données essentiellement dans l'ordre où on les introduit lors de l'exécution.

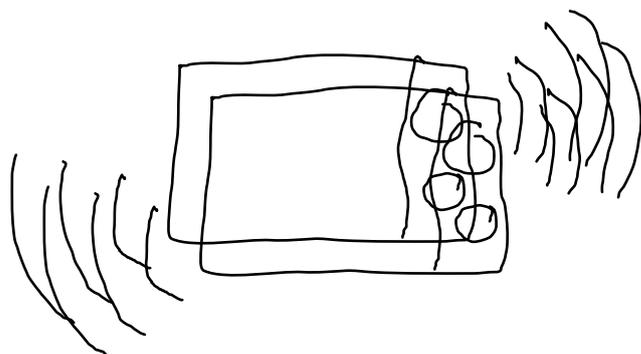


CODES

CC	cuiller à soupe
cc	cuiller à café
V	verre (20 cl)
levure	1 sachet de levure chimique



battre en neige



micro-ondes

LES RECETTES



Asperges en aspic

1 boîte d'asperges au naturel (660 g)
1 tasse de mayonnaise épaisse
3 œufs durs
dose de gelée pour 1/2 litre d'eau
1/4 litre d'eau

Mixture :

Porter l'eau à ébullition et y dissoudre la gelée.

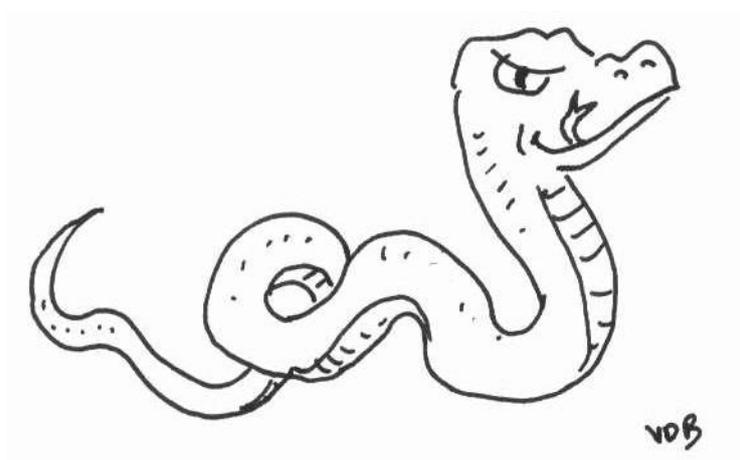
Egoutter les asperges et les couper en tronçons de 1 cm.

Mixer ensemble la mayonnaise, les asperges, les œufs et la gelée liquide tiède. Rectifier l'assaisonnement.

Moulage :

Mouler la préparation dans un moule à charlotte et faire prendre au frigo pendant une nuit.

Démouler avant de servir et décorer avec des rondelles de tomates.



Bavaroise

200 g crème Chantilly
5 à 6 feuilles de gélatine

Crème anglaise :

6 jaunes
1 v sucre en poudre
1/2 litre de lait vanillé

Facultatif :

2 CS d'alcool (kirsch, rhum,
grand-marnier...)

100g de chocolat (ou mélange
45 g cacao + 75 g sucre)

Gélatine :

Laisser ramollir 5 mn dans l'eau froide les
feuilles de gélatine.

(Délayer éventuellement dans 1/2 bol de lait le mélange cacaoté)

Crème anglaise :

Faire la crème anglaise (avec le lait restant).

Faire fondre dans la crème anglaise très chaude la gélatine ramollie.

Ajouter éventuellement la tablette de chocolat cassée en morceaux dans la crème très chaude, attendre 5 mn et bien mélanger. (Ou bien ajouter le mélange lait, sucre, cacao)

Ajouter éventuellement l'alcool.

Crème Chantilly :

Préparer la crème chantilly et l'incorporer à la préparation froide, mais non prise. Verser dans le moule préalablement mouillé et saupoudré de

sucré. Laisser prendre au frigo pendant plusieurs heures.

Tremper le moule quelques secondes dans l'eau froide puis démouler.

Blanquette de veau

1,5 kg veau
huile
1 oignon
3 clous de girofle
4 carottes
2 CS farine
3 pommes de terre
2 bouillons-cube
1 litre d'eau
champignons en conserve
sel, poivre

Eplucher pommes de terre, carottes et oignons.

Dans un autocuiseur, faire revenir dans l'huile le veau découpé en gros morceaux avec l'oignon percé des clous de girofle.

Ajouter les carottes, en rondelles, puis la farine. Tourner celle-ci dans l'huile quelques instants puis verser l'eau et le bouillon. Mettre les pommes de terre en morceaux et les champignons. Saler, poivrer.

Autocuiseur 30 mn.

Servir avec du riz.



Bouillie au chocolat

Apprécié des enfants. Pour 8 personnes :

3 CS de Maïzena
1 litre de lait
1 oeuf
1 V sucre
2 CS cacao

Mettre la Maïzena dans un bol, y ajouter un peu du lait froid. Mélanger. Faire bouillir le reste du lait.

Dans une jatte, battre l'oeuf, ajouter le sucre puis le cacao. Verser dessus progressivement le lait chaud tout en remuant. Remettre cette préparation dans la casserole.

Ajouter le contenu du bol et chauffer tout en remuant jusqu'à ébullition (la bouillie épaisse).



Brochet au four

Sud-ouest de la France

brochet de 1,2 kg
12 échalotes
70 g graisse d'oie
persil
1/2 v vin blanc sec
vinaigre de vin blanc
bouillon de volaille
sel, poivre

Ecailler le brochet, le vider et le parer. Placer dans sa cavité ventrale un peu de graisse d'oie fondue. Saler, poivrer, mettre le persil.

Placer le brochet dans un plat à gratin graissé sur un lit d'échalotes hachées finement. Lui ajouter quelques parcelles de graisse.

Four 200°C

15 mn en arrosant régulièrement avec la graisse fondue.

Verser le vin blanc avec 2 CS de vinaigre, puis recuire 15 mn.

Arroser avec le bouillon, puis *cuire encore 15 mn.*



Brownie

4 œufs
1 bol sucre
200 g chocolat
2 CS farine
levure
sucre vanillé
sel
2 CS crème fraîche
raisins secs
noix décortiquées

Fondre le chocolat au bain-marie. Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un moule.

Four 200°C

45 mn

Carpaccio de saumon cru

600 g filet de saumon en pavés
sel fin (ou gros sel, suivant
les goûts)
huile d'olive
2 ou 3 citrons

Découpe :

Congeler le poisson la veille, par exemple, et le laisser attendre à la température ambiante 1 h avant de le découper.

Glisser le couteau sous la peau du poisson et l'arracher. Bien éliminer les écailles qui auraient pu se détacher de la peau.

Placer le pavé de saumon, non complètement dégelé, à plat sur la planche et le découper en tranches très fines.

Assaisonnement :

Disposer les tranches, bien à plat, sur le plat de service. Saler, poivrer. Répandre un filet d'huile d'olive. Saupoudrer d'aneth. Couper les citrons en rondelles à placer sur les tranches de saumon.

Servir bien froid dans l'heure qui suit.



Cake aux olives et au jambon

Pour 2 moules à cake :

1 v farine
4 œufs
1/2 v huile
1 v lait
sel, poivre, muscade
180 g olives vertes dénoy.
250 g de jambon
150 g de Comté râpé
1 sachet levure chimique

Ajouter à la fin le fromage râpé, les olives et le jambon coupé en dés.

*Four 200°C
1 h 15*

Servir en tranches coupées en 4.



Cake aux raisins

125 g beurre
4 CS sucre
3 œufs
1 v farine
1/2 sachet levure chimique
sel
poignée raisins secs macérés
dans du rhum
(ou 1 boî fruits confits)

Masse 1 :

Battre le beurre fondu mélangé au sucre.

Ajouter un à un les œufs entiers en battant énergiquement.

Masse 2 :

Tamiser la farine mélangée à la levure et le sel. Y mettre dans la farine les raisins égouttés (ou les fruits confits). Mélanger délicatement la farine à la masse 1.

(Il faut que les raisins restent enrobés d'une couche de farine afin de ne pas couler au fond de la pâte).

Cuisson :

Mettre dans un moule à cake graissé et revêtu d'un papier sulfurisé. Le remplissage ne doit pas dépasser le tiers du moule.

Four 240°C

5 mn

puis 200°C

45 mn

Arroser le gâteau de 3 CS de rhum à sa sortie du four.

Le cake se conserve 8 jours environ, au sec, emballé dans un papier d'aluminium. Il se congèle facilement.

Charlotte aux amandes

Recette similaire à celle de la charlotte aux noix..

biscuits à la cuiller

Sirop :

2 v eau

1 v sucre

5 CS rhum (ou kirsch)

Crème au beurre aux amandes :

2 jaunes d'œuf

250 g beurre

250 g amandes en poudre

1 bol sucre

Sirop :

Faire bouillir l'eau et le sucre destiné au sirop.

Eteindre le feu et ajouter l'alcool.

Crème au beurre :

Faire ramollir le beurre.

Battre au fouet les jaunes d'œuf avec 1/2 V de sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le beurre, les amandes et le reste du sucre destiné à la crème au beurre .

Préparer le gâteau :

Tapisser le moule avec les biscuits à la cuiller rapidement trempés dans le sirop alcoolisé.

Faire des découpages pour faire les rosaces au fond du moule.

Verser la crème au beurre. Tasser.

Couvrir d'un rang de biscuits trempés dans le sirop.

Frigo

6 h

NB : les deux jaunes d'œuf peuvent être remplacés par une tasse de crème anglaise ou de crème à la vanille du commerce.

Charlotte aux noix

Cf. charlotte aux amandes.

biscuits à la cuiller

Sirop :

2 v eau

1 v sucre

5 CS de rhum

Crème au beurre au café :

250 g beurre

125 g noix en poudre

125 g amandes en poudre

1 bol sucre

café : 2 à 3 Cc de Nescafé

dans 2 CS d'eau chaude

Caramel liquide froid

Sirop :

Faire bouillir l'eau et le sucre destiné au sirop.
Eteindre le feu et ajouter l'alcool.

Crème au beurre au café :

Faire ramollir le beurre.

Mélanger le beurre, les noix, les amandes, le sucre destiné à la crème au beurre et le café.

Préparer le gâteau :

Tapisser le moule avec les biscuits à la cuiller rapidement trempés dans le sirop au rhum. Faire des découpages pour faire les rosaces au fond du moule.

Verser la crème au beurre. Tasser. Couvrir d'un rang de biscuits trempés dans le sirop.

Frigo

6 h

Démouler la charlotte, verser dessus le caramel liquide. Servir frais.

Chili con carne

Recette mexicaine. 6 personnes

1 kg de viande hachée
6 oignons
2 poivrons rouges
500 g de tomates pelées en
conserve
2 gousses d'ail
1 kg de haricot rouge en
conserve
cumin, coriandre, chili ou
Cayenne

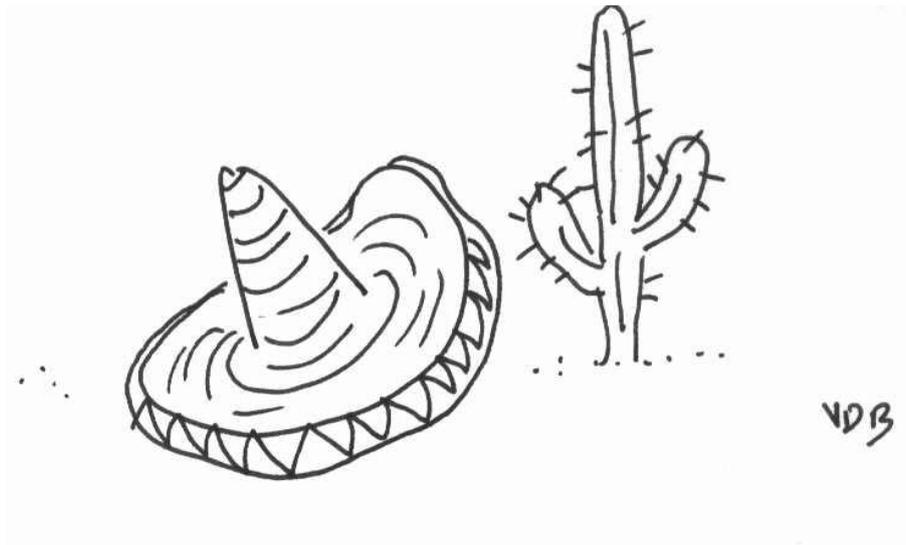
Faire cuire la viande dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Vider la cocotte et y faire rissoler les oignons et les poivrons émincés.

Laisser blondir puis remettre la viande, le Chili, les tomates et l'ail. *Laisser mijoter 20 mn* puis

mélanger avec les haricots. Saler et poivrer.
Laisser cuire 1 heure.

1/2 heure avant de servir ajouter cumin et coriandre écrasés.

Servir avec des avocats épluchés et des pamplemousses en morceaux.



Civet de lapin

lapin coupé en morceaux
marinade (vin rouge, sel,
poivre, thym, laurier)
oignons
champignons
carottes
pommes de terre
1 CS farine ou Maïzena

Faire mariner toute une nuit le lapin.

Faire revenir dans une cocotte les morceaux de lapin sortis de la marinade avec des oignons.

Ajouter champignons et rondelles de carottes, faire dorer.

Verser la marinade (dont on aura prélevé 1/2 V),
et *faire cuire à couvert*, jusqu'à ce que le vin
ait perdu son acidité (goûter pour vérifier).

Ajouter les pommes de terre en morceaux et
continuer la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient
cuites.

Utiliser le demi-verre de vin pour épaisir la
sauce avec de la farine ou de la Maïzena



Compote de pommes micro-ondes

4 pommes rouges

1 v sucre

Facultatif :

Gelée de groseilles ou caramel
liquide du commerce

Peler et couper en 8 chaque pomme. Les placer dans un plat allant au micro-onde, sans ajouter de liquide. Répandre le sucre.

Couvrir

*Four micro-ondes puissance max
7 mn, renouvelées 1 ou 2 fois*

Entre chaque période de cuisson, sortir le plat du four, écraser les fruits à la cuiller en bois et bien remuer. (Les micro-ondes chauffent à la périphérie du plat et la cuisson n'est pas homogène).

Servir chaud ou froid avec, éventuellement, de la gelée de groseilles ou du caramel liquide.

Confiture de bananes

5 bananes très mûres, voire
blettes
2 v de sucre semoule (environ)
4 CS eau

Cuire le tout, en tournant constamment avec une cuiller en bois, jusqu'à ce que le mélange devienne une purée marron. (Cela dure environ 30 minutes)

NB : Cette confiture doit être considérée comme un entremet. Elle ne se conserve pas comme une confiture ordinaire.

Confiture d'oranges

2 kg oranges maltaises
+ 1 orange
2 kg sucre cristallisé
2 litres d' eau
2 citrons

Mettre dans une bassine les oranges coupées en rondelles fines. Couvrir avec l'eau et les jus d'une orange et des 2 citrons.

Laisser macérer 24 heures.

Ajouter le sucre

petite ébullition
2 heures

Ecumer et mettre en pot avec prudence.

Coquilles St Jacques en blanquette

noix de coquilles st Jacques
beurre
2 v vin blanc sec
petits oignons
Sel, poivre, quatre-épices
champignons
1 à 2 CS farine
jus de citron
jaune d'œuf
3 CS crème
persil

Cuisson des coquilles St Jacques :

Dans la cocotte, faire dorer dans le beurre les noix de coquilles Saint-Jacques. Mouiller avec le vin blanc. *Cuire 5 mn à feu doux.*

Ajouter oignons, sel, poivre et une pincée de quatre-épices. *Cuire 15 mn.*

Champignons :

Par ailleurs, préparer les champignons et les faire cuire au beurre.

Sauce :

Egoutter les coquilles Saint-Jacques et les oignons et les tenir au chaud.

