LES RECETTES DU CONFINEMENT DE CYRIL LIGNAC

compilées par Mamanwhatelse
www.mamanwhatelse.com

LES RECETTES SALEES 5

Aubergines farcies aux poivrons et bœuf 7
Blinis de pommes de terre, crème acidulée, saumon fumé 8
Bouillon de nouilles, œuf et lard 9
Boulettes sauce tomate basilic, penne, burrata 10
Bricks de poulet rôti épicé et fêta 11
Brochettes de poulet, sauce satay, chou grillé 12
Burger de bœuf, oignons caramélisés, sauce cocktail 13
Cordon bleu, écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive 14
Côtelettes d'agneau chimichurri, petits pois 15
Couscous de légumes, beignets de dattes à la ricotta 16
Crêpes au jambon, salade verte 18
Crevettes curry coco 19
Croque-Monsieur croustillant à la poêle 20
Curry de volaille cuisiné au curry, lait de coco, pomme verte 21
Galettes de pommes de terre, salade de roquette et tomates 22
Gnocchi de chou fleur, pesto de petits pois à la menthe 23
Gratin dauphinois, cœur de laitue vinaigrette acidulée 24
Guacamole épicé 25
Hachis Parmentier de canard, crème de parmesan 26
Houmous 27
Lasagnes à la bolognaise 28
Macaroni au ragoût à la tomate, mozzarella 29
Melon en salade 30
Mijoté de veau aux épices 31
Moules gratinées, persillade 32
Nems de poulet et légumes, sauce acidulée 33
Nuggets de poulet, sauce barbecue, chips au paprika 34

Pâtes alle vongole 36
Penne au pesto basilic 37
Petits pois à la française, saucisses 38
Petits pois vinaigrette au curry, yaourt acidulé 39
Poisson au four à l'huile d'olive, vierge de légumes 40
Poisson en papillote à la verveine, beurre acidulé 41
Poisson pané, ketchup maison 42
Poulet au citron façon tajine 43
Poulet basquaise, riz cuisiné et crème de chorizo 44
Ratatouille au cumin et œuf cassé 45
Risotto à la milanaise 46
Risotto aux asperges vertes à l'orange, saumon mariné 47
Risotto de coquillettes jambon 48
Riz cantonnais au jambon 49
Riz sauté 50
Salade au bœuf mariné 51
Salade de pâtes, pesto rosso 52
Saumon bouillon thaï et riz aux petits pois 53
Saumon croustillant, riz à la mangue, vinaigrette sésame oignon 54
Soufflé au comté 55
Taboulé vert aux crevettes 56
Tarte croustillante à la mozzarella et aux champignons 57
Tartine œuf mimosa 58
Tomates farcies 59
Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons 60
Velouté de carottes parfumé au curcuma 61
Wok de légumes 62

LES RECETTES SUCRÉES 63

Ananas confit au four à la bergamote 64
Banana cake 65
Beignets de pommes 66
Biscuit coulant au chocolat 67
Biscuit roulé aux fraises, chantilly légère 68
Biscuit roulé chocolat noisette 69
Brochettes de bananes caramélisées aux épices douces 71
Brownie aux noix de pécan caramélisées 72
Cake à la vanille 73
Clafoutis aux cerises 74
Clafoutis aux poires 75
Cookies aux 2 chocolats 76
Crème caramel, vanille et fève tonka 77
Crème dessert au chocolat, framboises à l'anis 78
Crumble aux pommes 79
Financier aux framboises 80
Flan coco, fraises menthe 81
Fraises à la rose, chantilly fromage blanc 82
Fraises infusées au thé 83
Marbré chocolat vanille 84
Milkshake banane-framboise 85
Moelleux au chocolat, glace vanille 86
Moelleux aux pommes et cannelle 87
Mousse au chocolat 88
Œufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille 89
Pain perdu aux framboises 90
Palmiers 91

Pancakes bananes et sauce caramel 92
Petits pots de crème à la vanille 93
Riz au lait 94
Rochers coco 95
Salade de fraises d'oranger, crème légère 96
Smoothie glacé banane-fraise 97
Soufflé au chocolat, riz soufflé caramélisé 98
Soupe au chocolat 99
Succès aux framboises et agrumes 100
Tiramisu au café 102

RECETTES SALÉES

AUBERGINES FARCIES AUX POIVRONS ET BOEUF

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

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 grosses aubergines passées sous l'eau
- 1 oignon épluché et ciselé
- 2 poivrons rouges épluchés et coupés en petits cubes
- 400g de viande de bœuf hachée
- 300g de sauce tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 100g de chapelure ou de biscotte émiettée
- 25g de beurre
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin
- curry en poudre

Étape 1 : Préchauffez le four à 200 °C.
Coupez le pédoncule des aubergines. Coupez les aubergines en trois dans la longueur soit 1 tranche de 1,5cm au centre. Gardez de côté la tranche du centre. Assaisonnez les deux tranches des extrémités de sel fin et de curry. Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive et colorez ces tranches côté chair. Quand elles sont bien dorées, déposez-les sur une plaque ou dans un plat, côté chair vers le haut. Enfournez 10 minutes.

Étape 2 : Coupez en cubes de 0,5cm de côté les tranches d'aubergines restantes.
Dans une sauteuse chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, les poivrons en cubes et les cubes d'aubergines. Ajoutez ensuite l'ail et le thym, mélangez et laissez colorer 5 minutes puis débarrassez dans un plat. Déposez la viande dans la sauteuse à feu vif, assaisonnez de sel et poivre, faites cuire 6 minutes pour que la viande caramélise puis ajoutez la sauce tomate, les légumes et laissez cuire 8 minutes.

Étape 3 : Sortez les aubergines du four, fendez la chair tout du long et déposez la viande en sauce bien réduite. Retirez l'ail et le thym, saupoudrez de chapelure et ajoutez un cube de beurre. Enfournez avant dégustation pour que cela soit croustillant.

BLINIS DE POMMES DE TERRE, CRÈME ACIDULÉE, SAUMON FUMÉ

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 150g de pommes de terre épluchées et coupées en dés et rincées
- 2 œufs entiers
- 100g de crème fraîche ou crème crue
- cumin ou muscade
- 1 échalote
- huile d'olive
- 1 botte de ciboulette ou aneth ou basilic
- 1 jus de citron jaune
- 4 tranches de saumon fumé ou truite fumée
- gros sel
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Faites cuire les pommes de terre coupées en petits dés dans une casserole d'eau avec du gros sel pendant une bonne dizaine de minutes.

Étape 2 : Coupez l'échalote finement et ciseler l'aneth et mélangez avec la crème et un peu d'huile d'olive, de jus de citron et de piment. Salez et poivrez.

Étape 3 : Écrasez les pommes de terre égouttées à la fourchette et ajoutez les jaunes d'œufs. Bien mélanger pour avoir un appareil lisse.
Battez les blancs en neige et incorporez au mélange. Salez, poivrez et ajoutez si vous le souhaitez un peu de muscade.

Étape 4 : Huilez une poêle et déposez des cuillères en essayant de les étaler en forme de cercles. Lorsque des bulles se forment à la surface, retournez-les.

Étape 5 : Pour le dressage, déposez les blinis dans l'assiette, déposez la sauce dessus et ensuite le saumon ou la truite. Décorez avec les herbes.

BOUILLON DE NOUILLES, ŒUF ET LARD

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de lard paysan d'1cm d'épaisseur
- 240g de nouilles de blé ou spaghettini
- 10cl de bouillon cube
- 40g de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à café de gingembre épluché et haché
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 3 oignons nouveaux lavés et émincés finement
- 200g de shiitake frais ou champignons de Paris lavés et taillés en escalope
- 40g de vin blanc
- 1 pincée de sucre
- 240g de sauce soja
- 4 œufs
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans une casserole, versez le bouillon avec le vinaigre de riz, le vin blanc, la sauce soja et la pincée de sucre. Faites chauffer et réduire quelques minutes puis laissez reposer. Faires cuire les œufs 6 minutes afin qu'ils soient mollets. Au terme de la cuisson, plongez-les dans un bain d'eau glacée et écalez-les dans l'eau. Déposez-les dans un petit saladier et versez un peu de la préparation à base de sauce soja dessus. Détendez avec 1 à 2 cuillerée(s) d'eau, ajoutez le gingembre haché et assaisonnez de poivre. Gardez de côté.

Étape 2 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, déposez les tranches de lard, faites-les cuire avec la gousse d'ail jusqu'à une belle coloration. Pendant ce temps dans une casserole d'eau bouillante, plongez les nouilles. Égouttez-les sans jeter l'eau de cuisson et sans les refroidir puis déposez dans un saladier. Quand les tranches de lard sont bien colorées et fondantes, coupez-les en lardons épais. Gardez un peu de gras de cuisson à mettre dans la sauce au soja des pâtes.

Étape 3 : Versez un peu d'eau de cuisson des pâtes dans le reste de la sauce soja préparée. Ajoutez l'ail du lard, mélangez, ajoutez les champignons (vous pouvez les passer à la poêle avant si vous le souhaitez), déposez les tranches de lard avec un peu de gras de cuisson, ajoutez les œufs coupés en deux et enfin les oignons émincés.

BOULETTES SAUCE TOMATE BASILIC, PENNE, BURRATA

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de viande hachée de bœuf
- 300g de viande hachée de porc
- 2 œufs
- 100g de ricotta ou fromage frais
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- 100g de pain sans croûte trempé du lait
- 500g de tomates concassées ou sauce tomate
- 30g de parmesan râpé ou fromage râpé finement
- 1 brin de thym frais
- 1/2 de botte de basilic
- 1 gousse d'ail épluché et dégermé
- 1 oignon épluché et ciselé
- 240g de pennes crus
- 2 boules de burrata de 125g (ou mozzarella)
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Préchauffez le four à 170 °C.
Dans une casserole chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'oignon ciselé, faites-le suer sans coloration. Versez les tomates concassées, le thym, l'ail et le basilic, laissez cuire à feu frémissant pour que l'eau des tomates disparaisse. Pour s'en assurer, déposez une cuillerée de sauce dans une assiette, si la sauce perd de l'eau sur les bords, elle n'est pas prête.

Étape 2 : Dans un saladier, déposez les 2 viandes hachées, mélangez avec le parmesan râpé, les œufs, la ricotta, le persil haché et le pain trempé dans le lait et pressé. Mélangez à la main et assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin. Formez des boules à la main et déposez-les dans une assiette.

Étape 3 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, déposez les boulettes et colorez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Déposez les boulettes dans un plat et versez un peu de sauce tomate par-dessus, enfournez 7 minutes. Gardez la poêle.

Étape 4 : Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les pennes, faites cuire le temps indiqué sur le paquet.

Étape 5 : Dans la poêle chaude de cuisson des boulettes, déposez 2 à 3 cuillerées à soupe de sauce tomate, égouttez à l'écumoire les pâtes et mettez-les dedans (ne pas égouttez les pâtes à la passette, l'eau de cuisson apporte l'amidon qui lie la sauce). Réchauffez 2 minutes, juste pour lier.

Étape 6 : Dans les assiettes creuses, déposez les pennes à la sauce tomate, les boulettes et ajoutez une cuillerée de burrata et une feuille de basilic.

BRICKS DE POULET DE RÔTI ÉPICÉ ET FÊTA

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 4 blancs de poulet rôtis coupés en petits cubes
- 1 oignon épluché et ciselé
- ¼ de botte de menthe effeuillée et ciselée
- ¼ de botte de coriandre effeuillée et ciselée
- 100g de sauce tomate très réduite
- 1 pincée de curry en poudre
- 200g de féta coupée en petits cubes
- 20g de raisins secs et gonflés à l'eau chaude
- 4 feuilles de brick
- 2 blancs d'œufs
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive et l'oignon, laissez cuire quelques minutes puis ajoutez le poulet et laissez cuire en caramélisant légèrement.

Étape 2 : Dans un saladier, déposez le poulet rôti, ajoutez les herbes, mélangez avec la sauce tomate et le curry. Gardez de la sauce tomate au curry de côté. Assaisonnez de sel fin.

Étape 3 : Découpez des lanières de feuilles de brick de 5 à 6cm de large puis déposez le mélange avec des petits cubes de féta et des raisins, refermez selon la technique des samossas, à l'aide d'un pinceau trempé dans du blanc d'œuf.

Étape 4 : Dans une poêle chaude, versez un peu d'huile et colorez les bricks sur chaque face pour qu'elles soient bien croustillantes. Servez dans les assiettes avec la sauce tomate.