Faire un roux blanc avec du beurre et de la farine. Mouiller avec le jus de cuisson. Cuire 10 mn en remuant.

Battre le jus de citron avec la crème et le jaune d'œuf. Verser dans la sauce. Chauffer et surtout ne pas faire bouillir.

Mettre tous les ingrédients dans la sauce.

Remarque : on peut remplacer les coquilles par de la lotte.

Couscous

viande de mouton
courgettes
carottes
navets
pois chiches
sel, poivre, épices
2 bouillons-cube
semoule couscous à grain fin
beurre
merguez
1 ou 2 Cc harissa

Si les pois chiches sont secs, les laisser tremper préalablement 24 h dans de l'eau .

Dans une cocotte, placer le mouton en morceaux, les pois chiches et les légumes coupés. Remplir d'eau. Assaisonner avec une tablette de bouillon,

sel, poivre et épices. Couvrir et laisser mijoter 1h.

Mettre la semoule dans un plat. Verser dans une casserole un volume d'eau égal à celui de la semoule. Ajouter l'autre tablette de bouillon et du beurre. Porter à ébullition puis verser sur la semoule. Laisser gonfler 5 mn, puis remuer à la fourchette.

NB : si la semoule est en grande quantité, la remettre sur le feu 10 mn en remuant.

Faire sauter les merguez et les disposer sur la semoule.

Plutôt que de servir du harissa pur, servir dans une saucière le mélange d'une louche de bouillon de légumes et du harissa.

Servir le contenu de la cocotte dans un plat à part.

Crème Anglaise

Très simple avec un peu d'entraînement pour savoir déterminer le moment où il faut stopper la cuisson.

1 l lait
vanille



8 à 12 jaunes d'oeufs
1 bol sucre



A la casserole :

Faire bouillir le lait avec la vanille.

Laisser la vanille infuser 10 mn (si c'est une gousse).

Pendant ce temps, battre les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux, mousseux, jaune clair.

Verser une louche de lait bouillant sur les jaunes tout en battant bien. Recommencer 3 ou 4 fois.

Verser tout le lait sans cesser de remuer.

Remettre le tout à *cuire à feu très doux* sans cesser de remuer à la cuiller en bois en faisant des 8.

Fin de cuisson :

Il faut guetter le moment où la crème est prise ; plusieurs critères possibles :

- La crème « nappe » la cuiller en bois
- La crème est « perlée » : si on fait tomber des gouttes de crème (dans la casserole) elles sont en forme ronde.
- Goûter.
- Arrêter d'urgence la cuisson et transvaser si on commence tout juste à sentir à la cuiller une couche plus cuite collée au fond de la casserole.

Transvaser immédiatement pour que la cuisson ne continue pas.

Si la crème est trop cuite, elle est grumeleuse. On peut la rattraper en la mixant !



Crème Chantilly et crème fouettée

Méthode facile :

1/4 litre crème fraîche liq
1 sachet de fixe-Chantilly
1 CS sucre

Battre pendant 1 mn la crème fraîche bien froide.

Y ajouter le fixe-Chantilly mélangé au sucre, et battre jusqu'à ce que ce soit bien ferme.

Méthode fine (pour 1/2 litre de crème) :

160 g crème fraîche épaisse bien froide
4 CS lait
(3 CS sucre)

Mettre le lait dans un moule bas métallique de 12 cm de diamètre et placer le tout au freezer pendant 1 heure : on obtiendra un film de lait gelé.

Placer dans un bol de mixer la crème, (le sucre) et le lait gelé. Battre entre 3 et 5 minutes environ à grande vitesse.

Remarque : on peut remplacer le mélange lait + crème épaisse par 2,5 dl de crème fleurette.

En supprimant le sucre, on obtient la crème fouettée.

Crème renversée

Caramel :

10 morceaux de sucre

Flan :

6 œufs

1 v sucre

1 litre lait

vanille

Caramel :

Commencer par tapisser le fond d'un moule à charlotte de caramel. Pour cela mettre les morceaux de sucres imbibés d'eau dans une petite casserole. Chauffer sans remuer. Le caramel va se colorer en marron : on en sent l'odeur et on entend le bruit. Couper très vite le feu et verser dans le moule en inclinant celui-ci pour répartir. Attention c'est très chaud. Faire

refroidir ensuite en posant le moule dans l'évier rempli d'un fond d'eau froide.

NB : Si on prend du caramel du commerce, il se diluera dans le flan alors qu'avec cette méthode on a un caramel dur.



Flan :

Puis battre les œufs avec le sucre. Verser dessus le lait vanillé bouillant tout en mélangeant..

Verser dans le moule. Couvrir avec une assiette.

Autocuiseur vapeur
20 mn

ou bien

Four 180°C
45 mn

Démouler au moment de servir, bien froid.

Crevettes au fou-yung

Recette chinoise.

600 g crevettes
5 blancs d'œufs
3,5 CS Maïzena
sel
huile
1 CS vin de riz
persil

Bien saler les crevettes, les rouler dans 1/2 blanc d'œuf puis dans 3 CS de Maïzena Puis les faire revenir dans l'huile avec le vin.

Ajouter 1/2 CS de Maïzena diluée dans 1 CS d'eau. Bien mélanger.

Ajouter 4 blancs battus en neige. Retirer immédiatement.

Mettre sur un plat de service en parsemant de persil.

Crevettes au gingembre

Recette chinoise.

300 g crevettes
sel
1/2 blanc d'œuf
tiges d'ail ou 1 gousse d'ail
1 CS Maïzena
morceau de gingembre
2 CS ketchup
1 cc sucre
1/2 cc vin de riz
1/2 cc vinaigre
2 CS huile

Saler les crevettes, y ajouter le blanc d'œuf et la Maïzena.

Faire revenir dans l'huile les tiges d'ail, le gingembre haché, le sucre, sel, ketchup.

Ajouter crevettes, vinaigre, vin de riz et Maizena.

Curry d'agneau aux bananes

Plat de l'Inde

boîte de lait de coco
1 v vin blanc
3 gousses ail
3 feuilles de laurier
2 Cc curry fort
1 kg épaule d'agneau désossée

poivre
3 oignons
raisins secs

2 bananes
amandes effilées
2 CS crème fraîche
sel
coriandre

Marinade :

Dans un saladier préparer la marinade avec le lait de coco, le vin blanc, l'ail pressé et le curry.

Découper la viande en morceaux. L'immerger dans la marinade. Laisser au frigo toute une nuit.

Cuisson de la viande :

Dans un autocuiseur, faire revenir les oignons.

Égoutter la viande sans perdre la marinade, la poivrer, et la faire dorer avec les oignons.

Puis verser la marinade et les raisins secs. ***Fermer l'autocuiseur et cuire 15 mn.***

Avant de servir :

Ouvrir l'autocuiseur. Ajouter les bananes en rondelles, les amandes en rondelles, la crème fraîche. Cuire quelques minutes. Ajouter le sel et le coriandre.

Servir avec du riz Basmati

Dinde rôtie aux fruits

Pour 8 à 10 personnes

dinde de 3kg environ

Farce :

400 g de chair de porc

1 biscotte écrasée

2 petits suisses

quelques raisins secs

1 CS vin blanc

50 ml de crème fraîche

1 œuf, sel, poivre, persil

Garniture :

30 g de beurre

10 pommes

500 g de raisins blancs

1 boîte d'ananas (10 tranches)

(crème fraîche)

Farce :

La veille ou l'avant veille, préparer la farce en hachant et en mélangeant tous les ingrédients.

Farcir la dinde et garder au frais

Cuisson de la dinde :

Beurrer la dinde et la faire *cuire*

*Four 175°C
1 h par kilo*

Arroser en cours de cuisson.

Derniers ingrédients :

1/2 h avant la fin de cuisson, mettre les pommes (en ôtant simplement le cœur), dans le plat autour de la dinde et 5 mn avant de servir, rajouter les raisins et les tranches d'ananas.

Déglacer avec de l'eau chaude (ajouter de la crème fraîche pour une sauce plus onctueuse).

Endives au jambon micro-ondes

4 endives
4 tranches de jambon
bouillon-cube
1 /2 litre d'eau
75 g beurre
1 CS farine
sel, poivre

Poser les endives dans un plat et *les cuire*

Micro-ondes (puissance max)

10 mn

Jeter l'eau qu'elles ont rendue. Les saler, les poivrer et les rouler chacune dans une tranche de jambon. Napper avec un roux qui sera fait

avec le bouillon-cube, l'eau, le beurre et la farine.

Cuire à nouveau

Micro-ondes
10 mn



Escalopes de poulet à la crème

escalopes de poulet
1/2 pot de crème fraîche
lardons
1 cc fonds de veau
sel, poivre

Dans une poêle, cuire les lardons sans matière grasse. Les réserver.

Cuire les escalopes dans le poêle avec 1 CS de crème fraîche, en les faisant un peu griller pour donner du goût à la sauce. Les disposer dans le plat de service.

Mélanger le fonds de veau avec le reste de la crème. Saler, poivrer. Verser dans la poêle et chauffer déglacer. Ajouter les lardons.

Verser cette sauce sur les escalopes et servir.

Escalopes de poulet en papillote

escalopes de poulet
beurre
sel, poivre
herbes de Provence
curry ou autres épices

Placer chaque escalope sur un carré de papier alu. Y placer une noisette de beurre, le poivre, le sel, les herbes et les épices. Fermer la papillote.

Placer les papillotes dans le panier de l'autocuiseur.

*Autocuiseur vapeur
10 mn*

Far breton

En l'absence de pruneaux, ce gâteau s'appelle Flan Parisien

3/4 litre lait
3 œufs
1 v sucre
60 g Maïzena
1 cc vanille liquide
ou 100 g Pruneaux moëlleux
beurre demi-sel

Verser le lait bouillant sur le mélange œufs+sucre+Maïzena.

Chauffer et cuire pendant une minute environ en fouettant. Le mélange épaissit. Mettre la vanille ou les pruneaux.

Disposer des noix de beurre salé sur le dessus.

Verser dans le moule et *cuire*

Four 200°C

5 mn
puis 150°C
45 mn

Conservation : 48 heures au réfrigérateur.

Flan aux pommes meringué

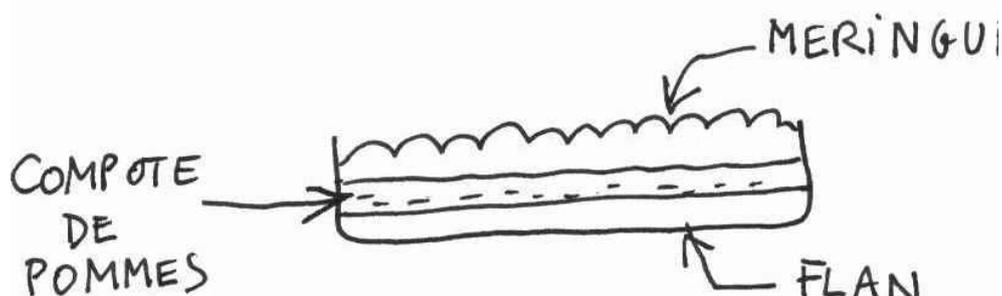
Flan :

1/2 litre de lait
vanille
3 jaunes d'œuf
2 CS sucre
2 CS farine

1/2 boîte de compote de pommes

Meringue :

3 blancs d'œuf
3 CS sucre



Flan :

Faire bouillir le lait avec la vanille.

Battre les œufs avec le sucre, incorporer la farine. Verser peu à peu le lait bouillant en battant. Remettre au feu jusqu'au premier bouillon (cela épaissit).

Verser dans un grand plat à gratin (pour faire une couche de 2 cm d'épaisseur) et *cuire*

Four 240°C
30 mn

Garniture :

Étaler la compote de pommes à la surface du flan cuit.

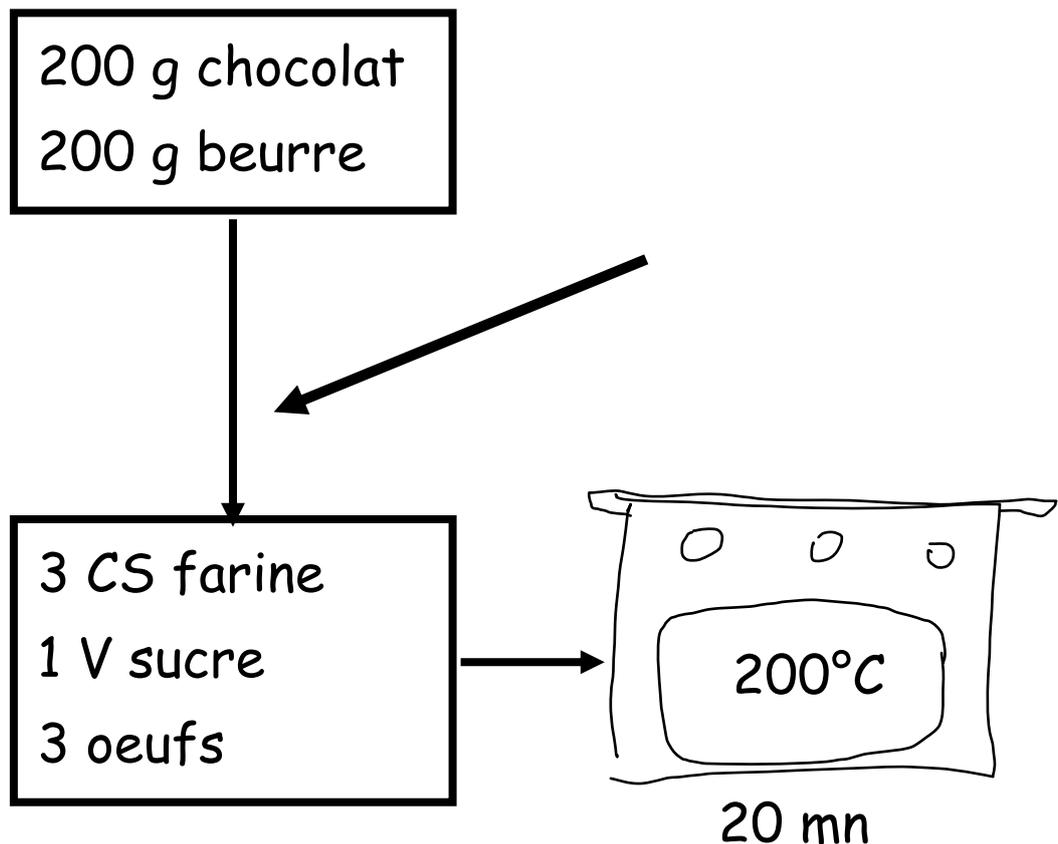
Battre en neige les blancs et le sucre. Étaler sur la couche de compote.

Cuire à nouveau

Four 180°C
20 mn

Servir aussitôt.

Fondant au chocolat



Faire fondre au bain-marie le chocolat avec le beurre. Ajouter le sucre, la farine et les œufs entiers. Bien mélanger.

Verser dans un moule à cake. *Cuire 20 à 25 mn au four 200°C.*

Le dessus doit être cuit mais l'intérieur doit rester fondant.

Le faire à l'avance pour le laisser refroidir et le mettre au frigo.

On peut servir avec une crème anglaise ou avec des feuilles de menthe et des quartiers d'oranges épluchés.

Forêt Noire

Gâteau :

140 g chocolat

90 g beurre

6 œufs

5 à 6 CS sucre

1 v farine

Garniture :

1 bocal de griottes (250 g)

2 à 3 CS sucre

cannelle

2 CS Maïzena

6 CS confiture de cerises

kirsch

3/4 litre de crème

chantilly

copeaux de chocolat

Gâteau :

Mettre la farine en puits dans un terrine, placer les jaunes. Mélanger et incorporer les autres ingrédients en terminant par les blancs battus en neige.

*Four 200 °C
45 mn*

Démouler et laisser reposer 1 heure.