BROCHETTES DE POULET, SAUCE SATAY, CHOU GRILLÉ

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poulets en cubes
- sauce satay en pot ou maison
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 chou-fleur en sommités
- 25g de raisins secs trempés dans de l'eau chaude pour qu'ils gonflent
- 25g d'amandes toastées et entières
- quelques feuilles de coriandre ou du persil
- 1 citron vert
- jus de citron
- huile d'olive
- beurre
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les sommités du chou-fleur et laissez cuire 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Au terme de la cuisson, déposez les sommités sur un linge.

Étape 2 : Dans un plat, déposez les morceaux de poulets avec la sauce satay, l'eau et le jus de citron. Mélangez. Mettez en brochette. Laissez mariner.

Étape 3 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez un morceau de beurre, déposez les brochettes et colorer chaque face, laissez cuire 4 minutes. Ajoutez les sommités du chou-fleur et les raisins. Laissez colorer.

Étape 4 : Dans les assiettes, déposez les brochettes et les sommités, parsemez de coriandre, d'un zeste de citron vert et ajoutez un quartier de citron vert pour en presser le jus, râpez les amandes à l'aide d'une râpe.

BURGER DE BŒUF, OIGNONS CARAMÉLISÉS, SAUCE COCKTAIL

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 8 tranches de pain de mie
- 4 steaks hachés de bœuf
- 100g de parmesan en morceaux
- 8 feuilles de sucrine ou de petites salades
- 1 tomate lavée et tranchée en 4 rondelles
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 18cl d'huile de tournesol
- 2 cuillerées à café de ketchup industriel ou maison
- 2 oignons épluchés et émincés finement
- 25g de beurre
- piment d'Espelette
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin
- 1 pincée de sucre

Étape 1 : Dans une sauteuse chaude, versez un trait d'huile d'olive et les oignons émincés, assaisonnez de sel et de sucre, laissez caraméliser.

Étape 2 : Dans un saladier, versez le jaune d'œuf avec la moutarde, mélangez et montez au fouet en versant l'huile en filet. Ajoutez le ketchup et le piment d'Espelette. Salez. Réservez au frais.

Étape 3 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile, ajoutez le beurre et cuisez les steaks hachés assaisonnés de sel et poivre.

Étape 4 : Sur une planche, déposez deux tranches de pain de mie toastées, nappez-les de sauce cocktail. Déposez sur une des deux tranches, deux feuilles de salade, une tranche de tomate, par dessus le steak haché, une cuillerée d'oignons caramélisés et râpez de parmesan. Déposez par dessus la seconde tranche de pain de mie. Déposez le burger dans le plat ou l'assiette.
Si vous avez des emporte-pièces ronds de la taille du steak haché, vous pouvez tailler les tranches de pains de mie à l'avance en cercle.

CORDON BLEU, ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches d'escalopes de veau « piccata »
(ou filets de poulet bien ouverts en deux et tapés)
- 4 tranches de jambon blanc
- 25g de noisettes toastées et concassées
- 100g de crème fraîche
- 200g de parmesan râpé ou emmental râpé
- ½ botte de persil lavé, effeuillé et haché
- 150g de chapelure de pain dans une assiette creuse assez large
- 3 blancs d'œufs dans une assiette creuse assez large
- 150g de farine dans une assiette creuse assez large
- 8 belles pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
- 25g de beurre
- 1 botte de ciboulette ciselée
- 25g de poudre de noisettes
- 25g de poudre d'amandes
- 1 oeuf
- huile d'olive
- gros sel
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les dés de pommes de terre et laissez-les cuire 12 minutes.

Étape 2 : Dans un mixeur, déposez l'œuf, la crème, le fromage râpé et le persil haché. Mixez et réservez. Ajoutez à la chapelure la poudre de noisettes et la poudre d'amandes, mélangez.

Étape 3 : Sur le plan de travail, déposez les piccata de veau, les tranches de jambon par dessus et nappez du mélange œuf/crème/fromage/persil. Refermez et panez. Déposez dans la farine, puis dans les blancs d'œufs puis dans la chapelure.

Étape 4 : Égouttez les pommes de terre, écrasez-les à la fourchette, parfumez avec l'huile d'olive, ajoutez les noisettes concassées et la ciboulette ciselée, assaisonnez de sel fin et de poivre si vous le souhaitez.

Étape 5 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive puis ajoutez un morceau de beurre, laissez-le colorer et ajoutez les cordons bleus, colorez des deux faces pour qu'ils croustillent.

Étape 6 : Dans les assiettes, dressez l'écrasée de pommes de terre et les cordons bleus.

CÔTELETTES D'AGNEAU CHIMICHURRI, PETITS POIS

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 12 côtelettes d'agneau
- mélange d'herbes lavées, effeuillées, hachées : ½ botte de persil plat / ¼ de botte de coriandre / ¼ de botte de menthe
- 6 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 2 pincées de cumin en poudre
- 1 citron jaune
- 1 orange
- 20cl d'huile d'olive + 1 trait pour la cuisson
- tabasco vert
- 200g de petits pois cuits à l'eau
- quelques amandes toastées et concassées
- 20g de beurre
- sel fin

Étape 1 : Dans le mixeur, versez les herbes avec l'ail, commencez à mixer, ajoutez l'huile d'olive, le tabasco, le cumin, le jus du citron et le zeste de l'orange, mixez. Réservez dans un ramequin.

Étape 2 : Dans une poêle, versez un trait d'huile d'olive, assaisonnez les côtelettes de sel et faites-les cuire. Déposez dans les assiettes au terme de la cuisson.
Pendant la cuisson des côtelettes, dans une sauteuse, versez le beurre et les petits pois, déglacez-les au jus d'orange, liez-les et laissez-les chauffer. Assaisonnez. Déposez dans les assiettes. Ajoutez les côtelettes. Déposez des points de sauce, parsemez d'amandes.

COUSCOUS DE LÉGUMES, BEIGNETS DE DATTES À LA RICOTTA

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de semoule fine
- bouillon cube
- ½ chou-fleur
- ½ brocoli
- 1 oignon épluché et émincé
- 2 carottes épluchées et coupées en rondelles
- 4 navets lavés et coupés en quartiers
- 2 courgettes lavées et coupées en rondelles de 2cm
- ½ citron jaune en quartiers
- 1 tomate entière
- 200g de fèves écossées et cuites
- 1 bocal de pois chiches cuits
- 100g de pistaches concassées et toastées
- raisins blonds
- curcuma
- ras el hanout
- sel fin & poivre du moulin
- 8 dattes medjool
- quelques feuilles de menthe lavées
- 100g de ricotta
- 100g de farine
- 15g de levure chimique
- 50g de maïzena
- 1 œuf
- 125g d'eau
- 75g de fromage blanc
- huile pour la friture
- huile d'olive

Étape 1 : Préchauffez le four à 50 °C.
Préparez le bouillon de légumes (ou cube) avec les épices et des herbes si vous en avez. Déposez la semoule huilée et salée dans un plat et versez à fleur le bouillon. Couvrez et enfournez 15 minutes. Râpez à l'aide d'une microplane le haut du chou-fleur et du brocoli, gardez de côté.

Étape 2 : Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et laissez-le suer, ajoutez les carottes, les navets, les courgettes, assaisonnez de sel. Versez de l'eau à hauteur et ajoutez la tomate et le citron en quartiers. Ajoutez le ras el hanout, couvrez et laissez cuire 15 minutes.

Étape 3 : Dans un saladier, versez la farine, la levure, la maïzena, l'œuf, l'eau et le fromage blanc, mélangez.
Retirez les noyaux des dattes sans les fendre. Mélangez la ricotta avec la menthe hachée et assaisonnez de sel et poivre. Introduisez le mélange dans les dattes, refermer-les et les plonger dans l'appareil à beignets puis les frire dans l'huile chaude. Déposez-les sur un papier absorbant.

Étape 4 : Sortez la semoule du four, mélangez-la avec le chou-fleur et le brocoli râpés, ajoutez les pistaches.
Ajoutez dans la cocotte les raisins, les pois chiches et les fèves. Dans un plat, versez la semoule puis les légumes, déposez les dattes et parsemez d'herbes (menthe, coriandre), ajoutez un peu de pistaches et des raisins.

CRÊPES AU JAMBON, SALADE VERTE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de farine
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 60cl de lait entier
- 3 cuillerées à soupe de sucre
- 50g de parmesan râpé ou un autre fromage râpé
- 20g de beurre pour la cuisson des crêpes montées
- 4 sucrines + huile d'olive / vinaigre balsamique rouge
- 4 à 8 tranches de jambon blanc (en fonction du nombre de crêpes que vous voulez faire)

- 70g de farine
- 70g de beurre
- 50cl de lait entier
- 3 œufs
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans un saladier, mélangez au fouet la farine avec les œufs, le sucre, l'huile et le lait. Laissez reposer la pâte 10 minutes, le temps de faire la béchamel au fromage.

Étape 2 : Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire le tout 6 minutes. Versez le lait, mélangez en portant à ébullition, puis faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, ajoutez le fromage, assaisonnez de sel fin et poivre (vous pouvez parfumer également de cumin ou de muscade).

Étape 3 : Dans une poêle chaude, passez le papier absorbant huilé, versez une louche de pâte, laissez cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que la crêpe soit dorée, retournez-la puis renouvelez le geste. Réalisez le nombre de crêpes souhaité.

Étape 4 : Déposez les crêpes sur le plan de travail propre, nappez de béchamel et répartissez par dessus les tranches de jambon. Commencez à rouler puis plier les bords et terminez de rouler. Réservez sur un plat.

Étape 5 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, déposez les crêpes côté jointure en premier, commencez à colorer, retournez et ajoutez le beurre. Arrosez. Une fois les crêpes dorées et croustillantes, déposez-les dans les assiettes et servez avec la salade assaisonnée de vinaigrette huile d'olive et vinaigre balsamique rouge.

CREVETTES CURRY COCO

Temps de préparation : 12 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de crevettes type gambas crues décortiquées
- 1 oignon épluché et ciselé
- 4 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 1 tomate lavée et coupée en petits dés
- 20cl de lait de coco
- ½ jus de citron jaune
- 3 feuilles de laurier
- ½ bâton de cannelle
- 4 pièces de cardamome verte
- 1 cuillerée à café de graines de fenugrec
- 1 cuillerée à café de gingembre haché
- ½ cuillerée à café de poudre de curcuma
- 1 cuillerée à café de curry
- 1 cuillerée à café de piment en poudre
- quelques feuilles de coriandre
- huile de pépins de raisins ou huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans un plat, faites mariner les crevettes avec une cuillerée à café de sel, quelques tours de moulin à poivre et le curcuma. Gardez de côté.

Étape 2 : Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile, faites suez les feuilles de laurier, le bâton de cannelle, les graines de cardamone, les graines de fenugrec, le piment et le curry, remuez à feu doux quelques minutes. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis le gingembre. Laissez cuire quelques minutes. Ajoutez la tomate, continuez à cuire. Versez les crevettes avec la marinade, colorez les faces puis versez le lait de coco, assaisonnez de sel. Cuire 7 minutes.

Étape 3 : Hors du feu, versez le jus de citron. Servez le plat dans les assiettes, sans le bâton de cannelle, et ajoutez des feuilles de coriandre.

CROQUE-MONSIEUR CROUSTILLANT À LA POÊLE

Temps de préparation : 12 min
Temps de cuisson : 6 min

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 16 tranches de pain de mie frais
- 200g d'emmental râpé ou parmesan râpé ou gruyère râpé
- 100g de crème fraîche
- 1 œuf
- muscade ou cumin en poudre
- 100g de beurre
- 8 tranches fines de jambon blanc
- 1 botte de ciboulette
- 1 trait d'huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Coupez des tranches de pain de mie si ce n'est pas taillé.
Ciselez la ciboulette. Gardez-la de côté.
Faites fondre le beurre.

Étape 2 : Dans un robot ou un bol de mixeur, mixez le fromage râpé, l'œuf et la crème, assaisonnez de sel et parfumez-la de muscade ou de cumin. Il faut que la pâte soit un peu lisse.
Nappez les tranches de pain de mie avec ce mélange, déposez le jambon blanc sur 8 tranches, refermez avec 8 autres tranches. Coupez les bords. Badigeonnez de beurre fondu à l'aide d'un pinceau les 2 côtés des tranches.

Étape 3 : Dans une poêle, versez un peu de beurre fondu qui reste, déposez les croques et dorez des deux faces. Déposez ensuite sur une planche et taillez au couteau en deux. Déposez sur les assiettes à cheval et parsemez de ciboulette ciselée.