Garniture :

Chauffer les cerises dans le jus avec le sucre et la cannelle, y ajouter la Maizena délayée dans un peu d'eau froide, puis retirer du feu dès ébullition.

(Voir Crème Chantilly. Celle qui s'achète toute faite en bombe n'a pas assez de tenue.)

Disposition :

Couper le gâteau en 4 tranches horizontales. Etaler la confiture mélangée à 6 CS de kirsch sur la 1^{ère} tranche. Poser la 2^e tranche et la recouvrir des cerises à la Maizena Placer la 3^e tranche, la moitié de la crème Chantilly, puis la 4^e tranche. (On peut mouiller chaque tranche avec un sirop au kirsch).

Recouvrir avec le reste de Chantilly et décorer avec des copeaux de chocolat et des cerises.

Fondue Brillat-Savarin

5 œufs
100 g gruyère râpé
50 g beurre en dés
Sel, poivre

Facultatif :

dés de jambon ou champignons
sautés au beurre

Battre en omelette les œufs dans la casserole.
Ajouter fromage et beurre.

Chauffer à feu très doux en tournant sans arrêt avec une spatule, jusqu'à épaississement.
Saler et poivrer.

On peut ajouter du jambon ou des champignons.
Servir dans un plat tiède.

Gâteaux amandes ou noix et oeufs entiers

Beurre	200 g	135 g	100 g	150 g
Sucre	250 g	200 g	240 g	250 g
Amandes en poudre	250 g		100 g	125 g
Noix en poudre		200 g	100 g	
Œufs entiers	4	4	4	4
Farine	100 g	55 g	60 g	100 g
Levure	1 paq			1 paq
rhum 2 CS	Ou X	X	X	
kirsch 2 CS	Ou X			
Zeste d'orange	2			
<i>Four</i>	<i>Th 5</i>	<i>Th 5</i>	<i>Th 6</i>	<i>Th 5</i>
<i>Temps de cuisson</i>	<i>45 mn</i>	<i>40 mn</i>	<i>30 mn</i>	<i>45 mn</i>

Travailler le beurre en pommade. Ajouter les amandes et/ou les noix en poudre mélangées au sucre. Travailler à la cuiller en bois ou au robot.

Ajouter les œufs entiers un à un en battant à vitesse moyenne.

Ajouter la farine tamisée mélangée éventuellement avec la levure. Ajouter l'alcool. Faire cuire.

Servir de préférence le lendemain.

Gâteau à la banane

3 bananes mûres
250 g sucre
125 g beurre (de préférence
salé)
2 v farine
2 œufs
levure

Facultatif :

2 CS de rhum

Ecraser les bananes dans un grand bol. Mélanger avec le sucre, le beurre fondu, la farine tamisée avec la levure, les œufs, et le rhum.

Mettre dans un moule à cake graissé

*Four 180°C
50 mn*

Se conserve très bien.

Gâteaux aux blancs d'œufs

Blancs d'œuf	6	6	6	6	6
Sucre	190 g	240 g	200 g	290 g	220 g
Beurre	190 g	80 g		140 g	70 g
Farine	95 g	40 g	30 g		115 g
Amandes poudre	125 g	80 g	200 g		
Noisettes poudre				100 g	
Noix poudre					
rhum 2 CS	Ou X				X
kirsch 2 CS	Ou X				
Zeste de citron	Ou X				
Zeste d'orange			2		
<i>Four</i>	<i>Th 5</i>	<i>Th 5</i>	<i>Th 5</i>	<i>Th 6</i>	<i>Th 5</i>
<i>Temps cuisson</i>	<i>45 mn</i>	<i>30 mn</i>	<i>20 mn</i>	<i>45 mn</i>	<i>20 mn</i>

Masse 1 :

Battre les blancs 7 mn avec 4 CS de sucre.
Ajouter le reste du sucre en continuant de battre à vitesse moyenne.

Masse 2 :

Faire fondre le beurre et le verser sur la farine.
Ajouter le parfum et la poudre (amande, noix ou noisette).

Mélange des deux masses :

Prélever un peu de meringue de la masse 1 et l'incorporer à la masse 2. Reverser la masse 2

dans la masse 1. Le mélange doit être fait rapidement.

Cuisson :

Verser dans un moule à manqué graissé ou bien beurré et garni d'amandes effilées.

Gâteau au chocolat

Pour 10 personnes :

320 g chocolat

160 g beurre

5 œufs

1 v 1/2 sucre

2 CS farine

Facultatif :

2 CS de rhum

2 Cc Nescafé

noix concassées

Pâte :

Fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie.
Y incorporer les jaunes puis la farine et le
Nescafé dilué dans l'alcool.

Battre les blancs, ajouter le sucre, continuer à battre.

Incorporer les blancs à la pâte. Ajouter éventuellement les noix.

Moule :

Choisir de préférence un moule en porcelaine joli et présentable pour éviter le démoulage. (Sinon il faut garnir le moule de papier cuisson huilé).

*Four 180°C
35 mn*

NB : Pour avoir un gâteau très moelleux, le mettre dans un grand plat pour qu'il ne soit pas épais et placer la lèche-frite au-dessus pendant la cuisson.

Gâteau au chocolat et au yaourt

Pour 2 petits moules à cake :

3 pots de farine
3/4 de sachet de levure
2 pots de sucre
2 CS de cacao
1 pot de yaourt
3 œufs
3/4 de pot d'huile

Mettre la farine en puits dans une terrine, placer les œufs, mélanger doucement, puis incorporer le reste.

*Four 200°C
35 mn*

Gâteau aux figues

Pour la compote de figues :

env. 700 g figues

1 v eau

1 v sucre

Pour le reste du gâteau :

6 CS farine

3 oeufs

200 g beurre

levure

cannelle, gingembre

Compote :

Eplucher les figues et les couper en quartiers.
Les laisser réduire 30 mn dans une casserole sans couvercle avec l'eau, le sucre et les épices.

Pâte :

Mixer la compote avec les œufs. Ajouter la farine peu à peu, puis le beurre fondu et enfin la levure.

*Four 210°C
1 h*

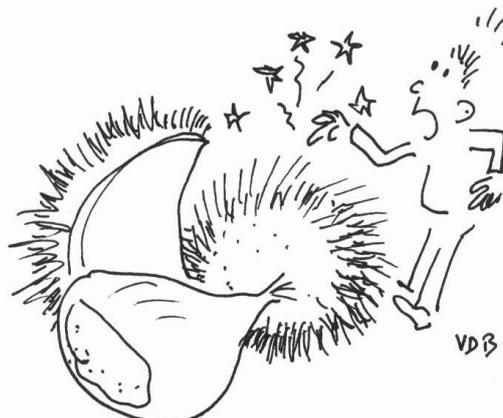


Gâteau Turinois

boîte de purée de marrons
200 g chocolat
200 g beurre
1 v sucre
vanille

Faire chauffer la purée de marrons et y incorporer le reste. Le chocolat et le beurre fondent.

Laisser durcir au réfrigérateur dans un moule garni de papier sulfurisé.



Gazpacho

Faites une salade de crudités assaisonnée.

La miser.



Glace aux Spéculos

Les Spéculos sont des biscuits en vente au supermarché.

18 spéculos (125g)
4 œufs
3 meringues
60 g sucre
1 paquet de sucre vanillé
20 cl de crème épaisse
« Bridélice »

Mixer fin les Spéculos.

Séparer jaunes des blancs.

Mélanger les jaunes avec les sucres, la crème fraîche et les meringues cassées en morceaux.

Incorporer les blancs battus en neige

Mettre dans un plat puis le mettre au congélateur

Servir avec une crème anglaise aromatisée au café.

Gigot à la Normande

Pour 4 pers

1 gigot de 1kg700
3 gousse d'ail
100g beurre
1 CS farine
1 v de Calvados
1 v de cidre
1 tasse crème fraîche
sel
poivre
thym

Gigot :

Piquer le gigot d'ail, saler, poivrer et saupoudrer de thym

Dans une grande cocotte, faire dorer le gigot, 20 mn par kilo de viande

Ajouts :

Ajouter le cidre et le beurre.

Préparer le beurre manié en mélangeant 25 g de beurre et la farine Bien malaxer.

Quand le gigot est cuit, découvrir la cocotte et flamber le gigot avec le calvados. Egoutter et réserver au chaud.

Sauce :

Verser le reste de cidre dans la cocotte

Déglacer puis ajoutez la crème, le beurre manié et laisser épaissir à feu doux

Servir le gigot très chaud et nappé de sauce.

Gratin Autrichien

350 g de pâtes en forme de papillon
1/4 litre de fromage blanc
2 œufs
4 tranches de jambon de poulet
sel, poivre

Précuire les pâtes afin qu'elles soient encore fermes.

Mélanger les autres ingrédients avec le jambon coupé menu puis y mélanger les pâtes.

Placer dans un moule à soufflé.

Cuire 40 mn au four Th 6.

Gratin de courgettes

ail
1 kg courgettes
3 œufs
1 pot crème fraîche
1 v lait
lardons
sel, poivre
fromage râpé

Eplucher les courgettes et les couper en rondelles.

Mélanger la crème fraîche, le lait, les œufs et les lardons précuits.

Mettre l'ail au fond du plat, puis le remplir avec des couches alternées de courgettes, de sel et de poivre, de fromage râpé puis de mélange

crème + œufs. Mettre du fromage râpé sur le dessus.

Cuire 45 mn au four Th 7.

Gratin Dauphinois

pommes de terre (3/pers.)
blanc d'un poireau tendre
ail
200 g fromage râpé
grand pot crème fraîche
sel, poivre, muscade

Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles de 3 mm d'épaisseur.

Sous-couche :

Mettre au fond d'un plat à gratin le blanc de poireau en rondelles et un peu d'ail.

Première couche :

Étaler la moitié des pommes de terre. Saler, poivrer, mettre la muscade, le reste de l'ail, la moitié du râpé et la moitié de la crème.

Deuxième couche :

Étaler le reste des pommes de terre, saler, poivrer, mettre le reste de la crème et finir par le râpé.

Four 220°C

1 h 15



Homard à l'Américaine

A faire de préférence avec un homard femelle, en été, quand l'animal est plein de corail.

homard ou queues de langouste
surgelées (300 g / personne
non décortiqué)
1 oignon
2 échalotes
1 carotte
1 branche de céleri
4 CS huile
1/2 v Cognac
grosse boîte de tomates pelées
boîte de concentré de tomates
1/2 litre vin blanc sec
ail
estragon frais haché
piment de Cayenne, poivre, sel
50 g beurre
1 CS farine

Facultatif :

2 langoustines / personne

Découpe du homard :

Découper le homard vivant sur une planche après l'avoir endormi 20 minutes au congélateur. Couper la tête (coffre). Retirer les pinces et couper la queue en 5 tronçons. Fendre le coffre dans la longueur et mettre de côté le corail et les parties vertes et molles qui serviront à lier la sauce. Jeter la poche qui contient une matière sableuse. Briser les pinces.

Première phase :

Éplucher et hacher finement les légumes (oignon, échalotes, carotte, céleri).

Faire revenir les crustacés à l'huile bien chaude. Ajouter les légumes hachés. Arroser avec le Cognac et flamber.

Verser alors les tomates en boîte et le concentré de tomate, le vin blanc, l'ail et l'estragon haché. Ajouter de l'eau pour que le liquide couvre les crustacés. Saler, poivrer. *Couvrir et cuire à feu doux 20 mn environ.*

Sauce :

Malaxer le beurre avec la farine.

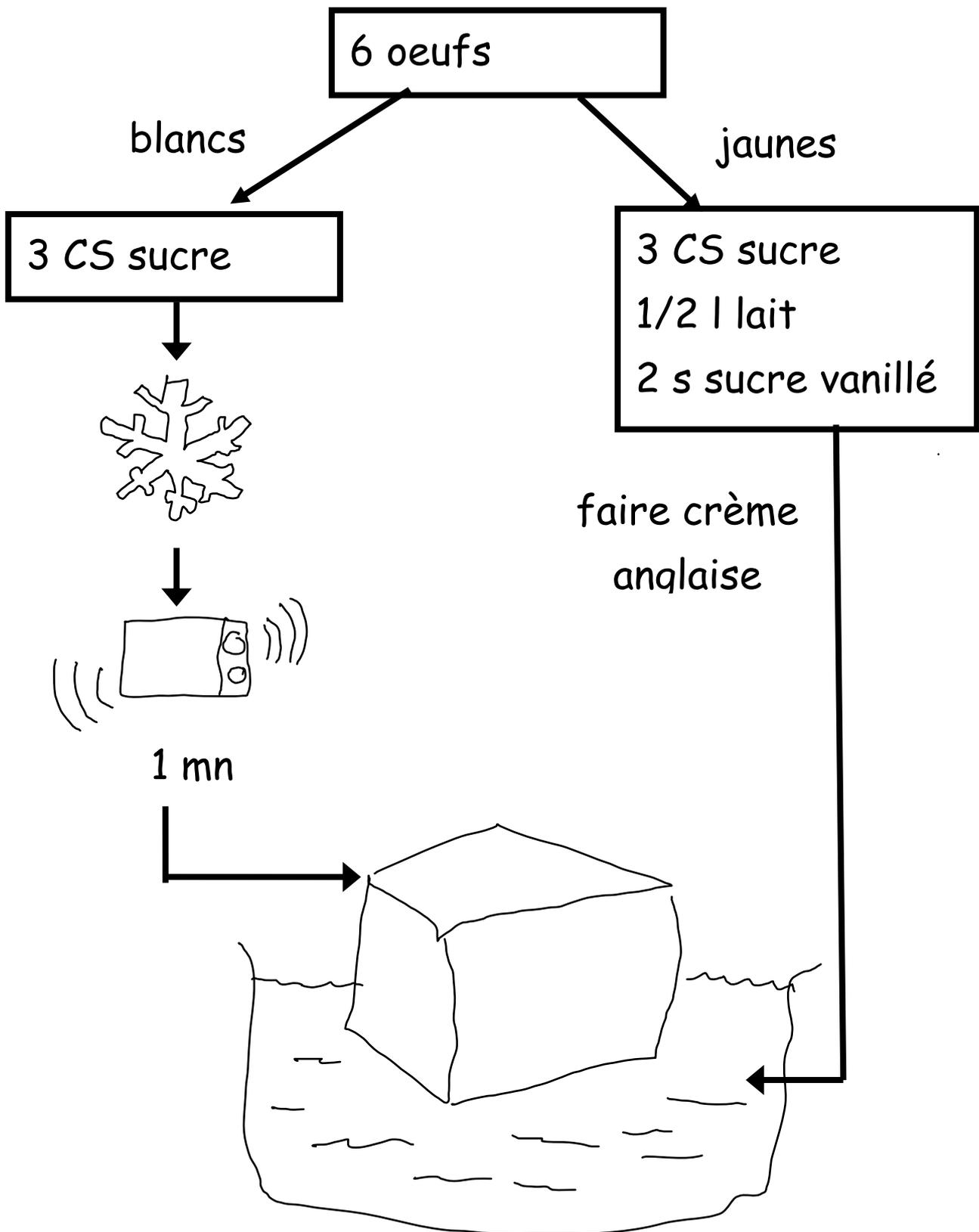
Retirer les crustacés et faire réduire d'un tiers le jus de cuisson. Ajouter le beurre manié. *Faire bouillir pendant 2 mn en remuant.*

Passer la sauce au chinois et napper les crustacés. Servir avec du riz créole ou des pâtes fraîches.

Remarque : cette recette peut se faire avec de la lotte (200 g par personne), de la langouste, des langoustines ou du calamar.



Ile flottante



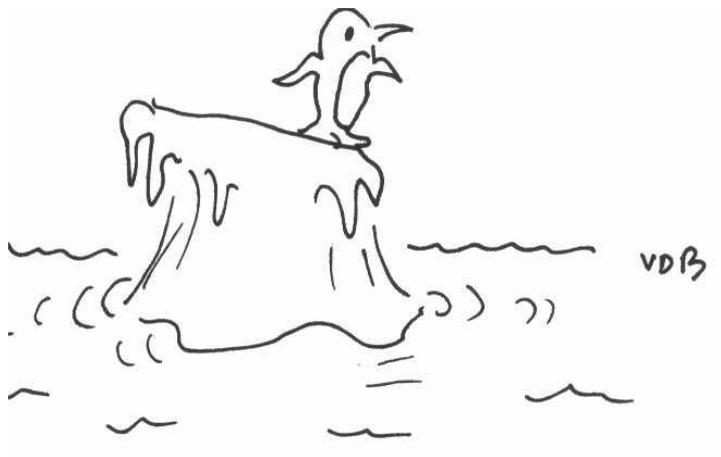
Ile :

Battre les blancs, avec 1 CS de sucre, en neige très ferme. Ajouter, en continuant à battre, le sucre restant et éventuellement du pralin.

Verser la meringue dans un saladier et la cuire 1 mn au four à micro-ondes ou 5 mn à la vapeur à l'autocuiseur.

Crème :

Faire la crème anglaise. Démouler la meringue refroidie sur la crème anglaise froide.



Servir froid. Consommer dans les 24 h.

Jus de gingembre

noix de racine de gingembre
1 citron vert
2 CS sucre

Mixer une noix de racine de gingembre (épluchée) et le jus d'un citron vert.

Passer. Jeter la pulpe.

Ajouter le sucre. Compléter à 1 litre avec de l'eau glacée.

Lapin à la moutarde

Pour 4 personnes :

lapin coupé en morceaux
1 CS rase farine
1 oignon piqué de clous de
 girofle
2 CS crème fraîche
1 CS moutarde forte

Faire revenir les morceaux de lapin à feu vif dans un peu d'huile.

Les transvaser dans une cocotte avec 30 g de beurre et la farine. Ajouter l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni, sel et poivre.

Couvrir et laisser mijoter 45 mn.

Placer les morceaux de lapin dans un plat.

Délayer la crème fraîche et la moutarde ;
incorporer au jus de cuisson à feu doux (*NE PAS
FAIRE BOULLIR !*).

Servir avec pommes de terre à l'eau ou pâtes.

Lentilles en crème aux crevettes

1 boîte lait concentré non
sucré (400 g)
800 g lentilles cuites en
boîte
150 g petites crevettes
8 Cc fumet de poisson
1/4 l eau
sel, poivre

Lentilles :

Délayer le fumet dans l'eau chaude Mixer très finement les lentilles avec le lait et le fumet de poisson.

Crevettes :

Couper les crevettes en petits morceaux et les ajouter à la crème de lentilles

Faire chauffer à feu doux quelques minutes.

Service :

Vérifier l'assaisonnement et servir aussitôt avec des petits croûtons.



Lotte à la crème et au curry

lotte
50 g beurre
1 CS farine
1/2 v vin blanc sec
2 CS crème fraîche
1 Cc curry

Fariner les tranches de lotte et les *faire revenir* au beurre dans une poêle. Une fois dorées, les tenir au chaud.

Arroser avec le vin blanc le beurre de cuisson. *Mélanger. Faire réduire d'un tiers.* Ajouter la crème fraîche et le curry. *Laisser cuire 5 mn à feu doux.* Verser sur la lotte.

Remarque :

A la place du curry on peut mettre de la moutarde, du paprika, du concentré de tomates, du poivre vert, ou des herbes hachées (basilic ou ciboulette ou estragon ou cerfeuil)

Lotte aux lardons

lotte
ail
lardons
24 petits oignons épluchés
50 + 30 g beurre
1 v vin blanc sec
thym, laurier

Piquer les tranches de lotte avec l'ail.

Faire revenir en cocotte dans de l'huile les lardons et les oignons. Laisser colorer. Ajouter la lotte et la faire revenir.

Arroser avec le vin blanc. Mettre du thym et du laurier. *Couvrir et laisser cuire quelques minutes à petit feu.*

Dresser sur un plat. Ajouter le beurre à la sauce
et napper le poisson.



Lotte en navarin

lotte

légumes variés (pommes de terre, oignons, carottes, navets)

1 CS farine

1 boîte concentré de tomates

huile

sel, poivre

Légumes :

Dans une cocotte, couper en petits morceaux les légumes et les *faire dorer* à l'huile. Puis les saupoudrer d'une cuillère de farine. Remuer le tout délicatement. *Laisser cuire 2 mn puis couvrir les légumes d'eau et laisser cuire doucement.*

Délayer dans un bol le concentré de tomate dans un peu d'eau chaude. Verser sur les légumes. Saler, poivrer. *Laisser mijoter.*

Lotte :

Par ailleurs *faire dorer* à l'huile les morceaux farinés de lotte.

5 mn avant la fin de la cuisson des légumes, ajouter dans la cocotte la lotte et finir la cuisson à feu doux.



Lotte au poivre vert et à l'estragon

Pour 2 à 4 personnes :

lotte
court-bouillon
1 CS de poivre vert
curry, sel
1 CS estragon
2 CS crème fraîche
1 jaune d'œuf

Cuire la lotte en pavés au court-bouillon pendant 15 mn.

Placer dans un *saucier électrique* un petit verre du jus de cuisson, le curry et le sel.

Chauffer.

Hacher l'estragon dans la crème fraîche, l'ajouter à la sauce avec le jaune d'œuf, puis

baisser la température du saucier et le laisser tourner encore quelques minutes.

Servir en nappant la lotte avec la sauce.

Lotte à la Savoyarde

lotte
200 g jambon cru en petits dés
75 g beurre
sel, poivre, muscade
300 g d'oseille
persil et cerfeuil
2 gousses d'ail
petit V Eau-de-Vie
1/2 litre vin blanc sec
2 jaunes d'œufs
2 CS crème fraîche

Couper la lotte en gros dés réguliers et le jambon en petits dés.

Dans une cocotte, faire dorer le jambon dans de l'huile. Ajouter ensuite la lotte, sel, poivre, muscade. Cuire à feu doux 5 mn.

Hacher ensemble l'oseille, le persil et le cerfeuil.
Les mettre avec l'ail écrasé dans la cocotte.
Laisser fondre doucement 5 mn.

Flamber avec l'Eau-de-Vie. Ajouter le vin blanc
et cuire 10 mn.

Dans un bol, mélanger les jaunes et la crème
fraîche. Ajouter ce mélange au contenu de la
cocotte pour lier la sauce.



Loup de mer grillé au fenouil

Pour 6 Personnes

2 Loups de 900 g
6 gousses d'ail
2 CS graines de fenouil
1/2 v huile d'olive
jus d'1 citron
gros sel
poivre

Marinade :

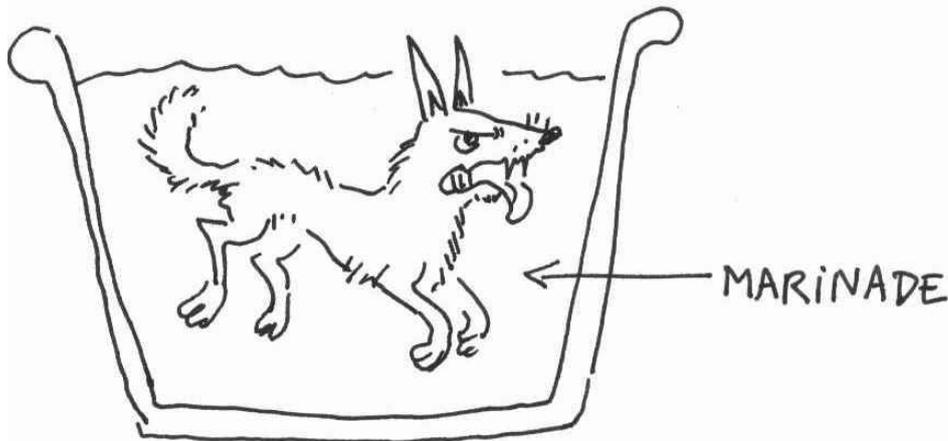
Inciser la peau des loups de chaque côté.

Mettre à l'intérieur du ventre une forte pincée de sel, quelques graines de fenouil et une gousse d'ail non pelée.

Verser l'huile d'olive dans un plat creux.

Ajouter le jus du citron, le reste d'ail et le reste des graines de fenouil.

Mettez les loups à mariner 2 heures en les retournant plusieurs fois.



Grillade :

Ôter les loups de la marinade et poivrez-les.

Faire griller
15 mn

(dans une grille à poissons sur un barbecue de table ou de jardin, ou bien à four très chaud), en retournant plusieurs fois.

Enduire à chaque fois le côté qui vient d'être retourné d'un peu de marinade.

Magret de canard au miel

Pour 3 personnes :

2 magrets de canard
2 CS vinaigre de framboise
3 CS miel
sel, poivre

Faire revenir à la poêle pendant 2 mn les magrets côté chair sans ajouter d'huile (car la peau donnera de la graisse).

Les placer côté peau et les faire cuire 11 mn à feu doux.

Déglacer la poêle avec le vinaigre de framboise. Éteindre le feu et ajouter le miel.

Réchauffer les magrets 1 mn dans la sauce bouillante.

Magret de canard à l'orange

Pour 3 personnes :

2 magrets de canard
1 CS huile
3 oranges
bouillon-cube
1 CS Maïzena
thym, romarin, persil
sel, poivre

Facultatif :

2 CS Grand-Marnier

Faire dorer les magrets dans une cocotte dans un peu d'huile avec sel, poivre, aromates, zeste.

A jouter l'alcool ou bien 2 CS d'eau. Cuire 10 à 13 mn à feu doux en remuant de temps à autre.

Garder 1 V de jus d'oranges froid pour délayer la Maïzena

Préparer la sauce dans une casserole : le reste du jus d'oranges, des tranches d'oranges, bouillon, 1/4 litre d'eau.

Verser la sauce sur les magrets. Quand cela bout, verser la Maïzena et reporter à ébullition en remuant.

Marquise au chocolat

250 g chocolat
175 g beurre
3 CS sucre semoule
4 œufs

Facultatif :

2 CS rhum
1 cc Nescafé

Fondre le chocolat au bain-marie dans 2 CS d'eau.

(Ajouter le mélange rhum + Nescafé.)

Ajouter les jaunes d'œufs puis le beurre ramolli.

Ajouter les blancs battus avec le sucre.

Mettre au frais pendant au moins 4 h.

Conservation : 48 h maximum.

Moules marinière

Pour 4 personnes :

2 kg moules
huile
oignon
1 v vin blanc sec
thym, poivre, curry
2 CS crème fraîche

Nettoyer les moules.

Faire revenir l'oignon coupé en rondelles dans un fait-tout. Y ajouter le vin, les épices, puis les moules.

Cuire jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes, en remuant avec une écumoire.

Mettre la crème fraîche et remuer.

Moussaka

Plat traditionnel Grec. Plus on le réchauffe, meilleur il est.

oignons
2 gousses d'ail
4 ou 5 aubergines
lardons
1/2 litre d'huile d'olive
cumin
1 piment
sel, poivre
400 g de viande hachée en vrac
sauce béchamel pour 1 litre de
lait
gruyère râpé

Quelques heures à l'avance, faire dégorger les aubergines coupées en tranches avec du sel.

Dans un grand-fait tout, faire revenir dans l'huile d'olive les oignons, l'ail et les lardons. Ajouter les aubergines. Assaisonner vigoureusement avec cumin, poivre, et le piment broyé. Faire *cuire 20 mn* en arrosant plusieurs fois avec de l'huile d'olive pour éviter d'attacher.

Cuire légèrement la viande dans une poêle avec de l'huile d'olive et sel, poivre, cumin.

Faire une sauce Béchamel (*cf. Sauce Béchamel*) salée et poivrée.

Dans un grand plat à gratin, placer les aubergines cuites. Egaliser. Mettre la viande. Verser par-dessus la sauce Béchamel et couvrir avec le râpé.

Four 210°C
30 mn

Mousse au chocolat

Pour 4 à 6 personnes :

150 g chocolat
75 g beurre
1 cc Nescafé
2 CS alcool (rhum, whisky...)
6 oeufs (on peut ne prendre
que 4 des blancs)
3 CS sucre
1 CS crème fraîche

Faire fondre au bain-marie le chocolat et le beurre. Hors du bain-marie, ajouter la crème fraîche, mélanger, incorporer les jaunes un à un. Ajouter le Nescafé dissout dans l'alcool (ou dans 2 CS d'eau).

Battre les blancs en neige avec le sucre.
Incorporer au reste. Laisser au frigo quelques heures avant de servir.

Mousse au citron

4 feuilles de gélatine
3 citrons (+ zeste)
4 œufs
1 V sucre
300 g de fromage blanc (ou
200 g crème fraîche)

Jus :

Faire ramollir la gélatine dans l'eau froide quelques minutes, puis la faire fondre dans le jus des citrons chauffé avec leur zeste.

Jaunes :

Battre les jaunes avec 1/2 V sucre pour les faire mousser et blanchir. Ajouter le jus de citron gélatiné et le fromage blanc.

Blancs :

Battre les blancs en neige très ferme avec 1 CS sucre (prélevée sur le demi-verre restant).

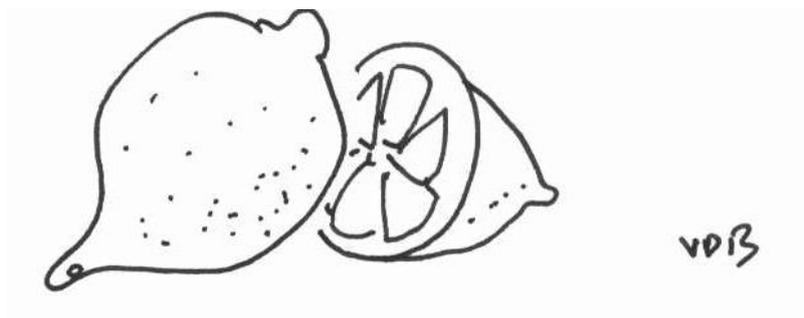
Ajouter ensuite le reste du sucre en battant doucement.

Mélanger délicatement les deux préparations.

Frigo

3 h

Consommer dans les 24 h.



Namouras

Pâtisserie libanaise

Pour le sirop :

1 v eau

3/4 v sucre

1 CS jus de citron

1 CS eau de fleur d'oranger

Pour la pâte :

grande boîte de crème fraîche épaisse
(450 g)

2 v semoule grain moyen

1/2 v sucre

levure chimique

amandes émondées ou entières

Sirop :

Porter à ébullition l'eau avec le sucre. Laissez frémir 8 mn à feux doux.

Eteindre en remuant. Ajouter le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger. Laisser refroidir.

Pâte :

Bien mélanger tous les ingrédients (sauf les amandes).

Garnir un plat à gratin de papier sulfurisé huilé. Y verser la pâte. Laisser gonfler pendant 4 à 5 heures.

Tracer des carrés de 5 cm de côté dans la pâte, en la coupant avec un couteau. Placer une amande au milieu de chaque carré.

Cuire au four 200°C environ 45 mn. Les namouras doivent être dorés.

Repasser la lame de couteau sur les tracés des carrés, sans démouler. Verser le sirop de sucre froid dans le plat sur la pâte chaude. Laisser refroidir.

Détacher les namouras et les servir dans une assiette.

Oeufs brouillés

6 œufs
60 g beurre en dés
3 grosses noix de beurre
ou 2 CS crème fraîche
sel, poivre

Facultatif :

champignons sautés au beurre
ou bacon rissolé au beurre ou
morceaux de jambon

Battre les œufs en omelette dans la casserole.
Ajouter le beurre en dés.

Cuire au bain-marie en remuant sans arrêt avec une spatule. Le mélange épaissit et doit rester crémeux et sans grumeaux. On arrête la cuisson en retirant du bain-marie et en ajoutant les noix de beurre ou la crème fraîche.

On peut y ajouter des champignons ou du bacon ou du jambon.