CURRY DE VOLAILLE CUISINÉ AU CURRY, LAIT DE COCO, POMME VERTE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 tiges de citronnelle ou 1 citron
- 30g de curry en poudre (ou 30g curcuma)
- 50g de noix de coco râpée (facultatif)
- 30cl de lait de coco (ou 30g de crème fraiche)
- 1L de crème liquide entière
- 5cl d'huile de pépins de raisins (ou 5cl d'huile de tournesol)
- 50g de gingembre frais (ou 25g de gingembre en poudre)
- 3 grosses pommes de terre (ou 3 grosses carottes)
- 4 blancs de volaille fermière sans peau (ou 400g de poisson blanc)
- 25g de beurre
- 1 pomme granny smith
- ¼ de citron
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 oignon blanc
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Épluchez l'oignon et le couper grossièrement. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon ainsi que la citronnelle* préalablement coupée et l'ail dégermé et pressé. Faites colorer puis ajoutez le curry et le gingembre.
Baissez le feu puis ajoutez la noix de coco râpée. Faites revenir le tout en mélangeant.

Étape 2 : Ajoutez le lait de coco puis la crème fraîche pour faire la sauce. Laissez mijoter.
Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en petits morceaux (il ne faut pas que ces morceaux soit trop épais car ils doivent cuire rapidement !).
Filtrez la crème : dans une cocotte, ajoutez une passoire et versez la crème dans la passoire.
Mettez la cocotte sur le feu et ajoutez les morceaux de pomme de terre dans la sauce. Laissez mijoter. Coupez les escalopes de poulet** en dés. Ajoutez du sel et du poivre sur les dés.

Étape 3 : Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Lorsque la poêle est bien chaude, ajoutez les dés de poulet et faites-les bien dorer. Dans la cocotte de sauce et pommes de terre, ajoutez le poulet qui finira de cuire tout doucement dans la sauce.

Étape 4 : Pendant que le poulet finit de cuire dans la cocotte, coupez la pomme verte en fines lamelles. Dans la cocotte, ajoutez un peu de jus de citron et, au dernier moment, les lamelles de pomme. Vous pouvez accompagner ce plat d'un peu de riz par exemple.

* Pour la sauce, si vous n'avez pas de citronnelle, vous pouvez mettre du citron.
** Pour remplacer le poulet, vous pouvez mettre des crevettes, du poisson, ou des légumes.

GALETTE DE POMMES DE TERRE, SALADE DE ROQUETTE ET TOMATES

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : pommes de terre 12 minutes / galettes 5 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 150g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 4cl de crème liquide entière
- 40g de farine
- 130g de fromage (emmental, gruyère ou parmesan)
- 1 œufs entier + 1 jaune d'oeuf
- 200g de roquette ou autre salade
- 100g de tomates cerise
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc ou autre vinaigre
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans une casserole d'eau salée, faites cuire les dés de pommes de terre 12 minutes.

Étape 2 : Réalisez quelques copeaux de fromage pour la décoration. Réservez de côté.
Coupez les ¾ du fromage en petits dés, râpez le reste.

Étape 3 : Quand les pommes de terre sont bien cuites, égouttez-les et écrasez-les à la fourchette dans un saladier pour faire la purée, mélangez avec la crème, la farine, le fromage en cubes, le fromage râpé, les œufs et assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin. Réservez.

Étape 4 : Dans un saladier, déposez la roquette. Dans un petit ramequin, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre pour obtenir une vinaigrette. Coupez les tomates en quartiers.

Étape 5 : Dans une poêle, versez un trait d'huile d'olive, déposez l'appareil à galette et laissez dorer des deux côtés. Déposez la galette dans une assiette avec la salade et les tomates assaisonnées de vinaigrette, ajoutez délicatement les copeaux de fromage.

GNOCCHI DE CHOU FLEUR, PESTO DE PETITS POIS À LA MENTHE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur : les sommités préparées uniquement (600g)
- 80g de farine de riz
- 1 cuillerée à café de sel fin
- 100g de petits pois cuits à l'eau salée
- 1 gousse d'ail épluchée
- 20g de feuilles de menthe lavées
- 30g de pignons de pin toastés
- 30g de parmesan + 1 morceau pour râper
- sel fin & poivre du moulin
- 15cl de crème liquide entière
- quelques pistaches
- huile d'olive
- fleur de sel

Étape 1 : Dans le petit mixeur du robot, déposez l'ail, une demi cuillerée à café de fleur de sel et les feuilles de menthe, commencez à mixer, ajoutez les petits pois, les pignons de pin, versez le parmesan et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, mixez. Vérifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Étape 2 : Dans une casserole d'eau bouillante salée, versez les sommités de chou-fleur*, laissez bien cuire puis les égoutter et refroidissez-les. Déposez-les dans un torchon et pressez pour retirer l'excédent de jus. Déposez dans le bol du mixeur, commencez à mixer, ajoutez la farine et le sel fin, mixez pour obtenir une pâte homogène. Déposez la pâte sur le plan de travail propre, formez une boule ronde et coupez-la en 4, étalez en rouleaux fins de 2cm de diamètre puis coupez en tronçons de 2 à 3cm de long. Réservez.

Étape 3 : Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, déposez les gnocchis, colorez-les puis ajoutez le pesto. Versez la crème liquide, enrobez les gnocchis. Déposer-les dans les assiettes, râpez de parmesan et ajoutez les pistaches. Servez.

* Vous pouvez garder quelques sommités crues pour apporter du croquant : taillez-les en lamelles fines et déposez-les à la fin dans les assiettes.

GRATIN DAUPHINOIS, CŒUR DE LAITUE VINAIGRETTE ACIDULÉE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 1kg de pommes de terre épluchées et coupées
- en rondelles dans un torchon
- 20cl de crème liquide entière
- 75cl de lait entier
- 4 cœurs de laitues sans les grandes feuilles
- huile d'olive
- 2 citrons jaunes (pour le jus)
- sel fin & poivre du moulin
- thym

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C.

Étape 2 : Coupez en 2 dans la longueur puis en rondelles de ½ cm de large les pommes de terre, ne les rincez pas.

Étape 3 : Chauffez le lait et la crème dans une casserole, ajoutez le thym, salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre. Mélangez délicatement et porter à ébullition.

Étape 4 : Préparez la vinaigrette à base de jus de citron et d'huile d'olive, elle servira à assaisonner les cœurs de laitues.

Étape 5 : Déposez les pommes de terre dans un plat avec le liquide et le thym. Mettez au four 30 à 40 minutes. Surveillez régulièrement le gratin dauphinois pour éviter que le dessus soit brûlé. Pour tester la cuisson du gratin dauphinois, une pointe de couteau devra s'enfoncer sans difficulté.

Étape 6 : Préparez les cœurs de laitues en retirant à la main les grandes feuilles des extrémités. Ne gardez que les cœurs qui feront 15 à 16 cm de diamètre ouverts. Faites-les tremper dans l'eau bien froide avec une pointe de vinaigre blanc d'alcool (si vous avez) ou un peu de citron jaune, égouttez-les biens délicatement sur un torchon. Coupez la racine au couteau, retournez-les et déposez-les dans les assiettes creuses à servir, assaisonnez directement avec la vinaigrette préparée, un peu de sel fin et de poivre ou du piment d'Espelette.

Étape 7 : Servez le gratin dauphinois avec une viande ou un poisson, accompagnés de la salade.

GUACAMOLE ÉPICÉ

Temps de préparation : 12 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 200g d'avocat
- 100g de petits pois congelés
- 10g de feuilles de coriandre lavées et bien séchées
- 9g de piment d'Espelette
- 1 zeste de citron vert entier
- 40g de jus de citron vert
- tabasco vert
- graines de tournesol et de courges
- sel fin & poivre du moulin
- tacos ou tortillas chips (facultatif)

Étape 1 : Dans le bol du mixeur, versez la chair des avocats avec les petits pois congelés, les feuilles de coriandre, le piment d'Espelette, le jus et le zeste du citron vert, assaisonnez de sel fin, poivre du moulin et tabasco puis mixez à forte de vitesse. La préparation doit être bien lisse. Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez si cela manque. Servez dans des bols avec les graines par dessus. Vous pouvez accompagner le guacamole de tacos.

HACHIS PARMENTIER DE CANARD, CRÈME DE PARMESAN

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 3 cuisses de confit de canard
- 1 oignon épluchés
- 6 champignons lavés
- 20cl de bouillon cube
- 600g de pommes de terre Bintje épluchées
- 8 cuillerées à soupe de parmesan râpé
- 1 morceau de parmesan
- 2 poignées de roquette
- 100g de beurre
- 30cl de lait
- 50cl de crème liquide
- huile d'olive & vinaigre de vin
- sel fin & poivre du moulin
- 1 botte de ciboulette
- 3 tomates mures

Étape 1 : Taillez les pommes de terre en cubes et plongez-les dans une casserole d'eau salée. Faites cuire 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites puis égouttez-les et passez-les au presse purée au-dessus d'une casserole avec la moitié du lait chaud et le beurre. Mélangez la purée et assaisonnez de sel fin. Si elle est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu de lait ou de beurre à votre convenance.

Étape 2 : Préchauffez le four en mode grill à 200°C.
Dans une casserole, versez la crème et faites-la réduire de moitié. Ajoutez le parmesan râpé, mélangez et réservez. (Si vous faites le hachis la veille, réalisez la crème de parmesan le jour même car elle ne se conserve pas au frais)

Étape 3 : Ciselez l'oignon, émincez les champignons et coupez les tomates en morceaux. Gardez-les séparément.
Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon à feu doux pour obtenir une coloration blonde, ajoutez les champignons, laissez sortir l'eau naturelle et faites-la réduire, ajoutez les tomates et le bouillon. Laissez cuire 5 minutes. Pendant ce temps, effilochez les cuisses de canard. Ajoutez-les à la cuisson sans le gras. Faites cuire 10 minutes de plus.

Étape 4 : Dans un plat, étalez la viande mijotée, par dessus la purée et nappez de crème parmesan. Enfournez et faites gratiner 12 minutes. Servez avec la roquette en vinaigrette, quelques copeaux de parmesan et un peu de ciboulette ciselée.

HOUMOUS

Temps de préparation : 12 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 200g de pois chiches cuits
- 2 gousses d'ail épluchées et hachées en purée
- 1 petit piment vert épépiné et haché en purée
- 8cl de sauce tahini
- 1 jus de citron jaune
- 1 cuillerée à soupe de persil plat haché
- quelques pignons de pin
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel fin

Étape 1 : Gardez de côté 2 cuillerées de pois chiches pour la décoration.
Versez le reste des pois chiches dans le mixeur et commencez à mixer. Versez l'ail en purée, le piment puis une pincée de sel, la sauce tahini et le jus de citron. Mixez puis versez dans le plat de service. Formez une vague à l'aide d'une cuillère, versez l'huile d'olive, parsemez de sel fin et de persil, ajoutez les pignons de pin et terminez avec les pois chiches entiers.
Dégustez avec des pains pitas.

LASAGNES À LA BOLOGNAISE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : pâtes 3 minutes / bolognaise 20 minutes à 3 heures / Béchamel 8 minutes / four + gratin 20minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 6 feuilles de pâte à lasagne sèche (ça dépend du plat)
- 400g de viande hachée de bœuf
- 1 gousse d'ail épluchée
- ½ oignon épluché et ciselé
- 1 carotte épluchée et coupée en 2 puis en 2 puis en 2
- 150g de champignons de Paris équeutés, lavés et émincés
- 1 peu de thym frais
- 25cl de vin rouge
- 500g à 600g de coulis de tomates ou concassée de tomates
- 40g de farine
- 40g de beurre
- 50cl de lait entier
- 125g de parmesan râpé
- 1 morceau de parmesan à râper
- basilic
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin
- gros sel

Étape 1 : Préchauffez le four à 200°C.

Étape 2 : Dans une casserole, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'oignon ciselé, faites-les revenir, ajoutez les carottes coupées en petits dés et les champignons, mélangez. Ajoutez la viande, faites-la bien sauter, assaisonnez de sel et poivre. Ajoutez l'ail, le basilic, laissez cuire 5 à 6 minutes, attention à ne pas trop caraméliser. Déglacez au vin rouge puis ajoutez le thym et la sauce tomates. Laissez cuire le plus longtemps possible à feu très doux.

Étape 3 : Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire 8 minutes pour faire un roux blond sans coloration. Versez le lait. Ajoutez le parmesan râpé, mélangez et gardez de côté.

Étape 4 : Dans le plat, déposez une couche de viande cuisinée, nappez de béchamel, ajoutez une couche de pâtes. Renouvelez les couches une fois. Terminez par napper de béchamel et parsemez de parmesan râpé.
Enfournez 20 minutes pour que le plat se compote et grille légèrement sur le dessus.

MACARONI AU RAGOÛT À LA TOMATE, MOZZARELLA

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 700g de chair à saucisse ou viande hachée
- huile d'olive
- 1 oignon
- 1 boîte de conserve de tomates pelées avec coulis de 450g (ou 1 conserve de coulis de tomate ou 1 conserve de concassé de tomate)
- 320g de macaroni secs ou de penne ou de coquillettes
- gros sel et poivre ou piment d'Espelette
- 2 boules de mozzarella de 125g ou autre fromage à pâte filée ou fromage frais
- 1 morceau de parmesan de 50g ou parmesan râpé
- herbes pour la cuisson du ragoût et pour la déco (basilic / origan / thym / laurier)
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Coloration de la viande : dans une sauteuse, versez un trait d'huile, laissez chauffer. Coupez l'oignon et ajoutez-le, laissez suer avec une légère coloration. Ajoutez la chair à saucisse, écrasez bien pour que la viande se mélange et qu'elle cuise. Laissez cuire 8 à 10 minutes. Laissez évaporer l'eau naturelle. Assaisonnez de sel et poivre du moulin ou de piment d'Espelette selon le souhait.

Étape 2 : Ajoutez les herbes au choix (basilic, thym, laurier, origan) puis la tomate, mélangez et laissez cuire à petite ébullition pendant 20 à 30 minutes. Attention que cela n'attache pas au fond.

Étape 3 : Faites bouillir une casserole d'eau avec un peu de gros sel et d'huile d'olive et plongez les macaronis. Laissez cuire 12 minutes.

Étape 4 : Pendant que les macaronis cuisent, taillez la mozzarella en cubes. Gardez de côté.

Étape 5 : Égouttez les macaronis, ajoutez la farce à l'intérieur des macaronis, mélangez et ajoutez la mozzarella, déposez dans les assiettes. Râpez du parmesan.

MELON EN SALADE

Temps de préparation : 10 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 1 melon coupé en 2, épépiné et épluché
- 1 cœur de laitue lavé
- petite poignée de cacahuètes grillées et salées concassées
- 50g de vinaigre de Xérès
- 100g d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe d'huile de noisette ou noix ou colza
- fleur de sel & poivre du moulin

Étape 1 : Dans un saladier, mélangez le vinaigre de Xérès avec l'huile d'olive et l'huile de noisette.

Étape 2 : Coupez des tranches très fines de melon.
Déposez le cœur de laitue dans un saladier ou un plat creux, déposez les tranches fines de melon dans les feuilles et assaisonnez de vinaigrette, de fleur de sel et de poivre. Parsemez de cacahuètes.

Vous pouvez ajoutez de la burrata ou du fromage de chèvre si vous le souhaitez.

MIJOTÉ DE VEAU AUX ÉPICES

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 700g de viande de veau hachée
- 1 oignon épluché et ciselé
- 3 gousses d'ail épluchées et hachées
- 1 aubergine lavée et coupée en cubes de 0,5cm de côté
- 1 cuillère à café de graines de cumin ou en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 100g de mélange de pistaches concassées et pignons de pin toastés
- 200g de sauce tomate réduite
- 150g de pâte de tahine
- 50g de jus de citron jaune
- 100g d'eau
- huile d'olive
- sel fin

Étape 1 : Dans la cocotte, versez un trait d'huile d'olive puis l'oignon, laissez suer avec une légère coloration, ajoutez le mélange pistaches-pignons, les épices, l'ail puis les aubergines et finissez par la viande. Laissez le jus de cuisson s'évaporer. Ajoutez la sauce tomate et laissez mijoter.

Étape 2 : Dans un saladier, mélangez la pâte de tahine avec le jus de citron et l'eau. Assaisonnez de sel si besoin. Réservez.

Étape 3 : Dans les assiettes, versez une à 2 cuillerées de sauce thina (nom de la sauce à base de pâte de tahine), étalez le tour de l'assiette et versez des cuillerées de mijoté de veau.

Vous pouvez également si vous le souhaitez ajouter sur le mijoté une cuillerée de mélange sauce thina-yaourt grec-huile d'olive et quelques gouttes de pesto basilic frais.

MOULES GRATINÉES, PERSILLADE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 12 à 16 moules par personne
- 1 brin de thym frais
- 1 verre de vin blanc
- ½ oignon épluché et taillé en morceaux
- ¼ de botte de persil lavée et hachée
- 300g de beurre doux en pommade
- 75g d'ail épluché, dégermé et haché
- 5g de sel fin
- 100g de chapelure
- huile d'olive

Étape 1 : Préchauffez le four en grill à 240°C.
Dans un saladier, mélangez le beurre avec le persil, l'ail, le sel fin et la chapelure, formez un rouleau de 3cm de diamètre, déposez sur une feuille de film, enroulez, fermez en pressant les bords et déposez au congélateur.

Étape 2 : Dans une casserole, versez les moules propres, ajoutez un trait d'huile d'olive, le vin blanc, le thym et l'oignon, mélangez et couvrez 2 minutes à feu vif. Quand les moules sont ouvertes, transvasez-les dans un saladier et gardez uniquement celles qui sont dans leur coquille (si certaines ne sont plus attachées, déposez-les dans une coquille vide) puis déposez les moules dans un plat. Passez le jus dans un linge au dessus d'un petit récipient et gardez-le pour une autre recette.

Étape 3 : Coupez en lamelles le beurre persillé que vous avez mis au congélateur et déposez-le sur chaque moule. Enfournez sous le grill 4 minutes, jusqu'à ce que ce soit gratiné. Disposez les moules en cercle dans les assiettes froides, versez le beurre de cuisson par-dessus.

NEMS DE POULET ET LÉGUMES, SAUCE ACIDULÉE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes + 3 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de blancs de poulets coupés / hachés
- 1 carotte épluchée, coupée et passée au hachoir
- 1 oignon épluché et haché
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 50g de champignons de Paris lavés et coupés en petits dés
- 50g de vermicelles de haricots mungo trempés dans l'eau
- 125g de germes de soja
- 1 bière
- huile de tournesol
- 1 œuf
- 16 galettes de riz
- quelques feuilles de salade et de menthe pour servir avec les nems
- sauce : 1 jus de citron vert / 1 cuil. à café de sauce nuoc mam + sucre
- 1 cuillère à café de farine de tapioca ou de maïs

Étape 1 : Coupez les vermicelles à 3cm de long. Dans un saladier, mélangez ensemble le poulet, la carotte, l'oignon, les champignons, les germes de soja, les vermicelles, la sauce soja et l'œuf.

Étape 2 : Dans un ramequin, versez de l'eau chaude avec un peu de bière qui nous servira pour bien décoller les galettes de riz. Dans un petit ramequin, mélangez la farine de tapioca avec un peu d'eau, gardez de côté.
Mouillez un torchon à l'eau froide et déposez-le sur votre plan de travail, trempez une première galette de riz dans le mélange eau chaude-bière et déposez-la sur le torchon. Récupérez une cuillerée à soupe de mélange à la viande et déposez-le en bas et au centre de la galette, à environ 3cm du bord. Pliez les bords droite et gauche vers le centre et commencez à rouler sans écraser. Vers la fin, trempez votre index dans le mélange farine de tapioca-eau et nappez la galette pour coller. Finissez de rouler.

Étape 3 : Dans une casserole type wok, versez l'huile à environ 3cm de hauteur, faites chauffer, déposez les nems, laissez cuire 3 minutes puis retirez de la cuisson. Mélangez dans un petit saladier le jus de citron vert, la sauce nuoc mam et le sucre. Gardez de côté. Replongez les nems en cuisson pour qu'ils dorent encore 3 minutes, égouttez-les.

Étape 4 : Servez les nems dans les assiettes avec les feuilles de salade et de menthe, accompagnés du ramequin de sauce.

NUGGETS DE POULET, SAUCE BARBECUE, CHIPS AU PAPRIKA

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 100g de farine
- 3 blancs d'œufs
- 100g de flocons de purée mousseline
- 4 pommes de terre Bintje
- paprika en poudre
- ¼ de chou blanc râpé ou coupé finement
- 1 carotte épluchée et râpée
- 1 oignon nouveau lavé et émincé finement
- 1 cuillerée à café de vinaigre de vin
- 30g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc
- 2 cuillerées à café de moutarde
- 150g de ketchup
- 150g d'eau
- 50g de mayonnaise maison
- 60g de sucre cassonade
- 1 oignon épluché et en purée
- 2g de tabasco rouge
- huile de friture de tournesol / huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin
- 1 jus de citron jaune

Étape 1 : Dans une cocotte avec un couvercle, versez tous les ingrédients de la sauce barbecue soit le ketchup, l'eau, le sucre, le vinaigre, l'oignon en purée, assaisonnez de sel puis ajoutez un peu de tabasco rouge. Couvrez aux ¾ et laissez cuire à feu moyen pendant au moins 30 minutes afin que le mélange réduise.

Étape 2 : Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin, le jus de citron, la moutarde, une cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajoutez le chou blanc, la carotte râpée et l'oignon, assaisonnez de sel et de poivre du moulin. Réservez le coleslaw au frais.

Étape 3 : Chauffez la friteuse à 190 °C.
Taillez les pommes de terre en chips à l'aide d'une mandoline (ou d'un économe si vous n'en avez pas), rincez-les dans l'eau claire et froide puis déposez-les dans un linge propre. Plongez les chips dans l'huile chaude une à une pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Quand elles sont dorées, sortez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant. Salez et parsemez un peu de paprika en poudre.
Gardez la friteuse de côté, au chaud.

Étape 4 : Dans une assiette, versez la farine. Dans une deuxième assiette, versez les blancs d'œufs. Dans une troisième assiette, versez les flocons de purée mousseline avec la chapelure. Coupez les morceaux de poulets et les. Panez-les dans la farine, puis dans les blancs d'œufs et enfin dans le mélange flocons-chapelure.
Plongez les nuggets dans la friteuse jusqu'à ce qu'ils colorent puis égouttez-les sur une feuille de papier absorbant. Salez.

Étape 5 : Servez les nuggets de poulet avec les chips, la sauce barbecue et le coleslaw dans un ramequin à part.

PÂTES ALLE VONGOLE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 18 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 240g de linguines de semoule ou spaghettis
- 4 poignées de palourdes bien trempées à l'avance
- ¼ de botte de persil plat lavé et haché
- 2 gousses d'ail épluchées et hachées
- ½ verre de vin blanc
- huile d'olive

Étape 1 : Dans une casserole, versez les palourdes avec un trait d'huile d'olive, le vin blanc, une gousse d'ail et un peu de persil, couvrez et laissez cuire 2 minutes. Quand les palourdes sont ouvertes, versez-les dans la passoire au dessus d'un saladier, décortiquez-les et gardez-les de côté dans un autre saladier. Mélangez le jus de cuisson des palourdes et passez-le dans un linge propre. Gardez-le de côté.

Étape 2 : Dans une casserole d'eau bouillante, versez les linguines et laissez-les cuire 3 minutes (ne salez pas l'eau). Dans une seconde casserole, versez le jus des palourdes, ajoutez la seconde gousse d'ail, laissez cuisiner pendant que les pâtes cuisent.

Étape 3 : Retirez les pâtes de la cuisson et plongez-les dans le jus des palourdes, continuez à cuire les pâtes à feu moyen en liant avec la sauce. Hors feu, mélangez et ajoutez les palourdes, le reste de persil puis versez un trait d'huile d'olive.

PENNE AU PESTO BASILIC

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 55g de poudre d’amandes ou poudre de noisettes ou pignons de pins
- 1 gousse d’ail
- 50g de parmesan râpé
- 8 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 1 jus de citron jaune
- 40g de feuilles de basilic frais
- 350g de penne ou autres pâtes
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Faites cuire les pennes dans une casserole d’eau bouillante salée durant le temps indiqué sur le paquet.

Étape 2 : Épluchez et hachez finement l'ail. Ajoutez-le au Blender et versez la poudre d’amande, le parmesan et le jus d'un citron. Mixez la préparation et ajoutez le basilic haché puis versez en filet l’huile d’olive progressivement. Mixez. Ajustez l'assaisonnement. Réservez.

Étape 3 : Égouttez les pennes en gardant 1 louche d'eau de cuisson. Versez les pâtes dans la sauteuse avec le pesto et basilic et 1 louche d’eau de cuisson des pâtes. Servez chaud !

PETITS POIS À LA FRANÇAISE, SAUCISSES

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de petits pois écossés et cuits à l'eau
- 4 saucisses de Strasbourg
- 1 laitue romaine
- 1 gros oignon épluché
- 4 oignons nouveaux (ou 1 oignon) épluchés
- 1 tranche de lard fumé
- 10cl de bouillon cube
- 20g de beurre
- quelques petits croûtons de pain frits (0,5cm de côté)
- quelques feuilles de menthe
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Ciselez le gros oignon. Ciselez les oignons nouveaux. Taillez le lard en lardons. Taillez les saucisses en tronçons de un à deux cm de large. Taillez la laitue romaine en lamelles de 0,5cm d'épaisseur. Ciselez la menthe. Réservez tous les éléments séparément.