Oeufs cocotte

6 œufs extra frais
30 g gruyère
6 à 12 Cc crème fraîche
Sel, poivre ou muscade

Facultatif :

3 CS d'une préparation :
dés de jambon ou champignons
sautés au beurre ou épinards
hachés cuits

Beurrer les ramequins.

Eventuellement en garnir le fond de la
préparation choisie.

Casser dans chacun un œuf. (Faire dans chaque jaune 2 trous avec une épingle si on utilise le micro-onde).

Parsemer de fromage.

Recouvrir de crème fraîche assaisonnée, en veillant à cacher le jaune.

Micro-ondes mi-puissance
3 mn environ

Les ramequins transparents permettent de surveiller la cuisson.

On peut aussi placer les cocottes dans un bain-marie et cuire le tout au four chaud, 8 mn environ mais on risque de s'ébouillanter en retirant les œufs du four en utilisant cette méthode.

Attention ! un jaune mal recouvert peut exploser dans le micro-onde ou à sa sortie, ce qui est dangereux pour la figure.



Oeufs en gelée

1 sachet de gelée MAGGI
dosé pour 1/2 litre de liquide
0,4 litre eau
0,1 litre vin blanc
jus d'un citron
6 œufs
estragon, aneth, ou persil

Garniture quelconque :

Petits carrés de jambon,
salade russe, petits morceaux
de saumon, petits pois, petits
cubes de carottes cuites,
lamelles de champignon etc...

6 caissettes ou 6 tasses à thé

Préparer la gelée. Faire dissoudre dans 0,4 litre d'eau froide. *Porter à ébullition.* Ne surtout

pas laisser bouillir. Retirer du feu et ajouter le vin blanc et le jus de citron.

Remarque : si on attend 3 ou 4 heures à température ambiante, cette gelée prend ; pour utiliser une gelée prise, il suffit de la chauffer doucement pour la faire fondre.

Verser dans les caissettes ou les tasses 1 cm de gelée et mettre au frais pour laisser prendre la gelée.

Pocher les œufs. *Voir : œufs pochés*

Disposer dans les caissettes une décoration (estragon ou aneth, ou persil, dés de carottes etc...) si on désire démouler les œufs (déconseillé).

Garnir les caissettes : Placer un œuf poché, 2 Cc environ de garniture. Verser par-dessus le tout la gelée restante qui doit être liquide et surtout pas chaude.

Mettre au frais pour que la gelée prenne.

On peut les conserver 2 ou 3 jours au frais

Oeufs Mirabeau

6 œufs
1/2 litre de lait
sel, poivre

Verser le lait bouillant sur les œufs bien battus.
Saler, bien poivrer.

Verser dans un moule bas ou des ramequins bien graissés.

micro-onde mi-puissance ou four chaud
15 mn environ

Si on utilise un moule haut, on peut cuire 20 mn à l'autocuiseur comme la crème renversée.

Servir avec une sauce tomate très relevée à laquelle on aura ajouté de la crème fraîche.

Oeufs pochés

6 œufs extra frais
grande casserole d'eau
vinaigrée (1 CS de vinaigre
par litre d'eau)

Faire frémir l'eau :

L'eau de la casserole doit être chauffée et maintenue frémissante pendant la cuisson des œufs.

Y placer l'œuf :

Casser un œuf dans une tasse. Le faire glisser dans l'eau frémissante. Au bout de 3 mn environ, pêcher l'œuf avec une écumoire et le

placer dans une jatte d'eau froide pour arrêter la cuisson.

Recommencer avec les œufs restants. Si la casserole est assez grande, on peut cuire 3 ou 4 œufs à la fois.

Une fois refroidis :

Pêcher à la main les œufs refroidis et les faire attendre sur un plateau garni d'une serviette pliée s'il doivent être consommés froids. S'ils doivent être mangés chauds, les faire attendre dans de l'eau tiède.

Utilisation :

Les œufs pochés peuvent se servir en gelée, ou à la crème, ou encore chauds avec des épinards.

On peut aussi dresser les œufs pochés sur un plat de riz et couvrir le tout d'une sauce curry.

Oeufs pochés à la crème

6 œufs pochés
6 CS de crème fraîche
1 boîte d'œufs de lumps
sel, poivre, paprika, aneth

Facultatif :

dés de poisson fumé

Placer chaque œuf poché dans une tasse à thé ou une petite assiette.

Recouvrir de crème fraîche.

Décorer de 1 à 2 Cc d'œufs de lumps, un brin d'aneth, les dés de poisson fumé...

Oeufs Rossini

6 œufs
60 g gruyère râpé
60 g beurre
Sel, poivre, muscade

Séparer les blancs des jaunes. Mettre les blancs dans le bol et un jaune par tasse.

Battre les blancs avec une pincée de sel en neige très ferme.

Verser les blancs battus dans le plat à gratin graissé et égaliser. A la cuiller, creuser 6 logements. Placer une pincée de gruyère râpé et un jaune par logement.

Éparpiller sur le tout le reste de fromage et éparpiller des morceaux de beurre.

Four 200°C
25 mn

Omelette

6 œufs frais
sel, poivre
gros morceau de beurre ou
huile d'olive

Battre modérément les œufs, à la fourchette.

(Un battage prolongé des œufs les liquéfie et empêche l'omelette de gonfler ; l'omelette obtenue est lourde.)

Ajouter 1 CS d'eau. Saler, poivrer.

Faire fondre et grésiller le beurre ou l'huile dans la poêle et y verser les œufs battus. *Cuire à feu doux* en utilisant de temps en temps une spatule en bois pour faire glisser le liquide en-

dessous. Stopper la cuisson quand l'omelette est encore « baveuse ».

Faire glisser l'omelette dans le plat de service en la repliant d'un geste vif.

On peut ajouter aux œufs battus avant de les cuire, 50 à 60 g de diverses préparations :

Jambon coupés en dés

Lardons rissolés

Fines herbes (une cuillerée à café de persil frais et une de ciboulette)

Gruyère râpé

Crème fraîche légèrement battue ou lait

Tomates préalablement épluchées,
épépinées, cuites au beurre à la poêle

Epinards cuits et hachés

Champignons préalablement sautés au beurre

Omelette Norvégienne

2 couches de biscuit (type génoise)
alcool (kirsh, grand-marnier, Cointreau, etc...)
1/2 litre glace à la vanille

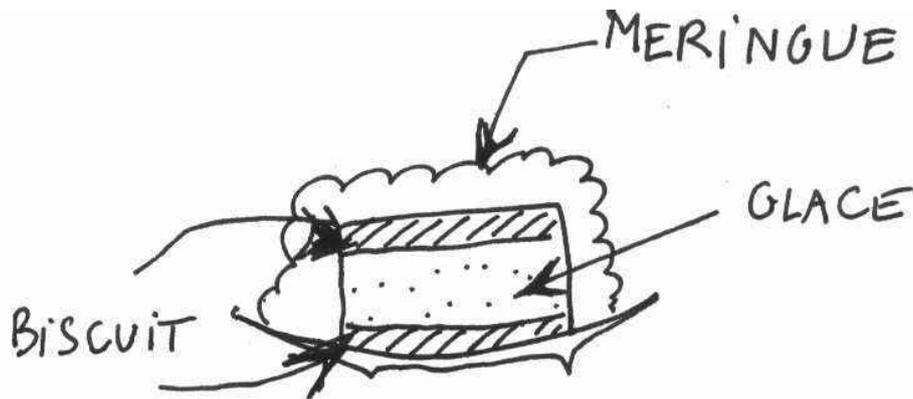
Meringue :

3 blancs d'œufs
5 CS sucre
jus d'1 citron

Battre les blancs et le sucre en neige 10 mn dans une terrine chauffée au bain-marie. Y ajouter le jus de citron.

Démouler la glace sur une couche de biscuit imbibé d'alcool dilué avec de l'eau. Placer dessus

la 2^e couche de biscuit imbibé. Recouvrir entièrement avec la meringue (voir schéma) :



Passer 5 mn au four très chaud préchauffé.

Servir aussitôt en flambant avec l'alcool.

Paëlla

C'est l'Espagne dans votre assiette ! On peut varier les ingrédients.

huile d'olive
oignon, ail

Viandes :

cuisses de poulet
saucisses

Fruits de mer :

gambas ou langoustines
blanc de seiche ou calamars
moules
crevettes

Légumes :

petits pois
haricots verts
morceaux d'artichaut
poivron

tomates (ou concentré)

1 volume de riz

1 volume et 1/2 de bouillon

(eau de cuisson des moules

+ jus des petits pois...)

curry, safran

Faire dorer les cuisses de poulet dans l'huile au fond d'un autocuiseur, puis le fermer et cuire 4 mn. Réserver.

Sans laver l'autocuiseur pour garder le goût, y faire griller les gambas et les réserver, puis faire dorer les morceaux de blanc de seiche, les réserver, et ainsi de suite pour tout ce qui a besoin d'être précuit ou doré.

Préparer un *riz pilaf* en remettant tous les ingrédients dans le bouillon (notamment le poulet) sauf les gambas.

Présenter sur un grand plat.

Pain de Gênes

125 g beurre
300 g sucre
4 oeufs
200 g amandes en poudre
3 CS farine

Mélanger le beurre ramolli et le sucre. Rajouter 4 œufs, les amandes et la farine.

*Four 200°C
45 mn*

NB : cette recette ne comporte pas de levure

Pâte à crêpes (blé noir)

4 v farine de Sarrasin
2 oeufs
1/2 litre de lait
1 litre d'eau
1 cc sel

Mettre la farine en puits. Y casser les oeufs.
Mélanger progressivement. Incorporer les
liquides. Saler.

Laisser reposer 3 h à température ambiante.

Pâte à crêpes (froment)

2 v farine
4 œufs
2 pincées de sel
1/2 litre de lait
1 v d'eau
1 CS d'huile

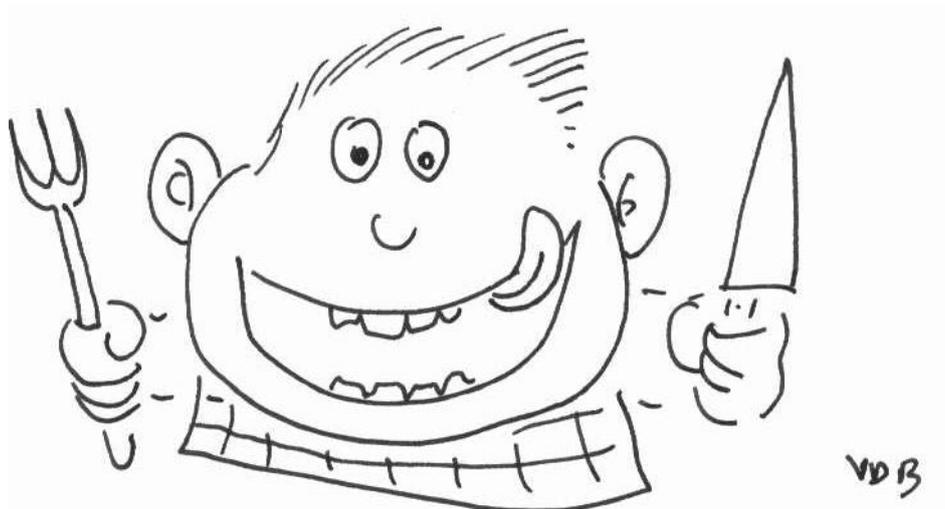
Facultatif :

2 CS sucre
1 CS eau de fleur d'oranger

Mettre la farine en puits dans une terrine.
Ajouter les œufs, le sel et un peu de lait.
Délayer au fouet. Ajouter peu à peu le reste du lait.

Faire reposer 3 h à température ambiante.

Juste avant de cuire les crêpes, ajouter l'huile et l'eau.



Pâte à truffe

Très pratique pour l'habillage de gâteaux. Peut également se rouler en truffes dans du cacao.

100 g crème fraîche
200 g de chocolat

Dans une casserole chauffer la crème fraîche.

Dès le premier signe d'ébullition, couper le feu et y jeter le chocolat en morceaux et mélanger. Il fond tout seul.

Petits pains

3 bols farine
2 sachets levure boulangère
2 CS sucre ou miel
1 Cc sel
3 œufs
1 bol lait
50 g beurre
poignée de raisins secs
sésame

Faire la pâte :

Mélanger le sel et la levure à la farine.

Former un puits. Placer 2 œufs, mélanger en commençant par le milieu. Verser peu à peu le lait tiède et pétrir.

Incorporer le miel (ou le sucre), le beurre ramolli et les raisins secs.

Laisser reposer

15 mn

Former les pains :

Former des petits pains sur la plaque du four garnie de papier cuisson. Laisser lever 40 mn.

Dorer les pains au pinceau avec le troisième œuf dilué dans 1 CS d'eau avec 1 CS de sucre. Les saupoudrer de sésame.

Four 210 °C

20 mn

Poissons créoles en court-bouillon

500 g de poissons (ex : darnes
de colin ou de cabillaud)

citron

ail

sel

4 à 5 cives

2 ou 3 tomates

thym

petit morceau de piment

Antillais

Marinade :

Faire tremper une heure dans un mélange de jus de citron, piment, ail et sel le poisson.

Mettre à cuire :

Faire revenir cives hachées et tomates épépinées dans de l'huile chaude.

Ajouter les darnes de poissons marinés.

Faire roussir des deux côtés. Recouvrir d'eau.

Ajouter le thym et un morceau de piment.

Mijoter :

Couvrir et *cuire à feu doux*
15 mn.

Ajouter en fin de cuisson 2 gousses d'ail écrasées malaxées dans du jus de citron.

Servir chaud accompagné de riz.

Poisson cru à la Tahitienne

thon rouge
Citron vert
tomates
Concombres
Œuf
ail
oignon

moutarde
sel
Tabasco
huile

Faire mariner :

Découper le thon en dés (bouchées). Le faire mariner dans le jus du citron

Frigo

3/4 h

NB : vert, le citron est plus parfumé

Égoutter.

Salade :

Ajouter les tomates, les concombres, les oeufs (le tout coupé en dés), puis l'ail et l'oignon crus.

Assaisonnement :

On peut mélanger une Cc de moutarde, du sel, du poivre, 2 gouttes de Tabasco, de l'huile.

En arroser le thon.

A consommer très frais.

Pommes au four

6 pommes (reinettes ou rouges)

sucres

beurre

croûtons de pain frits au

beurre

gelée de groseilles

Evider les pommes sans les éplucher.

Faire au couteau une incision circulaire à mi-hauteur de chaque fruit.

Arroser le plat de quelques cuillerées d'eau.

Placer les fruits. On peut les coller au fond avec du beurre. Remplir la partie évidée de sucres et poser sur chaque pomme un dé de beurre.

Four 180 °C

45 mn

Surveiller et réduire le four si les pommes caramélisent trop vite.

Servir chaud avec les croûtons et la gelée de groseille.

Pommes de terre en galette aux œufs de saumon

1 pot d'œufs de saumon
100 g blancs de poireaux
100 g de pommes de terre
1/4 litre lait
5 œufs
2 v farine
2 CS d'herbes mélangées
(ciboulette, cerfeuil)
1 pincée de noix de muscade
2 CS huile
40 g beurre
120 g de fromage blanc
jus de citron
sel
poivre

Saladier :

Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs.

Ajouter sel, poivre, noix de muscade.

Légumes :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée avec le blanc de poireaux.

Egoutter et mixer en ajoutant le lait.
Incorporer au saladier.

Galettes :

Faire cuire dans une poêle les galettes (les confectionner un peu épaisses) dans l'huile et le beurre.

Décor :

Mélanger fromage blanc, fines herbes, jus de citron, sel et poivre.

Disposer sur chaque galette 1 cuillerée à soupe de fromage blanc

Décorer avec les œufs de saumon.

Servir avec un vin blanc de Chablis.

Pommes de terre aux oignons et au lard

Ce plat s'appelle aussi "Röigebrädeldi"

Pour : 4 pers.

1 kg pommes de terre
150g lard en dés
3 gros oignons
70g beurre

Garnir :

Beurrer une cocotte (en fonte). Y placer le lard. Etaler par couches successives, les pommes de terre coupées en rondelles et les oignons émincés.

Saler légèrement et parsemer de noisettes de beurre après chaque couche d'oignons. Finir par une couche de pommes de terre.

Cuisson :

Fermer la cocotte et faites *cuire au four bien chaud pendant une heure.*

Mélanger avant de servir.

Porc grillé aux épices

Recette chinoise.

1 kg porc (échine ou
rouelle)
3 gousses d'ail
2 cc sel
5 CS sucre
3 CS sauce de soja
3 CS vin de riz
poudre de 5 épices
1 CS féculé

Découpe :

Couper le porc en grosses tranches allongées de 1,5 cm d'épaisseur (pas besoin de recouper les côtes d'échine).

Marinade :

Hacher l'ail. Bien mélanger les ingrédients. En recouvrir la viande et laisser mariner 1 à 2 h à température ambiante.

Cuisson :

Egoutter la viande. Réserver la marinade.. Placer la viande sur une grille au-dessus d'un plat (ou lèche-frite) contenant un fond d'eau. *Cuire environ 30 à 40 mn au four 180 °C.* En cours de cuisson, arroser la viande avec la marinade à 2 ou 3 reprises.

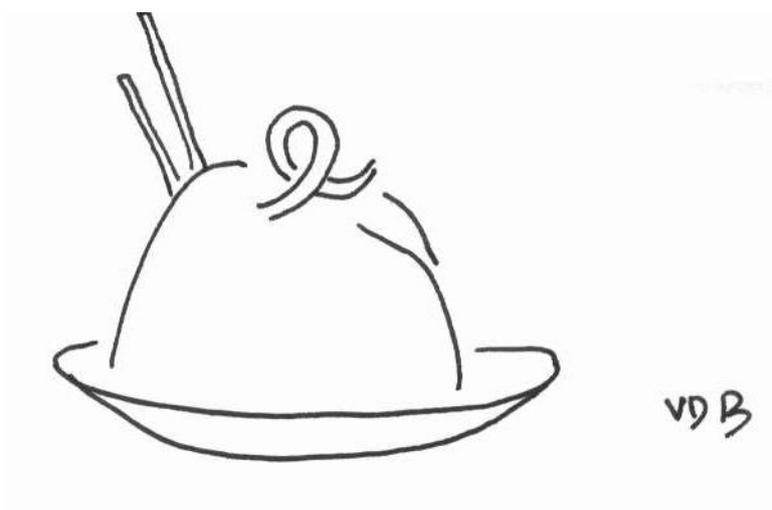
Dernière minute :

Laisser reposer 5 à 10 mn à la sortie du four, couper en tranches fines (3 mn d'épaisseur). Servir décoré avec des tiges de coriandre coupé grossièrement. Servir la sauce à part.

Une recette simple et délicieuse, chaude ou froide.

Variantes :

- On peut utiliser dans la marinade 2 CS de sauce Hoi-Sien ; dans ce cas diminuer la quantité de sauce de soja et supprimer la féculé.
- L'assaisonnement aromatique peut être ajusté au goût de chacun. On peut utiliser un mélange d'épices : anis étoilé, cannelle, clous de girofle, poivre, etc... Pour ceux qui aiment le goût d'anis, 1 c à café d'anisette.



Porc sauté aux champignons parfumés et aux pousses de bambou

Recette chinoise.

6 champignons parfumés séchés

2 CS huile

300 g porc cru (rouelle)

1 CS vin de riz

1 Cc sucre

1 CS sauce de soja

1 CS féculé (Maïzena)

150 g pousses bambou en

conserve

blanc d'oignon chinois ou échalote

gingembre

branche de coriandre frais

1/2 Cc sel

Faire tremper les champignons dans l'eau pendant 3 h au moins (ou 1 h dans l'eau chaude).

Couper la viande en fines lamelles d'environ 2 mm, à peu près dans le sens des fibres. La mettre dans un grand bol ; ajouter successivement le vin de riz, le sucre, la sauce de soja et la fécule. Malaxer à la main énergiquement pendant 2 mn. Laisser reposer 1/2 h. L'ensemble ne doit pas être trop humide, sinon rajouter de la fécule.

Viande et légumes doivent avoir à peu près le même aspect, donc couper les champignons en lamelles s'ils sont très épais. De même pour les pousses de bambou. Hacher l'oignon et le gingembre. Ciseler finement le coriandre.

Faire revenir à feu vif en remuant la viande dans l'huile fumante pendant 1 mn environ. Réserver en laissant l'huile dans la poêle.

Toujours en remuant à feu vif, ajouter l'oignon, le gingembre, les champignons et les pousses de bambou. Faire revenir le tout quelques minutes. Ajouter le sel et la viande. Attendre 1 mn en remuant.

Dresser sur un plat et disposer le coriandre.

Cette recette donne le principe général des plats sautés en Chine, mais elle peut être déclinée à l'infini à partir des différents choix d'ingrédients qui sont donnés à titre d'exemple dans la table ci-dessous :

Viande	champignon	légume (*)
cuisse ou blanc de poulet	paris	Courgette
magret de canard	noir	concombre
bœuf (filet, bifteck)	pleurotes fraîches	céleri

En ce qui concerne les assaisonnements,

- L'oignon et le gingembre peuvent être remplacés par de l'ail.

(*) de préférence préalablement blanchis



Potiron en purée

quartier de potiron

Facultatif : carottes

sel, poivre

beurre

Facultatif : lait

oeufs

persil

croûtons

Eplucher le potiron et le placer en gros morceaux (avec les carottes) dans un autocuiseur. Couvrir d'eau. Saler, poivrer.

Fermer l'autocuiseur et cuire 20 mn.

Égoutter les légumes, les mixer. Mettre du beurre (et un peu de lait si on veut). Bien saler et poivrer la purée.

La verser dans des assiettes creuses individuelles en laissant tomber dans chacune un œuf poché. Décorer avec les croûtons et le persil.

Poulet Basquaise

huile d'olive
3 oignons
thym
6 pattes de poulet
2 gousses d'ail
poivron
boîte de tomates pelées
sel, poivre

Dans un autocuiseur, faire dorer les oignons émincés dans l'huile d'olive et le thym. Ajouter l'ail haché et le poulet poivré et le poivron en morceaux. Faire dorer 5 mn.

Verser la boîte de tomates pelées. Saler.

Fermer l'autocuiseur et cuire 10 mn.

Poulet ou lapin au curry

6 parts de poulet
ou cuisses de lapin
3 oignons émincés
200 g de lardons fumés
1/2 litre sauce curry
(ou 2 flacons de sauce
curry du commerce et 1/4
litre de bouillon de bœuf)
beurre ou margarine

Dans une cocotte, faire revenir dans la matière grasse le poulet, les oignons et les lardons.

Verser la sauce curry. (Allonger avec un peu de bouillon si la sauce est trop épaisse).

Couvrir et laisser cuire à feu doux 1 h en remuant *régulièrement* **pour empêcher le poulet d'attacher.**

Servir le poulet dans sa sauce.

Poulet aux raisins

6 escalopes de poulet (ou 12
aiguillettes)
500 g de raisin secs
3 oignons émincés
200 g lardons fumés
2 cubes de bouillon de bœuf
beurre ou margarine
sel
poivre
épices

Dans une cocotte, faire revenir dans la matière grasse les portions de poulets, les oignons et les lardons.

Préparer 1 litre de bouillon de bœuf dans la casserole et y jeter les raisins quand il bout. Verser sur le poulet et remuer. Assaisonner.

Couvrir et laisser cuire à feu doux 1 h en remuant régulièrement pour empêcher le poulet d'attacher.

Servir le poulet dans son jus, entouré des raisins.

Punch

1 litre rhum
1 litre jus d'oranges
1 litre jus d'ananas
1/2 litre jus de pamplemousse
1/2 v sirop de sucre de canne
cannelle
3 citrons verts coupés en
morceaux

Mélanger les ingrédients. A préparer la veille.



Quatre-quarts

Le bon vieux quatre-quarts, c'est des oeufs, du sucre, de la matière grasse et de la farine. Sans oublier le sucre. Mais on peut y ajouter d'autres ingrédients.

	Clas- sique	Au cho- colat	A l'o- range	Yaourto -pita
œufs	3	3	3	4
sucres	200 g	200 g	250 g	4 pots
farine	200 g	200 g	250 g	6 pots
beurre	200 g	200 g	250 g	
huile				2 pots
levure	1	1	1	1
cacao		2 CS		
jus d'orang es			3 V	
yaourt				2 pots
arôme				vanille

				ou rhum
<i>four Th</i>	<i>180 °C</i>	<i>180 °C</i>	<i>180 °C</i>	<i>200 °C</i>
<i>cuisso n</i>	<i>45 mn</i>	<i>45 mn</i>	<i>35 mn</i>	<i>45 mn</i>

Quiche Lorraine

moule garni de pâte crue
1/2 litre crème fraîche
4 œufs
200 g lardons fumés en dés
150 g gruyère râpé
2 CS kirsch

Mélanger les œufs à la crème. Ajouter le kirsch. et les lardons.

Mettre dans la pâte crue, entre deux couches de râpé.

Cuire au four Th 7 environ 30 mn.

Servir chaud.

Remarque : La quiche peut se préparer d'avance et être réchauffée 5 minutes au micro-onde au moment de servir.

Ragoût de pommes de terre

1,5 kg pommes de terre
 pelées et coupées en gros
 morceaux
4 belles carottes en rondelles
3 oignons
200 g lardons fumés
3 bouillons-cubes
3 CS farine
beurre ou margarine
sel, poivre, herbes de
 Provence, clous de girofle

Peler et couper les pommes de terre en gros morceaux, peler les carottes et les couper en rondelles, et émincer les oignons.

Préparer 1,5 litre de bouillon de bœuf.

Dans une cocotte, faire revenir dans la matière grasse les oignons et les lardons. Ajouter la farine. Faire un roux qui sera mouillé avec le bouillon. Assaisonner. Ajouter les pommes de terre et les carottes.

Couvrir et laisser cuire 3/4 d'heure à feu doux. Surveiller, remuer : les légumes ont tendance à attacher.

Servir très chaud.



Raie au beurre noir

1 petite aile de raie /
personne
1 sachet de court-bouillon
persil
250 g beurre salé
1 CS de vinaigre de vin

Préparation de la raie :

Éliminer au couteau toute trace de peau rugueuse sur la face supérieure des ailes, si nécessaire.

Disposer les ailes dans un récipient plat allant au feu (une ou deux couches). Saupoudrer avec le court-bouillon en poudre. Remplir d'eau jusqu'à bien couvrir les ailes. *Chauffer jusqu'à ce que l'eau commence à frémir.* Vérifier que les ailes continuent à baigner. Arrêter le feu et

laisser le poisson dans le bouillon très chaud pendant 20 min au minimum. (On peut, par commodité, faire attendre le poisson dans son court-bouillon très chaud).

Repêcher les ailes avec une écumoire et les disposer sur un plat. Servir avec des pommes de terre vapeur et la sauce.

Préparation de la sauce :

Faire fondre le beurre salé et le porter au voisinage de l'ébullition. Ajouter le persil.

Verser très prudemment, en éloignant la figure, une CS de vinaigre.

Dès que la vapeur s'est dissipée, verser dans la saucière.



Riz au lait

Pour 8 personnes

2 v riz rond
2 l lait
4 sachets sucre vanillé
1,5 v sucre
Cannelle

Faire cuire préalablement le riz 3 mn à l'eau bouillante. Égoutter.

Verser le riz avec le lait dans un plat à gratin qui supporte la flamme du gaz. Laisser réduire entre 1/2 h et 1 h à feux doux, sans couvrir, en remuant de temps à autre. Le lait doit épaissir et devenir crémeux.

Verser les sucres. Cuire encore 5 mn.

Laisser refroidir. Saupoudrer la surface de cannelle.

Riz pilaf

huile

oignons

1 volume de riz (ordinaire ou
parfumé)

1,5 volume et de liquide
(bouillon...)

Facultatif :

ail

légumes (petits pois,
carottes...)

épices (curry, safran)

raisins secs

amandes

pignons de pin

Faire revenir dans l'huile au fond d'un autocuiseur les oignons et éventuellement l'ail ou les légumes non précuits.

Jeter le riz et le tourner à la cuiller en bois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé de gras.

Verser le liquide épicé contenant les légumes et raisins secs. *Fermer l'autocuiseur et cuire 6 mn.*

Les amandes et les pignons sont ajoutés au moment de servir.



Rôti de bœuf aux champignons

2 oignons
thym
rôti de 1,2 kg de bœuf
(rumsteck, tranche...)
sac de champignons surgelés
sel, poivre

Faire dorer les oignons émincés dans de l'huile avec le thym au fond d'un autocuiseur.

Poivrer le rôti et le faire revenir avec les oignons sur une face. Le retourner, verser les champignons, fermer l'autocuiseur.

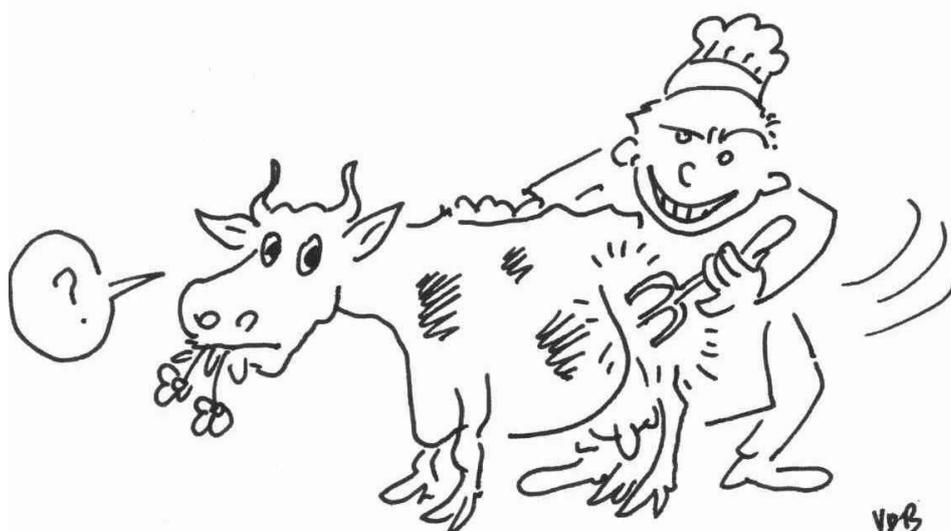
Cuire 4 mn (si on aime la viande bien rouge, 5 mn sinon, 6 mn à point).

Ouvrir aussitôt. Pendant qu'on découpe le rôti, mettre un bol d'eau dans l'autocuiseur et la faire bouillir avec les oignons et les champignons. Saler la sauce et le rôti. Servir aussitôt.

Remarque :

Les champignons peuvent être d'espèces variées, frais ou en conserve.

On peut également mettre des olives vertes, de l'ail, des carottes précuites, ou autre garniture ne donnant pas trop d'eau à la cuisson.



Rôti de porc

1 kg de filet de porc
beurre ou margarine

Pocher pendant 30 mn le rôti dans l'eau bouillante salée.

Mettre le rôti dans un plat de cuisson, recouvrir de noix de matière grasse.

Cuire à four très chaud pendant 30 minutes en retournant le rôti à mi-cuisson.



Rôti de porc au cidre

huile
rôti de porc
1/2 litre de cidre
1/2 litre de bouillon

pommes

Faire revenir le rôti dans un autocuiseur dans un peu d'huile avec les oignons. Puis ajouter les liquides.

Fermer l'autocuiseur et cuire 30 à 45 mn.

Servir avec les pommes cuites au four Th 7 pendant 1 h.