Étape 2 : Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile d'olive, déposez les lardons, ajoutez le gros oignon, faites revenir, ajoutez les saucisses. Continuez la cuisson. Ajoutez les petits pois cuits, ne pas colorez l'ensemble. Ajoutez ensuite la laitue et la menthe ciselée. Versez 1 louche de bouillon et une cuillerée de beurre, ajoutez les oignons nouveaux, mélangez et assaisonner de sel et poivre. Parsemez de croûtons. Servez en cocotte.

PETITS POIS VINAIGRETTE AU CURRY, YAOURT ACIDULÉ

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de petits pois cuits
- 2 oignons cébettes ou 1 petit oignon ou ½ botte de ciboulette
- 40g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc
- 80g d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de Tabasco vert ou piment vert haché
- 8g de curry Madras en poudre
- 1 jus de citron jaune
- 60g de yaourt grec ou fromage blanc
- 1 paquet de chips tortilla
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans un saladier, versez le vinaigre avec l'huile d'olive, ajoutez le Tabasco et le curry. Mélangez. Gardez de côté. Dans un second saladier, versez les petits pois, assaisonnez-les avec cette vinaigrette, les oignons cébettes et un peu de sel fin. Ajoutez de la coriandre si vous le souhaitez.

Étape 2 : Dans un ramequin, mélangez le yaourt avec une cuillerée d'huile d'olive et un jus de citron jaune. Salez et poivrez.

Étape 3 : Dans les assiettes, déposez le yaourt et par dessus les petits pois. Servez avec les chips.

POISSON AU FOUR À L'HUILE D'OLIVE, VIERGE DE LÉGUMES

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 4 pavés de poisson de 110 à 120g
- 15cl d'huile d'olive
- 4 brins de thym frais
- 25cl de bouillon de légumes
- piment d'Espelette ou piment en poudre au choix
- 1 citron jaune
- 100g de tomates cerise ou concassée de tomate
- 100g de petits pois cuits à l'eau bouillante salée
- 1 petit brocoli
- 1 dizaine d'olives
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C.

Étape 2 : Dans un plat pouvant aller sur le feu, versez un trait d'huile d'olive, chauffez, déposez les morceaux de poisson assaisonnés de sel, colorez d'un côté. Ajoutez le thym ainsi que le bouillon de légumes. Enfournez à 175 °C pendant 8 à 10 minutes.

Étape 3 : Coupez les tomates cerises en quartiers, mélangez avec les petits pois cuits. Ajoutez les sommités du brocoli crus et les quartiers d'olives. Ajoutez le jus de citron, versez l'huile d'olive à demi hauteur, assaisonnez de fleur de sel et de piment d'Espelette.

Étape 4 : Quand les poissons sont cuits, sortez le plat du four, déposez les poissons dans un plat ou dans les assiettes, versez la vierge de légumes par dessus.

POISSON EN PAPILLOTE À LA VERVEINE, BEURRE ACIDULÉ

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de poisson blanc
- 4 tranches de citron jaune + 4 tranches d'orange
- 1 jus d'orange + 1 jus de citron mélangé
- 1 poignée de verveine séchée
- 100g de beurre en petits cubes bien froid
- 5cl de crème liquide entière
- petits pois cuits à l'eau
- ½ botte de radis roses équeutés, lavés et coupés en petits quartiers
- fleur de sel
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Préchauffez le four à 180 °C.

Étape 2 : Déposez les feuilles de papier aluminium sur le plan de travail, elles doivent faire le double de la taille de la papillote. Sur la moitié, déposez le poisson, une tranche de citron et d'orange, les feuilles de verveine et assaisonnez de sel fin. Versez un trait d'huile d'olive. Fermez l'autre moitié de la feuille sur le poisson en pliant les bords et non en froissant, au dernier bord, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau dans chaque papillote et fermez complètement. Déposez les papillotes sur une plaque et enfournez 7 à 8 minutes.

Étape 3 : Dans une petite casserole, versez les jus, faites réduire de moitié à feu moyen, ajoutez le beurre et laissez bouillir en remuant au fouet, la sauce va épaissir. Versez la crème. Pour une sauce encore plus parfumée, ajoutez des feuilles de verveine au bout de 10 minutes, passez à la passette fine et assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin.

Étape 4 : Dans un saladier, mélangez les petits pois et les quartiers de radis roses. Assaisonnez d'huile d'olive, de sel fin et de poivre du moulin.

Étape 4 : Dans les assiettes creuses, déposez les pavés de poisson, ajoutez les rondelles d'agrumes, les légumes et versez le beurre d'agrumes. Terminez avec un peu de fleur de sel.

POISSON PANÉ, KETCHUP MAISON

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 morceaux de poissons blancs au choix
- 2 blancs d'œufs
- 150g de farine
- chapelure ou mie de pain sèche mixée
- herbes fraîches (persil, basilic...)
- 1 citron jaune
- 500g de tomates concassées en boîtes
- 35g de miel
- 30g de sucre
- 100g de gingembre frais ou 30 g de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment oiseau
- 70g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Versez le sucre et le miel dans une casserole et laissez caraméliser. Déglacez avec du vinaigre et laissez réduire. Ajoutez les tomates concassées, de l'ail, du piment et du gingembre. Salez puis laissez compoter à feu très doux pendant 25 minutes.

Étape 2 : Farinez le poisson, puis passez-le dans les blancs d'œufs et dans la chapelure mélangée aux herbes. Reproduisez les trois étapes une seconde fois pour chaque morceau de poisson.

Étape 3 : Versez un peu d'huile d'olive dans une poêle chaude, déposez un morceau de beurre et laissez colorer. Ajoutez les morceaux de poisson dans la poêle. Faites colorer sur les deux côtés en arrosant bien avec le beurre fondu pendant 10 minutes.

Étape 4 : Après 25 minutes de cuisson, retirez les épices du ketchup, mixez et servez avec le poisson et un quartier de citron.

POULET AU CITRON FAÇON TAJINE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 4 filets de poulet
- 2 oignons
- 1 citron jaune coupé en 4
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pincée de safran ou 1 pincée de curcuma
- 3 cuillères à soupe huile d'olive
- quelques graines de poivre noir ou poivre sauvage de Madagascar
- 1 quinzaine d'olives violettes si possible (facultatif)
- ½ botte de coriandre ou ½ botte de persil plat
- 2 carottes épluchées et coupées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
- amandes entières ou autres fruits à coques
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Coupez le poulet en morceaux, déposez dans un plat. Versez l'huile d'olive par dessus, assaisonnez de sel fin et ajoutez le curcuma, mélangez. Laissez mariner. Ajoutez le zeste de citron. Ajoutez les olives. Mélangez de nouveau. Coupez le citron en deux, gardez de côté une moitié, coupez l'autre moitié en deux et ajoutez à la marinade. Mélangez et poivrez.

Étape 2 : Emincez les oignons finement. Dans une cocotte ou une grande sauteuse, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez les oignons émincés, laissez colorer doucement, ajoutez le poulet mariné, caramélisez avec un peu d'huile d'olive en plus s'il en manque. Ajoutez les carottes coupées en rondelles, remuez la cuisson. Versez un peu d'eau dans le plat de la marinade puis versez dans le plat de cuisson. Couvrez et laissez cuire 10 à 15 minutes.

Étape 3 : Vérifiez la cuisson de la volaille et assurez-vous que le jus soit bien réduit. Ajoutez le miel, mélangez. Servez dans un plat, ajoutez les feuilles de coriandre fraiches et les amandes.

POULET BASQUAISE, RIZ CUISINÉ ET CRÈME DE CHORIZO

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de filets de poulet avec la peau
- 1 oignon épluché
- 15cl de vin blanc
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 2 poivrons jaunes épluchés
- 2 poivrons rouges épluchés
- 250g de concassée de tomates
- 200g de chorizo
- 20g de beurre en cube froid
- 120g de crème liquide entière
- 60g de bouillon cube
- 150g de riz basmati
- 2 pincées de paprika
- 80g de purée de tomates confites (pétales de tomates confites)
- piment d'espelette
- huile d'olive
- persil
- sel fin et poivre du moulin

Étape 1 : Préchauffez le four à 200 °C.
Dans le blender, versez les pétales de tomates confites et mixez-les avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce que ce soit lisse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Dans un saladier, mélangez le riz avec la purée de tomates obtenue, ajoutez le paprika et 40cl d'eau, assaisonnez de sel fin. Versez dans un plat. Enfournez et laissez cuire 20 minutes sans remuer.

Étape 2 : Émincez l'oignon et les poivrons, gardez-les de côté séparément.
Dans une sauteuse ou une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, déposez les morceaux de poulet assaisonnés de sel fin et de poivre du moulin, laissez colorer sur toutes les faces puis retirez et réservez dans une assiette. Déposez l'oignon, laissez colorer, ajoutez l'ail, laissez cuire, ajoutez les poivrons, assaisonnez de sel et de piment d'Espelette, déglacez au vin blanc, laissez réduire, faites cuire 5 à 6 minutes, mélangez et versez la concassée de tomates. Déposez la viande, mélangez et couvrez 15 minutes.

Étape 3 : Dans une casserole, versez le bouillon cube avec la crème, faites bouillir, ajoutez 50g de chorizo en dés, laissez chauffer 10 minutes puis ajoutez le beurre en cubes bien froid. Versez dans la passette au dessus d'une casserole. Il va rester du chorizo dans la passette, ajoutez-le dans la cocotte avec le poulet. Coupez ensuite le chorizo restant en dés et ajoutez dans la cocotte.

Étape 4 : Au terme de la cuisson du poulet cuisiné, déposez le riz dans un plat, mélangez avec le persil haché. Dans un second plat, déposez le poulet avec les poivrons en sauce. Servez avec la sauce mousseuse à part.

RATATOUILLE AU CUMIN ET OEUF CASSÉ

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : légumes 30 minutes / œufs 2 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 2 petites courgettes (ou 1 grosse) lavées et coupées en dés
- 2 petites aubergines (ou 1 grosse) lavées et coupées en dés
- 1 oignon ciselé
- 2 gousses d'ail épluchées
- 200g de coulis de tomates
- huile d'olive
- paprika
- cumin
- piment
- 1 à 4 œufs (1 par personne)
- thym
- quelques feuilles de basilic
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Préchauffez le four à 240°C sur la position grill.

Étape 2 : Dans une poêle ou une sauteuse, versez un trait d'huile d'olive, faites revenir les oignons, ajoutez le thym et l'ail, ensuite ajoutez les courgettes, mélangez. Ajoutez les aubergines, assaisonnez de sel fin, de cumin et de paprika et de piment d'Espelette, mélangez de nouveau. Laissez s'évaporer l'eau naturelle des légumes, une légère coloration va apparaître. Versez la sauce tomate, mélangez légèrement. Laissez cuire 20 minutes.

Étape 3 : Déposez les légumes dans un plat de service qui peut aller au four. Cassez les œufs sur les légumes et déposez sous le grill 2 minutes pour cuire les œufs (les blancs vont cuire et les jaunes vont voiler). Sortez le plat, versez un trait d'huile d'olive, parsemez de piment d'Espelette, de fleur de sel et de quelques feuilles de basilic. Servez avec du pain grillé à l'huile d'olive.

RISOTTO À LA MILANAISE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : risotto 18 minutes / finition 6 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 350g de riz arborio (riz à risotto)
- huile d'olive
- 1 échalote ou 1 oignon ciselés
- 80g de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 litres de bouillon de volaille en cube
- 1 pincée d'épices à paëlla ou du safran en poudre ou en pistils
- 200g de parmesan râpé
- basilic
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Dans une sauteuse, versez l'huile d'olive et le riz, mélangez quelques secondes et ajoutez une cuillerée de beurre, remuez à la spatule, ajoutez l'oignon, faites revenir ensemble sans coloration. Déglacez au vin blanc. Laissez réduire. Versez du bouillon, mélangez de nouveau et laissez cuire pendant 18 minutes en remuant et en prenant bien les sucs de cuisson qui se forment sur les bords de la casserole. Versez à nouveau du bouillon dès évaporation.

Étape 2 : A la fin de la cuisson, ajoutez le parmesan râpé et un morceau de beurre.
Déposez dans des assiettes plates, tapez dans le fond de l'assiette pour qu'il s'étale.
Décorez de feuilles de basilic.

Étape 3 : On sert généralement le risotto à la milanaise : avec de la moelle cuite dans un petit bouillon avec des aromates mélangées au risotto en fin de cuisson et un os à moelle cuit à 200°C 8 à 10 minutes.

RISOTTO AUX ASPERGES VERTES À L'ORANGE, SAUMON MARINÉ

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de riz Arborio ou Carnaroli
- 1 oignon ciselé ou 1 échalote ciselée
- 2 oranges
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 80g de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 1,400 l de bouillon cube
- 100g de parmesan râpé
- huile d'olive
- 1 citron jaune
- sel fin & poivre du moulin
- 1 pavé de 300g de saumon cru coupé en petits cubes
- 8 asperges vertes (couper la queue et retirer les feuilles sur les tiges)
- ¼ de botte de coriandre lavée

Étape 1 : Dans une sauteuse chaude, versez l'huile d'olive, ajoutez l'oignon, remuez et faites cuire sans coloration, ajoutez le riz, mélangez et nacrez. Déglacez au vin blanc, ajoutez 1 jus d'orange, laissez réduire puis ajoutez la gousse d'ail, mouillez avec du bouillon à hauteur et laissez cuire 18 minutes en remuant, ajoutez du bouillon si besoin.

Étape 2 : Pendant que le risotto cuit, dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les asperges vertes 6 minutes. Au terme de la cuisson, égouttez-les.
Dans un saladier, déposez le saumon et mélangez avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 jus d'orange et le jus de citron jaune. Assaisonnez de sel fin et de poivre.

Étape 3 : Terminez le risotto avec le parmesan et le beurre, ajoutez du bouillon pour faire rouler le risotto puis ajoutez les asperges préalablement coupées en biseaux. Déposez dans les assiettes, ajoutez le saumon et râpez un peu d'orange et de citron jaune. Déposez quelques feuilles de coriandre.

RISOTTO DE COQUILLETTES JAMBON

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 360g de coquillettes
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- fromage râpé (parmesan, Comté, emmental ou gruyère)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1,5L bouillon de volaille
- 1 botte de ciboulette
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Faites bouillir 1 litre 500 d'eau et y dissoudre le cube.
Épluchez et émincez l'ail et l’oignon. Faites-les suer 3 minutes dans une casserole avec un peu d’huile puis ajoutez les coquillettes et laissez cuire sans dorer 2 à 3 minutes.

Étape 2 : Ajoutez une louche de bouillon pour mouiller à hauteur et mélangez jusqu'à absorption, remuez, recommencez l'opération pendant 12 minutes pour que les coquillettes soient cuites.

Étape 3 : Roulez les tranches de jambon et coupez en lamelles de ½ cm.

Étape 4 : Une fois les coquillettes cuites, ajoutez la crème et bien mélangez pour que ce soit fondant.

Étape 5 : Ajoutez hors du feu le parmesan râpé. Mélangez. Poivrez et salez si besoin. Ajoutez le jambon. Mélangez délicatement.
Versez les coquillettes dans les assiettes et parsemez de ciboulette ciselée.

RIZ CANTONNAIS AU JAMBON

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 300g de riz thaï parfumé cuit et bien égrainé
- 4 tranches de jambon blanc de 0,5cm d'épaisseur coupées en cubes
- 100g de petits pois cuits à l'eau
- 1 petit oignon épluché et ciselé
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- huile et poivre

Étape 1 : Dans la sauteuse chaude, versez un trait d'huile, commencez à cuire l'oignon et l'ail avec une légère coloration, puis dégagez sur le côté. Battez en omelette les œufs dans un saladier, versez-les dans la sauteuse et commencez à les cuire comme des œufs brouillés. Ajoutez le riz par dessus et mélangez délicatement, ajoutez les petits pois, mélangez de nouveau, versez la sauce soja et finissez avec les dés de jambon. Poivrez légèrement et servez dans un plat ou dans les assiettes.

RIZ SAUTÉ

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 240g de riz cuit à l'avance
- 2 saucisses et 2 merguez ou 3 suprêmes de volaille ou 1 omelette cuite coupée en lamelle
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de ketchup ou concentré de tomate
- 150g de sauce soja ou 30g de miel
- 2 carottes épluchées et en petits dés
- 4 feuilles de chou vert ou chou chinois ou chou pak choï
- 200g de feuilles d'épinard ou pousses d'épinard
- 1 échalote
- piment d'Espelette
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Versez un trait d'huile d'olive dans une poêle, et faites-y sauter les saucisses, les suprêmes de volaille ou des lamelles d'omelette cuite pour la colorer.

Étape 2 : Découpez tous les légumes. Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir l'échalote puis versez les pousses d'épinards, les carottes et le chou vert. Laissez colorer. Ajoutez la viande et mélangez.

Étape 3 : Mélangez le riz cuit préalablement avec le soja et le ketchup. Salez et ajoutez le piment d'Espelette puis versez-le dans la sauteuse pour le réchauffer en mélangeant délicatement avec la garniture.

Étape 4 : Déposez dans des assiettes ou dans un plat familial. Servez chaud.

SALADE AU BOEUF MARINÉ

Temps de préparation : marinade 20 minutes / salade 12 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 240g d'onglet de bœuf
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 gousse d'ail épluchée
- 25cl d'huile d'olive
- vinaigre balsamique rouge
- huile d'olive pour la vinaigrette
- ½ botte de coriandre
- 4 belles poignées de mâche ou autre salade
- 1 botte de radis de couleurs ou radis rose équeutés et lavés
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 100g de tomates cerise
- 25g de noix de cajou
- 1 boîte de maïs cuit
- sel fin & poivre du moulin
- piment d'espelette

Étape 1 : Dans un saladier, versez la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron vert, un peu de piment d'Espelette et l'ail écrasé. Mélangez et versez dans un plat où se trouve la pièce de viande afin de la faire mariner. Réservez au frais 20 minutes.

Étape 2 : Dans un petit saladier, versez un jus de citron avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive qui servira à assaisonner la salade.

Étape 3 : Coupez les tomates cerises en 2 ou 4, effeuillez la coriandre. Coupez en quartiers les radis. Rincez le maïs.

Étape 4 : Grillez la pièce de viande en fonction de la cuisson voulue, retirez de la cuisson puis déposez sur la planche à découper, déglacez le jus de cuisson avec un jus de citron vert et du vinaigre balsamique. Coupez la viande en lanières.

Étape 5 : Assaisonnez la salade composée de mâche, maïs, tomates, radis avec la vinaigrette au citron. Déposez dans un joli plat ou dans des assiettes individuelles, ajoutez les lanières de viande, les noix de cajou et versez la sauce de la poêle sur la viande.

SALADE DE PÂTES, PESTO ROSSO

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 240g de pennes ou autres pâtes
- 125g de tomates séchées à l'huile d'olive égouttées
- 20g de poudre d'amandes
- 50g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail décortiquée et dégermée
- 20g de feuilles de basilic
- 1 morceau de parmesan de 50g
- 2 tranches de poitrine fumée (pour faire des lardons)
- 200g de tomates cerises coupées en quartiers
- 100g de petits pois cuits à l'eau
- 200g de pousses d'épinards lavées
- 1 courgette
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Préparez le pesto rosso : dans le mixeur, versez les tomates déshydratées, ajoutez la poudre d'amandes, l'ail, le parmesan râpé, le basilic, mixez. Versez la préparation dans un ramequin et nappez d'huile d'olive.

Étape 2 : Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Au terme de la cuisson, égouttez les pâtes, mélangez-les avec un trait d'huile d'olive.

Étape 3 : Cuisez les lardons à la poêle. Déposez-les sur un papier absorbant.
Dans un saladier, mélangez les pâtes, le pesto rosso, les lardons, les tomates cerises coupées en quartiers et les petits pois. Ajoutez les feuilles d'épinards.
Taillez des lamelles de courgettes à l'économe. Huilez-les et assaisonnez de sel et poivre.

Étape 4 : Versez la salade dans les assiettes creuses ou dans un grand plat, terminez avec quelques copeaux de parmesan et des lamelles de courgettes.

SAUMON BOUILLON THAÏ ET RIZ AUX PETITS POIS

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson: bouillon 20 minutes / saumon 8 minutes / riz 10 minutes / petits pois 5 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 morceaux de saumon ou autre poisson
- 150g de riz cru
- 50g de petits pois
- 6 pièces de champignons de Paris équeutés et lavés
- 25cl de bouillon de volaille ou cube
- 25cl de lait de coco
- 10g de gingembre épluché et taillé en rondelles
- 1 cuillère à café de pâte de curry vert
- 1 cuillère à café de sauce nuoc mam ou sauce poisson (facultatif)
- quelques feuilles de coriandre ou une autre herbe de votre choix
- 1 cuillère de sucre
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote émincée
- 1 jus de citron vert
- 1 tige de citronnelle
- sel fin & poivre du moulin
- 1 citron vert en zestes

Étape 1 : Le bouillon : Dans une casserole, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'échalote, la citronnelle, le gingembre, la pâte de curry vert, mélangez puis ajoutez les champignons, l'ail et faites cuire 3 à 5 minutes sans coloration. Versez le bouillon, portez à ébullition et ajoutez le lait de coco puis le zeste du citron vert. Laissez cuire 15 minutes. Vous pouvez le préparer la veille.

Étape 2 : Faites cuire le riz. En fin de cuisson, égouttez-le et ajoutez un trait d'huile d'olive ainsi que les petits pois cuits à l'eau.

Étape 3 : Assaisonnez de sel fin les morceaux de poisson, colorez les faces, mouillez avec le bouillon, laissez cuire 8 minutes.

Étape 4 : Dans un ramequin, mélangez le jus de citron avec la sauce nuoc mam et le sucre. Sortez le poisson délicatement du bouillon et déposez dans les assiettes creuses, parfumez le bouillon avec le mélange qui est dans le ramequin. Vérifiez l'assaisonnement en sel fin.

Étape 5 : Versez le bouillon sur le poisson, ajoutez le riz à côté ou dans des ramequins et terminez par quelques feuilles de coriandre sur le poisson.

SAUMON CROUSTILLANT, RIZ À LA MANGUE, VINAIGRETTE SÉSAME MAISON

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

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon de 120g
- 2 blancs d'œufs
- 150g de riz basmati cru à cuire
- 1 mangue épluchée
- 3 oignons nouveaux lavés et émincés finement
- 4 cuillerées à soupe d'huile de sésame grillé
- citron vert et quelques feuilles de coriandre
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de soja
- 2 cuillerées à soupe de moutarde
- huile de tournesol
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin
- 1 mélange de graines : 100g de sésame + 100g de riz soufflé mixés grossièrement
- 1 morceaux de gingembre de 4cm épluché et râpé ou en purée
- 50g de fécule de pommes de terre ou fécule de maïs

Étape 1 : Dans un saladier, versez la moutarde, l'huile de sésame, le vinaigre de riz et la sauce soja, ajoutez le gingembre râpé et les oignons nouveaux émincés. Mélangez et gardez au frais.
Faites cuire le riz.

Étape 2 : Dans une assiette, verserr la fécule. Dans une deuxième assiette, verser les blancs d'œufs assaisonnés de sel et poivre. Dans une troisième assiette, verser le mélange de graines sésame et riz soufflé. Déposer les pavés de poisson dans la fécule puis dans les blancs d'œufs puis dans le mélange de graines. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile, déposer les poissons et laissez cuire jusqu'à obtenir une coloration blonde.

Étape 3 : Versez le riz dans une sauteuse et réchauffez-le avec un peu d'huile d'olive. Coupez la mangue en dés.
Déposez le riz dans les assiettes puis le poisson en tranches et les dés de mangue par-dessus, versez la sauce vinaigrette, râpez de citron vert et ajoutez quelques feuilles de coriandre.

SOUFFLÉ AU COMTÉ

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : béchamel 12 minutes / soufflés 15 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 50cl de lait entier
- 100g de comté râpé (emmental, gruyère, parmesan)
- 4 œufs
- muscade ou cumin
- beurre en pommade pour le moule
- chapelure pour le moule
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Préchauffez le four à 210°C.
Beurrez les ramequins et versez un peu de chapelure, faites le tour et taper les ramequins pour retirer l'excédent de chapelure (la chapelure donnera un côté croustillant à la place de la farine).

Étape 2 : Dans une casserole, faites fondre le beurre sans coloration, ajoutez la farine, formez un roux. Laissez cuire quelques minutes. Ajoutez le lait. Laissez cuire en béchamel. Assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin, Parfumez de muscade ou de cumin. Ajoutez le fromage râpé. Mélangez. Retirez du feu.

Étape 3 : Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes, mélangez les jaunes à la béchamel. Gardez de côté. Montez les blancs. Mélangez les deux appareils ensemble à la maryse délicatement.

Étape 4 : Versez dans les ramequins et enfournez 15 minutes. Pour un gros soufflé de 4 personnes, comptez 25 à 30 minutes de cuisson.