Rôti de porc aux pommes

1 kg à 1,2 kg de filet de porc
6 pommes rouges
3 oignons
200 g de lardons fumés
sel, poivre, épices

Couper les pommes en 8, laisser la peau, retirer la queue et les pépins. Dans une cocotte, faire revenir filet avec les oignons et les lardons.

Ajouter les pommes. Assaisonner.

Couvrir et laisser cuire à feu doux 1 h.
Surveiller de temps à autre : les pommes vont fournir le jus. Ne pas ajouter d'eau ni de bouillon.

Comme le filet ne sera pas entièrement recouvert, le retourner à mi-cuisson.

Rôti de veau aux pruneaux

oignons
rôti de veau de 1,5 kg
pruneaux dénoyautés
6 Cc fonds de veau
poivre

Dans un autocuiseur, faire dorer les oignons émincés. Ajouter le rôti, le faire dorer de toutes parts. Poivrer.

Jeter les pruneaux, 1/2 litre d'eau, le fonds de veau. *Fermer l'autocuiseur et cuire 45 mn.*

Servir avec du riz.

Remarque : peut se faire avec un rôti de porc.

Roux

Ce mélange de farine et de beurre cuit plus ou moins longtemps est une manière très générale pour lier les sauces en les épaississant avec de la farine.

50 g beurre
2 CS farine

Chauffer la matière grasse dans une casserole.
Surveiller pour que le beurre ne roussisse pas.

Y jeter la farine et la laisser cuire quelques instants.

Selon le temps de cuisson qui est donné le roux est :

Roux blanc :

(très peu de cuisson, juste le temps de faire disparaître le goût de la farine)

Roux blond :

(cuire un peu plus longtemps)

Roux brun :

(cuire encore plus : le roux doit être de couleur noisette claire)

NB : on peut choisir de la Maïzena à la place de la farine, ou bien de la féculé de pomme de terre.

Salade Barcelonaise

Salade espagnole à servir en entrée.

poivrons
aubergines
tomates
gros oignons

huile d'olive, vinaigre
sel, poivre

Cuire à four moyen pendant 1 h les légumes coupés en 2 et posés sur leur face tranchée.

Ils doivent devenir mous et caramélisés.

Une fois refroidis, les disposer coupés en lanières sur un plat et les arroser d'un assaisonnement à base d'huile d'olive.

On peut disposer des anchois.

Salade de champignons

Assaisonnement :

jus de citron
huile d'arachide
sel, poivre

Contenu :

champignons de Paris crus
oeufs durs
olives noires
estragon

Lavec les champignons rapidement sous le robinet et les émincer.

Ne pas préparer trop longtemps à l'avance.

NB : Le jus de citron les empêche de noircir

Salade de crustacés au pamplemousse

6 pamplemousses
jus d'un citron
1 grand pot de crème fraîche

1 à 2 CS de moutarde forte
1 Cc sel
poivre
1 Cc curry
piment de Cayenne

200 g surimi au crabe
200 g crevettes décortiquées
1 ou 2 avocats
1 petite boîte de maïs

Facultatif :

100 à 150 g de riz

Préparer les pamplemousses et les mettre en petits morceaux, sans peau, à égoutter.

Préparer la sauce en mélangeant la moutarde et la crème fraîche. Ajouter le jus de citron.
Ajouter sel, curry, piment ou poivre.

Mélanger à la sauce l'avocat coupé en dés, le maïs égoutté au préalable, le riz éventuel, les fruits de mer.

Salade Landaise

salade :

laitue

tomates

œufs durs

Assaisonnement

huile, vinaigre, sel, poivre

Garniture (au choix) :

gésiers confits

foies de volaille

châtaignes

noix

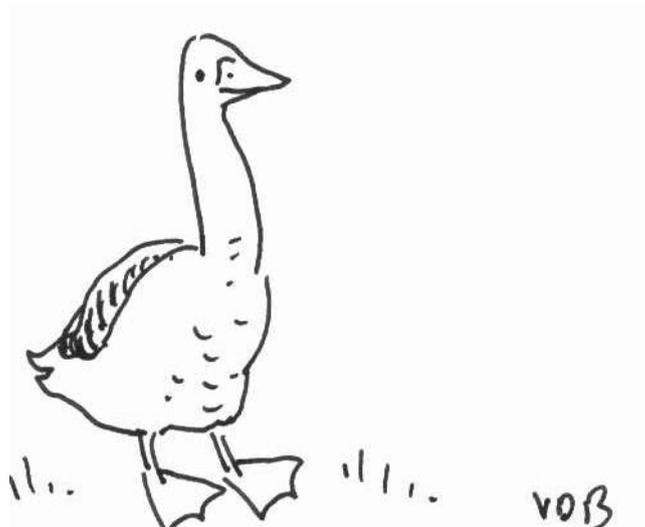
magret de canard fumé

lardons

croûtons

Préparer la salade, l'assaisonner, mêler, et la disposer dans un plat peu profond.

Verser dessus les croûtons et la garniture dorés à la poêle et chauds.

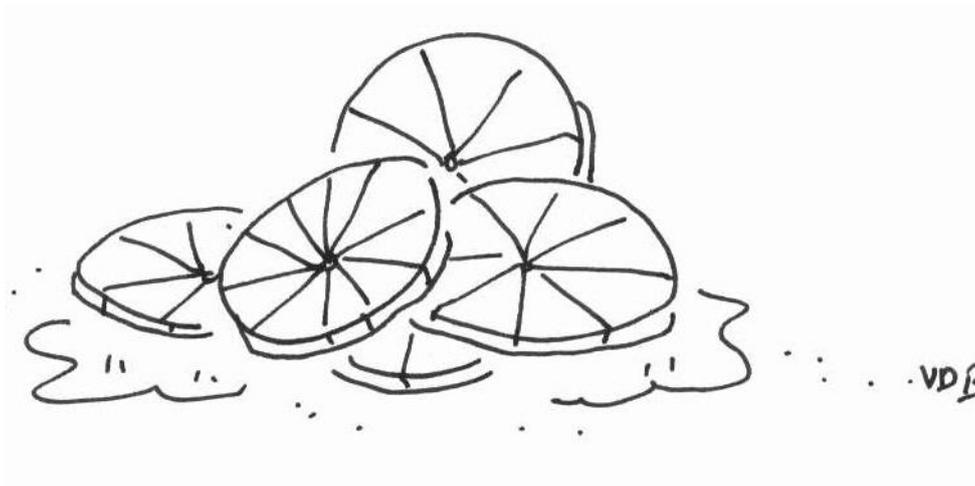


Salade d'oranges Marocaine

oranges
eau de fleurs d'oranger
sucre glace
cannelle

Eplucher les oranges et les disposer sur une grande assiette plate coupées en rondelles.

Répondre dessus les autres ingrédients.



Sauce Béchamel

C'est un roux blanc délayé par du lait.

125 g beurre (soit 1/2 plaque)
3 CS farine (bombées)
1 litre de lait
sel, poivre

Facultatif :

fromage râpé
muscade étuvée au beurre
3 CS veau maigre en dés
1 petit oignon ciselé
thym

Faire un roux blanc. Mouiller avec le lait (froid, versé d'un seul coup).

Porter à ébullition tout en remuant.

Sauce curry

1 oignon
25 g beurre
1 CS rase farine
persil, thym, laurier
1 à 2 cc de curry
1/2 litre bouillon
(faits avec un cube de
bouillon de volaille)
2 CS crème fraîche

Faire blondir l'oignon émincé dans le beurre avec le persil, le thym, et le laurier.

Saupoudrer la farine et le curry. Mélanger.
Faire colorer.

Mouiller avec le bouillon et *cuire à feu doux 30 mn.*

Mixer et ajouter la crème fraîche.

Sauce Mornay fantaisie

1 litre sauce béchamel
20 cl de fumet de poisson
(tablette du commerce)
70 g Parmesan
100 g beurre

Le tout cuit ensemble réduit d'1/3

Ajout hors feu le Parmesan lié avec le beurre.



Sauté de porc au gingembre

Recette de La Réunion. Pour 10 personnes :

2 kg viande de porc :
épaule en vrac
ou rôti dans l'échine
ou côtes pas trop grasses
(200 g par personne)

500 g oignons
2 grosses racines de gingembre
2 têtes d'ail
1 kg tomates pelées en boîte
sel, piment

1^e sauces rougail :
gingembre (1/2 racine)
4 gousses d'ail
gros sel
concombre (1/3)

2^e sauce rougail :

comme la 1^e, mais avec
2 tomates fraîches au lieu de
concombre
piment

Couper la viande en dés. Les faire revenir dans une cocotte.

Ajouter les oignons émincés et le gingembre haché avec l'ail. Puis les tomates et le piment.

Couvrir et laisser cuire une bonne demi-heure. Saler.

Peu avant de servir, préparer les sauces rougail en hachant très rapidement.

Servir décoré de queues vertes d'oignons tendres, avec du riz parfumé ou basmati.

Soufflé flambé

Pour 4 personnes :

4 blancs d'œufs
50 g de sucre
2 jaunes d'œufs
alcool (rhum...)

Battre les blancs en neige ferme avec le sucre.

Y incorporer les jaunes.

Cuire au four th 8 pendant 10 mn.

Flamber avec l'alcool.

Soufflé au fromage

3 œufs

Sauce Béchamel :

1/4 litre de lait

1 CS farine

30 g beurre

75 g + 25 g gruyère râpé

sel, poivre

Séparer les jaunes des blancs.

Faire la sauce Béchamel. Ajouter à la sauce encore chaude 75 g de fromage, puis les jaunes. Poivrer, saler.

Ajouter une pincée de sel aux blancs et les battre en neige très ferme.

Mélanger les blancs à la sauce. Verser dans un moule à soufflé bien graissé et parsemer le fromage restant.

Cuire à four Th 6, 25 à 30 mn environ.

Soupe de courgettes

1,5 litre d'eau
2 ou 3 grosses courgettes
3 bouillons-cubes de bœuf
3 portions de Vache-Qui-Rit

Faire bouillir 15 mn à l'auto-cuiseur l'eau contenant les courgettes coupées en morceaux et les tablettes de bouillon.

Ajouter au liquide bouillant les portions de Vache-Qui-Rit et mixer.

Soupe à l'oignon

300 g oignons émincés
75 g beurre
1 CS farine
1,25 litre bouillon
(fait avec 2 bouillon cubes)
1 v de Cognac (ou de Madère)

100 g croûtons
100 gruyère râpé

Préparer le bouillon.

Dans une cocotte, faire blondir et dorer légèrement les oignons. Saupoudrer de farine. Faire cuire en tournant. Mouiller avec le bouillon.

Cuire à feu doux 30 mn.

Mixer. Ajouter l'alcool. Servir avec des croûtons et du râpé.



Soupe pimentée et acidulée

Recette chinoise.

Plat régional de Pékin

Morceaux :

- 80 g sang de porc coagulé
- 1 morceau de caillé de soja
(= To-Fou, magasins
diététiques)
- 20 g de chou de Szechuan en
conserves (= racine salée)
- 40 g de porc
- 1/3 boîte de pousses de bambou
- 1 tige d'ail
- 1 morceau de gingembre

Assaisonnement ;

- 2 CS vinaigre
- 1 Cc poivre noir
- 1 CS sauce de soja

2 brins de persil

Liquide :

1 œuf

1 litre d'eau

2 bouillons-cube

2 CS Maïzena

1 Cc huile (de sésame)

Préparation des morceaux :

Couper en fines languettes le sang de porc, le chou, le porc, le caillé de soja, les pousses de bambou, la tige d'ail et le gingembre.

Battre l'œuf.

Assaisonnement :

Dans un bol, mélanger le vinaigre, le poivre, la sauce de soja.

Couper les feuilles de persil (jeter les tiges).

Cuisson :

Porter à ébullition l'eau avec les bouillons-cubes.

Incorporer tous les ingrédients émincés et l'assaisonnement. Porter à nouveau à ébullition.

Mélanger la Maïzena avec 5 CS d'eau froide ; incorporer. Verser l'œuf battu.

Faire bouillir jusqu'à ce que le blanc battu flotte à la surface.

Service :

Retirer le blanc.

Verser l'huile et parsemer de persil.

Soupe de viande aux concombres

Recette chinoise.

Plat régional du Szechuan

250 g de filet de porc
1/2 blanc d'œuf
sel
1 Cc Maïzena
1/3 de chou de Szechuan en
conserve (= racine salée)
1 concombre
2 paquets de nouilles de riz
1/2 cc de graisse de poulet

Préparation :

Couper le porc en fines lamelles. Ajouter une pincée de sel, le 1/2 blanc d'œuf et la Maïzena. Bien triturer.

Couper le chou en grandes tranches minces. Couper le concombre en longs bâtonnets.

Tremper les nouilles de riz dans de l'eau froide.

Cuisson :

Faire bouillir 1 litre d'eau. Ajouter 1/2 Cc sel, le chou, le concombre et le porc.

Faire bouillir. Ajouter les nouilles de riz.
Passer à petit feu. Ecumer. Verser dans une soupière.
Ajouter la graisse de poulet. Servir.

NB : ne pas couvrir en cours de cuisson pour éviter que la soupe ne brunisse.

Taboulé

1 citron
8 CS huile
2 échalotes
1 concombre
6 tomates
300 g semoule grain moyen
sel
menthe

La veille :

Mélanger l'huile et le jus de citron dans un grand saladier.

Passer les échalotes, le concombre et les tomates à la râpe puis les ajouter dans le saladier.

Verser la semoule, saler, bien mélanger et laisser reposer 5 h au frigo.

Au dernier moment :

Au moment de servir, ajuster l'assaisonnement, mélanger avec de la menthe hachée. Décorer avec des feuilles de menthe.

Tagliatelles aux petits légumes

4 personnes

2 tomates
huile d'olive
1 gousse d'ail
olives noires dénoyautées
sel, poivre, basilic persil et
ciboulette
150 g de Mozzarella
4 tranches de jambon de Parme
1 courgette
safran
300 g de tagliatelles

Découpage :

Enlever la peau des tomates et les couper en petits dés. Réserver dans un bol.

Dans le plat de service (grand saladier), verser l'huile d'olive, ajouter l'ail pressé, les olives noires hachées, les herbes aromatiques (sachets surgelés très pratique !) sel et poivre.

Découper la Mozzarella en cubes et le jambon de parme en lanières. Réserver.

Blanchir les courgettes :

Laver la courgette, la couper en petits cubes. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec du sel et du safran. Plonger les dés de courgettes et laisser frémir pendant 2 mn. Réserver avec les tomates.

Cuire les pâtes :

Faire cuire les pâtes « al dente » et faire réchauffer au micro onde les tomates et les courgettes.

Mettre les pâtes dans le saladier et mélanger avec tous les ingrédients.

Tarte au citron meringuée

pâte à tarte
4 jaunes d'œufs
5 CS sucre roux
125 g beurre fondu
3 citrons

Meringue :

3 CS sucre
4 blancs d'œufs

Garniture :

Mélanger sucre et jaunes d'œufs puis le beurre fondu. Ajouter jus et zeste de citron.

Garnir la pâte crue.

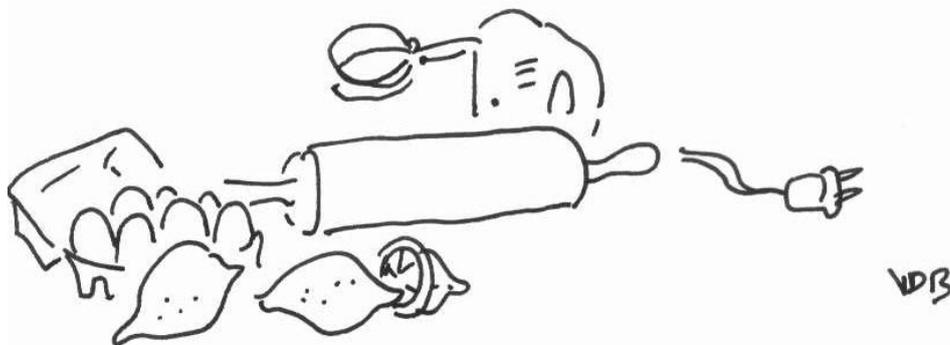
Cuire 30 mn environ au four Th 7

Meringue :

Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter le sucre, continuer à battre.