Étape 5 : Sortez les soufflés et servez de suite.

TABOULÉ VERT AUX CREVETTES

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de semoule fine pour couscous crue
- 50cl de bouillon de légumes ou bouillon cube
- 10cl d'huile d'olive
- 2 jus de citron jaune
- 16 crevettes cuites, décortiquées et coupées en trois
- 1 petit brocoli en sommités
- ½ concombre lavé et coupé en deux dans la longueur puis épépiné et coupé en dés
- 100g de petits pois cuits ou fèves cuites
- huile d'olive
- 50g de cacahuètes grillées et salées concassées ou amandes ou pistaches ou autre
- 1 citron vert
- ¼ de botte de coriandre hachée
- ¼ de botte de persil haché
- 1 grenade décortiquée
- sel fin & poivre du moulin
- piment d'Espelette

Etape 1 : Dans le bouillon chaud, versez l'huile d'olive et le jus d'un citron, assaisonnez de sel fin, mélangez. Versez sur la semoule dans un plat sans mélanger, filmez et laissez de côté.

Etape 2 : Dans un saladier, mélangez les petits pois cuits, le concombre, les morceaux de crevettes, les sommités du brocoli, les cacahuètes et les graines de grenade. Assaisonnez d'huile d'olive, de jus de citron jaune et de sel fin.

Etape 3 : Retirez le film du plat de semoule, grattez à la fourchette (la semoule aura gonflé), ajoutez les herbes. Déposez dans les assiettes creuses, ajoutez le mélange précédent. Zestez un peu de citron vert et ajoutez le piment d'Espelette.

TARTE CROUSTILLANTE À LA MOZZARELLA ET AUX CHAMPIGNONS

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 10 feuilles de pâte filo
- 500g de champignons de Paris ou mélange de champignons
- 2 boules de mozzarella
- 100g de fromage à pâte semi-dure (tomme, cantal, fontina, raclette...)
- ½ gousse d'ail hachée
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- huile d'olive
- 15g de beurre
- 50g de beurre fondu
- sel fin & poivre du moulin

Etape 1 : Préchauffez le four à 200 °C.
Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez les champignons émincés, assaisonnez de sel fin et laissez cuire quelques minutes. Quand ils ont perdu leur eau naturelle, ajoutez une noix de beurre, laissez caraméliser avec ½ cuillerée à café d'ail haché et le persil haché. Versez dans une assiette.

Etape 2 : Beurrez le moule à tarte, déposez la première feuille filo beurrée des deux côtés. Déposez les autres feuilles filo beurrées des deux côtés, ne les déposez pas dans le même sens pour éviter que cela ne fasse un carré.

Etape 3 : Déposez dans le fond des petits cubes de fromage puis par-dessus la mozzarella étirée et les champignons.
Enfournez 20 minutes. Servez dans un plat.

TARTINE ŒUF MIMOSA

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de pain (de campagne)
- 4 œufs frais
- 1 boîte de fromage frais
- 1 boîte de thon à l'huile
- quelques cornichons (8 à 12)
- ½ botte de ciboulette
- huile d'olive
- 1 citron jaune
- piment d'Espelette ou piment en poudre (facultatif)
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante afin d'obtenir des œufs durs.

Étape 2 : Préparation des tartines : écalez les œufs durs dans l'eau pour éviter de les abîmer. Coupez-les en deux et en quatre dans le sens de la longueur. Hachez les œufs. Déposez dans un récipient, assaisonnez, versez un filet d'huile d'olive et de poivre. Mélangez.

Étape 3 : Mélangez le thon et le fromage frais, ajoutez un ½ jus de citron jaune et une pincée de piment d'Espelette.

Étape 4 : Coupez des cornichons en 2 puis en 4 et en petits dés et mélangez-les au mélange thon et fromage frais.

Étape 5 : Il y a 2 préparations prêtes : Œufs mimosa et fromage frais/thon

Étape 6 : Faites griller les tranches de pain et, pendant ce temps, ciselez la ciboulette et versez-la dans les œufs.

Étape 7 : Prenez les 2 préparations. Déposez sur les tartines grillées le mélange de thon et fromage frais, étalez, puis le mélange œufs mimosa, un brin de ciboulette et un zeste de citron jaune.

TOMATES FARCIES

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 4 grosses tomates ou 8 tomates moyennes
- ½ botte de persil plat effeuillée, lavée et hachée
- 1 oignon ciselé
- 600 g de chair à saucisse ou viande hachée de bœuf
- 200g de sauce tomate
- 4 grosses pommes de terre épluchées et taillées en dés
- 20g de beurre
- chapelure de pain
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin / gros sel

Étape 1 : Dans une casserole d'eau salée, faites cuire les pommes de terre fondantes et égouttez-les ensuite sans les rincer. Déposez-les dans le plat de cuisson des tomates farcies.

Étape 2 : Préchauffez le four à 200°C
Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et laissez-le cuire avec une légère coloration. Versez la viande et laissez-la cuire. Pendant ce temps, coupez le chapeau des tomates, videz-les à la cuillère sans les percer, gardez l'intérieur dans un ramequin, coupez les chapeaux en morceaux, ajoutez ces morceaux dans le ramequin. Versez les morceaux de tomates dans la viande cuisinée, ajoutez le persil haché et la sauce tomate, laissez cuisiner 15 à 20 minutes.

Étape 3 : Au terme de la cuisson, déposez les morceaux de pommes de terre dans le fond du plat. Farcissez les tomates avec la viande cuisinée et saupoudrez de chapelure. Déposez les tomates sur les pommes de terre, ajoutez un petit cube de beurre sur les tomates, un fond d'eau dans le plat et enfournez 10 à 15 minutes.

VEAU CUISINÉ À LA CRÈME DE MOUTARDE, ASPERGES VERTES ET CHAMPIGNONS

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 600g d'escalope de veau coupée en petits cubes
- 30g de beurre
- 1 trait d'huile d'olive
- 20cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon
- 8 asperges vertes (ou rien)
- 8 champignons de Paris sans pied et lavés
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Ciselez l'oignon.

Étape 2 : Dans le plat, versez un trait d'huile d'olive, laissez chauffer, ajoutez l'oignon et faites suer. Taillez les queues des asperges pour retirer le bout qui est trop dur, gardez les pointes à 5cm de long, coupez le cœur en biseaux de 1cm de large. Ajoutez les têtes dans le plat puis le cœur en biseaux, faites cuire 4 à 5 minutes. Émincez les champignons finement et ajoutez-les dans le plat. Laissez cuire 6 minutes, mélangez et débarrassez la cuisson des légumes dans un plat.

Étape 3 : Versez un trait d'huile d'olive, assaisonnez la viande et déposez dans le plat (pas besoin de le nettoyer), colorez toutes les faces, ajoutez une cuillerée de beurre, caramélisez et laissez cuire 2 minutes.

Étape 4 : Ajoutez les légumes, mélangez, ajoutez la moutarde à l'ancienne et la crème, mélangez à la spatule, assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin. Laissez cuire à petits frémissements quelques minutes. Servez dans les assiettes.

VELOUTÉ DE CAROTTES PARFUMÉ AU CURCUMA

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 3 carottes épluchées et découpées rondelles
- 40g de beurre doux
- 2g de curcuma en poudre
- 25cl de crème liquide
- noisettes concassées
- croûtons dorés en sachet (ou pain rassis au four ou grillé)
- 100g de fromage frais ou ricotta
- 10cl de crème liquide
- 4 petites feuilles de menthe fraîche
- 1 pincée de gros sel
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : La cuisson des carottes : plongez les carottes découpées dans une casserole d'eau, assaisonnez-les de gros sel. Portez à ébullition et baissez le feu, laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Étape 2 : Le fromage frais : mélangez le fromage frais avec la crème pour qu'elle soit bien lisse et assaisonnez. Versez-la dans un ramequin.

Étape 3 : Préparation du velouté : égouttez les carottes et versez-les dans le mixeur. Ajoutez le beurre, mixez et ajoutez la crème avec le curcuma. Mixez progressivement, assaisonnez de sel fin. Si c'est trop épais, mettez un peu de lait ou du bouillon de légumes (si vous en avez dans le frigo). La consistance doit être veloutée.

Étape 4 : Versez le velouté chaud dans les bols de service. Au milieu, ajoutez des noisettes concassées, des croûtons et réalisez une cuillère de fromage frais sur le dessus. Enfin, mettez un peu de menthe fraîche.

WOK DE LÉGUMES

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 carottes (100g)
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 brocoli ou 1 chou-fleur
- 1 sucrine ou 1 salade
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- huile végétale ou huile d'olive
- 150g quinoa (riz, boulgour, lentilles)
- cacahuètes grillées salées concassées (ou amandes, noisettes, pistaches)
- 2 œufs entiers
- feuille de coriandre ou menthe (facultatif)
- sel fin & poivre du moulin

Étape 1 : Mettez le quinoa à cuire dans de l'eau avec un filet d'huile d'olive et un peu de gros sel. Laissez cuire 12-15 minutes (selon les instructions de l'emballage). Égouttez-le si besoin.

Étape 2 : Faites chauffer le wok ou la poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les oignons finement émincés, cuisez à feu très doux sans faire caraméliser.
Coupez les carottes en demi rondelles et les pommes de terre en petits morceaux et ajoutez-les aux oignons en ajoutant un peu d'huile d'olive.

Étape 3 : Détaillez le brocoli (et/ou chou-fleur) en fleurettes et ajoutez-les à la préparation. On mélange délicatement maintenant afin que ça ne devienne pas de la purée !!!

Étape 4 : La sauce du Wok : dans un petit bol, mélangez le soja, le miel et le vinaigre de vin. Déglacez le wok de légumes avec la sauce et ensuite ajoutez le quinoa dans le wok.

Étape 5 : Cassez l'œuf dans le bol qui a servi pour la sauce. Battez-le en omelette, versez-le dans une passoire au-dessus du wok et faites des filets. Coupez le feu et mettez le couvercle.

Étape 6 : Pour le dressage, ajoutez des lamelles de sucrine, des cacahuètes, des feuilles de coriandre.

RECETTES SUCRÉES

ANANAS CONFIT À LA BERGAMOTE

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 1 petit ananas Victoria entier épluché et sans yeux mais avec le plumeau accroché
- 1 gousse de vanille grattée + 30g de beurre demi-sel pommade
- 50g de bonbons de votre choix mixés (type berlingots / arlequin)
- 20g de rhum ambré

Étape 1 : Préchauffez le four à 230 °C.

Étape 2 : Mélangez le beurre et la pulpe de vanille. Massez l'ananas avec le beurre et ajoutez les miettes de bonbons. Enroulez le plumeau avec une feuille d'aluminium. Déposez l'ananas sur une feuille de papier aluminium, en forme de portefeuille pour pouvoir la replier. Commencez à plier les bords. Au dernier bord, versez le rhum. Déposez la papillote sur la plaque pâtissière. Enfournez 15 minutes.

Étape 3 : Au terme de la cuisson, sortez du four, ouvrez la papillote, déposez l'ananas dans un plat et remettez au four 10 minutes avec le jus par dessus pour le glacer et qu'il caramélise légèrement. Coupez l'ananas en tranches et servez avec le jus.

BANANA CAKE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 140g de farine
- 4g de levure chimique
- 90g de sucre
- 1 pincée de sel fin
- 2 œufs
- 100g de beurre
- 3 bananes
- 1 citron vert
- beurre et farine pour le moule

Étape 1 : Préchauffez le four à 210 °C. Beurrez et farinez les moules.

Étape 2 : Faites fondre le beurre. Mélangez les œufs, le sucre et le sel fin. Ajoutez la farine et la levure, mélangez de nouveau. Ajoutez le beurre fondu pas trop chaud. Zestez un peu de citron vert. Coulez dans les moules (50g d'appareil).

Étape 3 : Taillez les bananes en rondelles et déposer-les dans les biscuits. Laissez cuire 15 minutes au four.
Au terme de la cuisson, démoulez et déposez sur une grille.

BEIGNETS DE POMMES

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 à 15 minutes selon le nombre de pièces

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 2 à 3 pommes à cuire
- 50g de sucre
- cannelle en bâtons ou en poudre
- 5cl de rhum
- 200g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de sel fin
- 1 œuf + 1 blanc d'œuf
- 30cl de lait
- huile végétale pour la friture
- sucre glace

Étape 1 : Préparez une casserole d'huile à frire assez large, une assiette avec du papier absorbant et une écumoire.

Étape 2 : Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, les 2 cuillerées à soupe d'huile, le sel fin, l'œuf et le blanc d'œuf, délayez la pâte avec le lait. Parfumez la pâte avec la cannelle et le rhum.