Remettre au four et *cuire 20 mn au four Th 6.*

Servir froid ou tiède.



Tarte aux épinards et au saumon

pâte à tarte
400 g épinards hachés cuits
2 CS crème fraîche
4 œufs
200 g saumon frais coupé en
dés

Mélanger la crème aux épinards, puis ajouter les œufs.

Garnir la pâte crue.

Enchâsser par-dessus les dés de saumon.

Cuire 30 mn au four Th 7.

Servir chaud.

Remarques :

On peut remplacer les épinards par un mélange oseille-épinard

La tarte peut se préparer d'avance et être réchauffée 5 mn au micro-onde au moment de servir.



Tarte à la noix de pékan

Recette américaine.

pâte sablée
125 g beurre
4 œufs
1/2 litre sirop de maïs
ou 1 bol sucre roux
1 CS vanille liquide
150 g noix de pékan

Battre les œufs. Y ajouter le sucre, le beurre fondu, la vanille, les noix hachées.

Décorer avec des noix de pékan

Cuire 30 mn au four Th 6.

Tarte à l'orange

pâte à tarte
200 g sucre
4 œufs
1 citron
3 oranges
2 CS rhum blanc

Préparer une crème en mélangeant sucre, œufs, jus et zestes des oranges et du citron.

Ajouter le rhum.

Garnir la pâte crue.

Cuire 30 mn environ au four Th 7.

Servir froid

Tarte aux pommes

pâte à tarte
400 g compote de pommes
pommes Golden

Facultatif : 50 g confiture
d'abricots ou de gelée de
pommes

Garnir la pâte crue avec la compote de pommes.

Couper les pommes en lamelles et en décorer la surface de la compote.

Cuire 30 mn environ au four Th 7.

On peut peindre au pinceau la surface de la tarte refroidie avec la confiture réchauffée (ou la gelée liquéfiée).

Servir froid.

Tarte à la tomate

pâte feuilletée
moutarde
gruyère râpé
tomates
Mozzarella
huile d'olive
thym, basilic, ail

Fond de pâte :

Étaler la pâte dans un moule à tarte et la *faire blanchir 10 mn* à four moyen.

Garniture :

Sur la pâte, étaler une couche de moutarde (fine). Mettre du gruyère râpé. Couper les tomates et la mozzarella en fine tranche et les

mettre sur la pâte en alternant deux tranches de tomates une tranche de mozzarella.

Saler et poivrer et arroser d'huile d'olive longtemps marinée avec le thym, le basilic et l'ail.

Cuisson :

Cuire 20 à 40 mn au four Th 7.

NB : la marinade d'huile d'olive, thym, basilic et ail peut se faire plusieurs jours à l'avance et servir à assaisonner la salade.

Tarte au thon

pâte brisée
moutarde
thon au naturel
3 tomates
4 œufs
sel, poivre
fromage râpé

Fond :

Étaler la pâte sur un moule. L'enduire de moutarde.

Garniture :

Placer le thon en miettes puis les tomates en rondelles puis les œufs salés battus en omelette et placer le fromage au-dessus.

Cuire 45 mn au four Th 6.

Terrine de poissons

600 g chair de poisson
(cabillaud, lingue, lotte,
saumon, truite, merlan,
daurade, grenadier, etc.)
400 g deuxième poisson en
lanières
6 œufs
4 CS crème fraîche
sel, poivre
décoration (feuilles d'épinard
blanchies ou rondelles de
courgettes, de tomates...)
haricots verts ou lanières de
poivrons rouges ou
crevettes

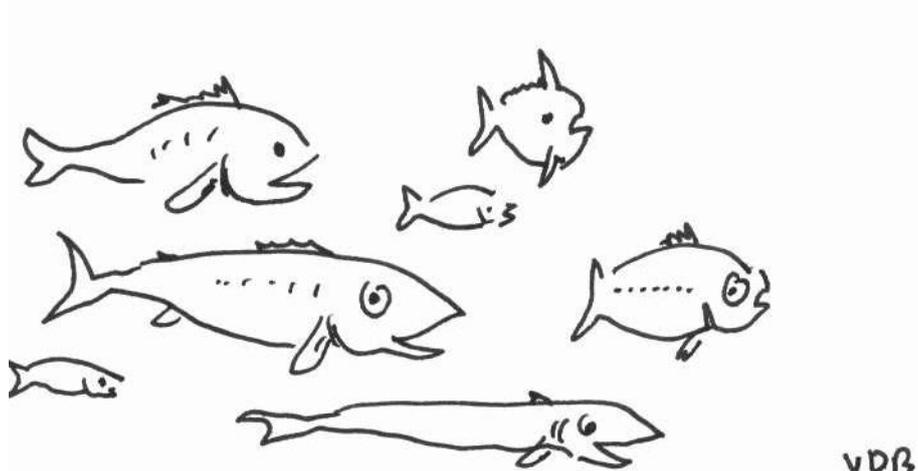
Mélanger au fouet manuel les œufs, la crème.
Ajouter la chair de poisson et mixer. Saler,
poivrer.

Tapisser un moule à cake graissé avec la décoration choisie. Remplir en 4 couches :

1. Poisson mixé
2. Haricots verts (ou autre)
3. Lanières du 2^e poisson
4. Poisson mixé

cuire 30 mn au bain-marie au four Th 5

Déguster chaud ou froid avec une sauce relevée.



Thon à la Provençale

1 kg de thon
(6 darnes prises dans la
partie arrière du poisson
ou 6 tranches de chair sans
peau)
2 aubergines moyennes
3 tomates
1 poivron rouge
2 oignons
olives noires
herbes de Provence
sel, poivre
huile d'olive

Préparation des légumes :

Dans une cocotte, faire revenir les oignons à l'huile d'olive. Ajouter les aubergines coupées en rondelles. Ajouter le poivron en lamelles puis les

tomates coupées en quartiers, les olives, le sel et le poivre.

Couvrir et faire cuire à feu doux 20 mn en remuant de temps en temps.

Poisson :

Retirer la peau du poisson si nécessaire. Laver s'il subsiste des écailles. Faire chauffer 1 V d'huile dans une poêle. Faire revenir le poisson.

Ajouter le poisson aux légumes dans la cocotte. *Continuer la cuisson encore 25 mn.*

Thon ou saumon en tourte

Pour 6/8 personnes

2 v farine
150 g beurre
4 œufs
4 biscottes
3 échalotes
170 g thon ou de saumon en
boîte
sel poivre
20 cl crème fraîche
1 citron

Préparer la pâte :

Dans un saladier qui ferme avec un couvercle, mettre la farine, le beurre fondu, 1 verre d'eau, 1 pincée de sel.

Fermer le couvercle et secouer le saladier.

Réunir la pâte obtenue en boule

Laisser reposer 1/4 h au frais.

Garniture :

Dans une jatte, mélanger le saumon ou le thon égoutté, les échalotes hachées, les 4 œufs, sel, poivre et les biscottes que vous aurez réduit en chapelure

Tourte :

Foncer une tourtière de 20 cm de diamètre avec les trois quarts de la pâte. Y verser le mélange thon / œufs.

Refermer avec un couvercle fait avec la pâte restante en faisant une cheminée au centre.

Cuire 30 mn au four Th 7.

Servir chaud avec la crème fraîche additionnée d'un jus de citron.

Tiramisu

Dessert italien fait à base de Mascarpone, fromage crémeux.

4 œufs (5 si petits)
500 g de Mascarpone
4 CS de sucre
boudoirs
café
cacao

Séparer les jaunes des blancs des œufs.

Mélanger le mascarpone, les jaunes et le sucre pour obtenir une pâte lisse. Monter les blancs en neige bien ferme (une pincée de sel). Mélanger les blancs en neige avec la pâte de mascarpone.

Tremper les boudoirs dans un café non sucré.

Dans un plat, mettre une rangée de boudoirs,
une rangée de crème, ...

Saupoudrer de cacao.

Tomates au four

2 grosses tomates ou 3 petites
par personne
beurre salé
sucre

Placer dans le plat un petit coussin de beurre salé pour chaque tomate.

Retirer au couteau les attaches de la tomate côté queue et côté fleur.

Poser les tomates côté queue dans le plat.

Placer sur chaque tomate une cuillerée à café de sucre et un dé de beurre salé.

Cuire une heure au four Th 5 (165°).

Surveiller : le dessus des tomates doit légèrement caraméliser. Au besoin, modérer le four.

Servir dans le plat de cuisson.

Tourteau fromagé

pâte à tarte
4 œufs
5 cs sucre
3 CS farine
500 g fromage blanc
levure

Étaler la pâte sur un moule à manqué.

Mélanger les ingrédients et les verser sur la pâte.

Cuire 30 mn au four à 210 °C.

Truffes au chocolat

250 g chocolat
125 g sucre glace
125 g beurre
2 CS lait froid + 1 Cc Nescafé
1 CS rhum ou Curaçao
cacao

Facultatif : 1 jaune d'œuf

Faire fondre au bain-marie chocolat + beurre.
Ajouter le sucre et le lait au Nescafé (et le
jaune).

Laisser refroidir au frigo.

Rouler les truffes dans le cacao.

Tzatziki

Typiquement grec. Pour 6 personnes :

concombres
1 gousse d'ail
petit morceau de poivron rouge
sel
1 CS vinaigre de vin
CS huile d'olive
2 yaourts
sel, poivre
paprika
basilic ou aneth

Râper

Râper les concombres et avec l'ail et le poivron.

Si on utilise une râte électrique, on obtient de longs fils. Les couper au ciseau.

Faire dégorger

Placer dans une passoire avec un récipient dessous, bien saler (au sel fin) et laisser dégorger 2 h au frigo.

Apprêter

Ajouter les autres ingrédients.

Viandes rôties au four

A 210 °C

Poulet : 1 h par kg

Bœuf : 30 à 40 mn par kg

Porc : 1 h par kg

On peut préalablement poivrer et enrober de moutarde et de thym.



Yaourts famille nombreuse

Pour 20 yaourts :

2 yaourts naturels
1 boîte lait concentré sucré
2 l lait UHT entier

Parfum facultatif :

vanille (2 doses) ou chocolat
(1/2 boîte de crème Mont
Blanc) ou 4 CS caramel...

Dans une jatte, bien mélanger les yaourts avec le lait concentré sucré. Puis verser le lait (ainsi que l'éventuel parfum) et mélanger au fouet.

Dans un grand plat pour la cuisson au bain-marie, placer les 20 pots et y verser la préparation.

Mettre dans le four encore froid, placer la lèche-frite au-dessus afin d'atténuer la chaleur.

Cuire au bain-marie 1 heure 30 à 110°C. Puis éteindre le four sans l'ouvrir, et laisser les yaourts tièdes à l'intérieur pendant 5 à 8 heures.

NB : On peut remplacer le lait concentré sucré par du lait concentré non sucré (1 toute petite boîte) et deux pots de yaourt de sucre.



Table des matières

Asperges en aspic.....	6
Bavaroise	8
Blanquette de veau.....	11
Bouillie au chocolat.....	13
Brochet au four	15
Brochet au four	15
Brownie	17
Carpaccio de saumon cru.....	18
Cake aux olives et au jambon.....	20
Cake aux raisins	22
Cake aux raisins	22
Charlotte aux amandes.....	25
Charlotte aux noix.....	28

Chili con carne	31
Civet de lapin	33
Compote de pommes micro-ondes	35
Confiture de bananes	37
Confiture d'oranges	38
Coquilles St Jacques en blanquette	39
Couscous	42
Crème Anglaise	45
Crème Chantilly et crème fouettée	49
Crème renversée	51
Crevettes au fou-yung	54
Crevettes au gingembre	56
Curry d'agneau aux bananes	58
Dinde rôtie aux fruits	60
Endives au jambon micro-ondes	63
Escalopes de poulet à la crème	65
Escalopes de poulet en papillote	67
Far breton	68
Flan aux pommes meringué	70
Fondant au chocolat	72
Forêt Noire	74
Fondue Brillat-Savarin	77

Gâteaux amandes ou noix et oeufs entiers	78
Beurre	78
Gâteau à la banane	80
Gâteaux aux blancs d'œufs	82
Gâteau au chocolat	85
Gâteau au chocolat et au yaourt	87
Gâteau aux figes.....	88
Gâteau Turinois.....	91
Gazpacho	92
Gazpacho	92
Glace aux Spéculos.....	93
Gigot à la Normande	95
Gratin Autrichien	97
Gratin de courgettes.....	98
Gratin Dauphinois	100
Homard à l'Américaine	102
Ile flottante	106
Jus de gingembre	108
Lapin à la moutarde.....	109
Lentilles en crème aux crevettes	111
Lotte à la crème et au curry.....	113
Lotte aux lardons	115

Lotte en navarin.....	117
Lotte au poivre vert et à l'estragon.....	119
Lotte à la Savoyarde.....	121
Loup de mer grillé au fenouil	123
Magret de canard au miel.....	126
Magret de canard à l'orange	127
Marquise au chocolat.....	129
Moules marinière	130
Moussaka.....	131
Mousse au chocolat.....	133
Mousse au citron	134
Namouras	136
Oeufs brouillés	139
Oeufs cocotte	141
Oeufs en gelée.....	144
Oeufs en gelée.....	144
Oeufs Mirabeau.....	147
Oeufs pochés.....	149
Oeufs pochés à la crème	152
Oeufs Rossini	153
Omelette.....	155
Omelette Norvégienne.....	158

Paëlla	160
Pain de Gênes.....	162
Pâte à crêpes (blé noir).....	163
Pâte à crêpes (froment).....	164
Pâte à truffe	166
Petits pains	167
Poissons créoles en court-bouillon.....	169
Poisson cru à la Tahitienne	171
Pommes au four.....	173
Pommes de terre en galette aux œufs de saumon.....	175
Pommes de terre aux oignons et au lard	178
Porc grillé aux épices.....	180
Porc sauté aux champignons parfumés et aux pousses de bambou.....	183
Potiron en purée	187
Poulet Basquaise	189
Poulet ou lapin au curry	190
Poulet aux raisins	191
Punch	193
Quatre-quarts.....	194
Quiche Lorraine.....	196
Ragoût de pommes de terre.....	197

Raie au beurre noir	199
Riz au lait	201
Riz pilaf	202
Rôti de bœuf aux champignons.....	204
Rôti de porc	206
Rôti de porc au cidre	207
Rôti de porc aux pommes.....	208
Rôti de veau aux pruneaux	210
Roux.....	211
Salade Barcelonaise	213
Salade de champignons	214
Salade de crustacés au pamplemousse	215
Salade Landaise	217
Salade d'oranges Marocaine.....	219
Sauce Béchamel	220
Sauce curry	221
Sauce Mornay fantaisie	222
Sauté de porc au gingembre	223
Soufflé flambé.....	225
Flamber avec l'alcool.Soufflé au fromage.....	225
Soufflé au fromage.....	226
Soupe de courgettes	228

Soupe à l'oignon.....	229
Soupe pimentée et acidulée	231
Soupe de viande aux concombres	234
Taboulé	236
Tagliatelles aux petits légumes.....	238
Tarte au citron meringuée	241
Tarte aux épinards et au saumon.....	243
Tarte à la noix de pékan	245
Tarte à l'orange	246
Tarte aux pommes.....	247
Tarte à la tomate	249
Tarte au thon	251
Terrine de poissons.....	253
Thon à la Provençale	255
Thon ou saumon en tourte	257
Tiramisu.....	260
Tomates au four	262
Tourteau fromagé	264
Truffes au chocolat.....	265
Tzatziki	266
Viandes rôties au four.....	268
Yaourts famille nombreuse.....	269