Étape 3 : Épluchez les pommes, retirez l'intérieur avec un vide pommes ou coupez en tranches de moins d'1cm et retirez ensuite au couteau d'office le cœur des pommes.

Étape 4 : Plongez les tranches de pommes dans la pâte, plongez ensuite dans la friteuse jusqu'à ce qu'elles dorent. Au moment de les plonger, ne pas les lâchez directement sinon elles colleront au fond, il faut attendre quelques secondes. Retournez-les pendant la cuisson. Au terme de la cuisson, égouttez sur un papier absorbant et saupoudrez de sucre si vous le souhaitez.

BISCUIT COULANT AU CHOCOLAT

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 110g de chocolat noir
- 110g de beurre
- 150g de sucre
- 60g de farine
- 4 œufs entiers
- beurre et farine pour le moule ou les moules individuels

Étape 1 : Préchauffez le four à 200°C.

Étape 2 : Faites fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes. Une fois fondu, ajoutez le sucre et la farine. Mélangez bien.

Étape 3 : Battez les œufs entiers. Ajoutez-les au mélange au chocolat et mélangez au fouet.

Étape 4 : Déposez la préparation dans les moules individuels farinés. Faites cuire 6 minutes. Saupoudrez de sucre glace et dégustez !

BISCUIT ROULÉ AUX FRAISES, CHANTILLY LÉGÈRE

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 jaunes d'œufs
- 3 œufs entiers
- 135g de sucre
- 85g de sucre
- 4 blancs d'œufs
- 85g de farine
- 5g de beurre
- 125g de mascarpone
- 25cl de crème liquide entière 35%
- 65g de sucre
- 90g de purée de fraises
- 300g de fraises fraiches
- 1 pot de confiture à la fraise

Étape 1 : Préchauffez le four à 210 °C.
Dans un saladier, montez les jaunes avec les œufs entiers et les 135g de sucre au ruban, ajoutez la farine à la maryse, réservez. Dans un second saladier, montez les 85g de sucre avec les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment un bec d'oiseau. Mélangez les deux appareils ensemble délicatement. Coulez sur une plaque à pâtisserie à rebords en silicone beurrée ou sur une feuille de silicone beurrée déposée sur une plaque à pâtisserie. Etalez légèrement pour homogénéiser le biscuit. Enfournez 5 minutes.

Étape 2 : Dans un saladier, versez la mascarpone, détendez-la avec la crème liquide et le sucre puis montez avec le batteur à main en chantilly. Ajoutez délicatement la purée de fraises. Réservez.

Étape 3 : Au terme de la cuisson, démoulez le biscuit à l'envers sur un torchon humide, taillez les rebords en rectangle. Nappez de crème chantilly à la fraise sans l'écraser et ajoutez des fraises coupées en dés. Roulez le biscuit et déposez-le sur une grille.

Étape 4 : Versez la confiture dans une casserole, chauffez-la légèrement. Nappez au pinceau la confiture sur le biscuit. Déposez au frais ½ heure pour que le glaçage refroidisse puis servir en tranches.

BISCUIT ROULÉ CHOCOLAT NOISETTE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 9 œufs (2 jaunes d'œufs, 6 blancs d'œufs, 3 œufs entiers)
- 220 g de sucre semoule (135g dans un récipient, 85g dans un autre récipient)
- 85g de farine
- pâte à tartiner ou confiture
- 50g de noisettes hachées et torréfiées (ou amandes, ou pistaches, ou noix de coco râpée, ou rien)
- 225g de chocolat au lait
- 25g d'huile de tournesol

Étape 1 : Préchauffez le four à 210°C.
Beurrez une plaque silicone à rebords ou un papier sulfurisé et déposez sur une plaque à pâtisserie.

Étape 2 : Déposez un saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) et faites-y fondre le chocolat haché pour le glaçage. Déposez un autre saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) pour ramollir la pâte à tartiner et nappez le biscuit roulé.

Étape 3 : Dans un saladier, montez les jaunes d'œufs, les œufs entiers et les 135g de sucre au ruban puis, ajoutez la farine à la maryse. Réserver de côté.

Étape 4 : Dans un second saladier, montez les 85g de sucre avec les blancs d'œufs. Ils doivent être bien fermes et former comme un bec d'oiseau.

Étape 5 : Mélangez les deux appareils ensemble délicatement à la maryse.
Coulez l'appareil sur la plaque à rebords. Étalez sur toute la surface à l'aide d'une spatule.
Enfournez et faites cuire à 210 °C pendant 5 minutes.

Étape 6 : A la sortie du four, laissez reposer le biscuit 1 minute. Déposez un torchon humide sur le plan de travail, retournez le biscuit.
Déposez le biscuit sur une planche ou laissez sur le torchon, taillez les rebords du biscuit en rectangle. Nappez de pâte à tartiner chaude, bien étalez à la spatule. Roulez le biscuit sans trop serrer pour ne pas le casser et réservez le biscuit roulé.

Étape 7 : Ajoutez l'huile et les noisettes hachées et torréfiées au chocolat fondu du glaçage. Mélangez.

Étape 8 : Versez le glaçage sur le biscuit, déposez au frais pour que le glaçage refroidisse légèrement mais pas plus de 30 minutes. Mettez dans un plat.

BROCHETTES DE BANANES CARAMÉLISÉES AUX ÉPICES DOUCES

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 3 bananes
- 60 g de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 125 g de crème liquide entière
- cannelle en bâton ou en poudre
- 1 étoile badiane
- 1 citron vert

Étape 1 : Dans une poêle, réalisez un caramel avec de l'eau et du sucre. Faites tremper les bâtons de cannelle dans de l'eau pour éviter qu'ils ne noircissent à la cuisson. Épluchez et coupez les bananes en 4 et montez-les sur des piques façon brochettes.

Étape 2 : Décuisez le caramel en ajoutant de la crème. Ajoutez l'anis étoilé et la cannelle dans la poêle.

Étape 3 : Arrosez les brochettes de caramel et dressez. Bonne dégustation !

BROWNIE AUX NOIX DE PÉCAN CARAMÉLISÉES

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : noix de pécan 5 minutes / brownie 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 120g de beurre
- 60g de chocolat au lait
- 100g de chocolat noir + 40g de chocolat noir
- 2 œufs entiers
- 150g de sucre
- 40g de farine
- 2 pincées de fleur de sel
- 125g de noix de pécan
- 80g de sucre
- 20g d'eau

Étape 1 : Faites préchauffer le four à 180°C.

Étape 2 : Beurrez votre moule et au besoin ajoutez du papier cuisson en le froissant au préalable pour qu'il épouse au mieux la forme du moule.

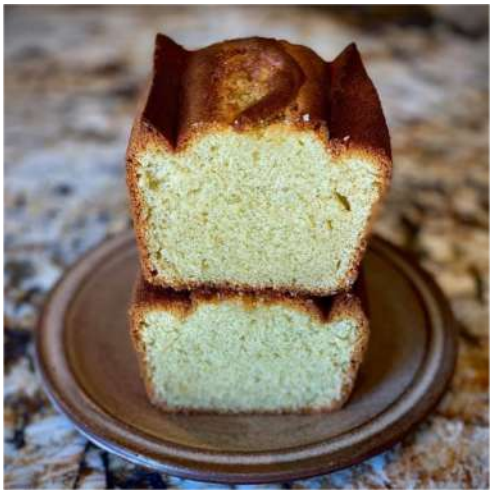
Étape 3 : Dans une casserole, versez l'eau et le sucre, porter à ébullition. Au bout de quelques minutes, quand ça commence à blondir, ajoutez les noix de pécan, mélangez en veillant à bien les enrober. Débarrassez sur une feuille de silicone ou une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Quand elles seront bien froides, coupez au couteau en morceaux.

Étape 4 : Dans une casserole d'eau chaude, préparez un bain-marie : déposez un saladier avec le beurre, les chocolats (sans les 40g de chocolat que l'on met de côté pour la fin de la recette), mélangez pour que cela fonde et soit bien homogène. Vous pouvez aussi le faire fondre au micro-ondes.

Étape 5 : A côté dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le sucre, mélangez. Ajoutez le mélange beurre / chocolat.
Ajoutez la farine et la fleur de sel, mélangez. Ajoutez les noix de pécan caramélisées. Mélangez doucement et ajoutez les 40g de chocolat noir restants.

Étape 6 : Versez dans le moule et enfournez 25 à 30 minutes.

CAKE À LA VANILLE



Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 3cl de lait + la pulpe de 2 gousses de vanille
- 150g de farine
- 200g de beurre pommade
- 100g + 50g de sucre
- 60g de poudre d'amandes
- 4 œufs
- 8g de levure chimique
- 1 pincée de sel fin
- sirop : 9cl d'eau + 30g de sucre + 3cl de rhum + 1 gousse de vanille
- glaçage : 90g de sucre glace + 15g de purée de fraises + 1 gousse de vanille
- beurre pour le moule

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C.
Beurrez le moule. Faites infuser le lait avec la pulpe des 2 gousses de vanille. Couvrez.
Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec 100g de sucre, commencez à mélanger avec le batteur à main jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre, versez le lait, mélangez. Ajoutez la farine, la levure et le sel. Ajoutez la poudre d'amandes et mélangez à l'aide d'une maryse.

Étape 2 : Dans un second saladier, montez les blancs avec 50g de sucre. Mélangez en 2 fois les blancs avec le premier appareil. Versez ensuite dans le moule à cake et enfournez pour 30 minutes. Au terme de la cuisson, retirez du four.
Pendant que le cake cuit, préparez le sirop dans une casserole en versant l'eau avec le sucre et la vanille, faites chauffer en mélangeant puis, hors du feu, ajoutez le rhum, versez dans un récipient. Quand le cake est cuit, déposez-le sur une grille, coupez le haut pour qu'il forme un rectangle uniforme, retournez-le et imbibez-le de sirop sur tous les côtés à l'aide d'un pinceau.

Étape 3 : Dans un ramequin, versez le sucre glace, la purée de fraises et la pulpe de vanille, mélangez. Laissez figer et servez avec le cake.

CLAFOUTIS AUX CERISES

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 400g de cerises lavées, séchées et équeutées
- 200g de farine
- 4 œufs
- 150g de sucre
- 50cl de lait
- 1 pincée de sel fin
- 2 cuillères à soupe de kirsch
- beurre pour le moule

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C.
Beurrez le moule bien généreusement.
Dénoyautez les cerises si vous le souhaitez (la cuisson sera un peu plus longue).

Étape 2 : Dans un saladier, versez les œufs, mélangez-les, ajoutez le sucre, une partie de la farine et le sel, mélangez, versez une partie du lait, versez le reste du lait et de la farine, mélangez. Parfumez avec le kirsch. Déposez les cerises dans le plat à gâteau et coulez l'appareil dessus. Enfournez 35 minutes.

CLAFOUTIS AUX POIRES

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 130 g de sucre
- 110 g de farine
- 70 g de beurre
- 200 g de poires épluchées et coupées
- 6 g de levure chimique
- 20 cl d'eau
- 80 g de sucre vanillé
- 1 orange

Étape 1 : Faites préchauffer le four à 180°.
La cuisson des poires : Beurrez votre poêle, saupoudrez de romarin puis ajoutez les poires coupées et épluchées afin de les faire revenir.

Étape 2 : L'appareil à clafoutis : Cassez vos œufs et le sucre dans un saladier puis mélangez à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le résultat soit bien homogène. Ajoutez délicatement la levure chimique et la farine. Puis versez le beurre fondu avec quatre cuillères à soupe d'eau.

Étape 3 : Dans votre moule à gâteau beurré et fariné, versez une couche de pâte, puis une de poires. Réitérez puis mettez le plat au four pendant près de 20 minutes.

Étape 4 : Le sirop orange vanille : Pendant la cuisson de votre plat, versez 20cl d'eau dans une casserole, râpez le zeste d'orange puis ajoutez le jus pressé. Ajoutez le sucre vanillé. Une fois que l'assemblage bout, éteignez le feu et laissez refroidir.

Étape 5 : Sortez votre clafoutis du four, démoulez-le puis servez chaque part avec un peu de sirop versé sur chaque part.

COOKIES AUX 2 CHOCOLATS

Temps de préparation : 50 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes à chaque cuisson

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 120g de sucre cassonade
- 120g de sucre semoule
- 300g de farine
- 6g de levure chimique
- 175g de beurre doux coupés en cubes et en pommade
- 1 œuf entier
- 190g de chocolat au lait hachés
- 190g de chocolat noir hachés

Étape 1 : Préchauffez le four à 170 °C.

Étape 2 : Dans un saladier, versez les deux sucres, la farine et la levure, ajoutez ensuite le beurre puis l'œuf, mélangez et ajoutez les chocolats.

Étape 3 : Sur une feuille de silicone, déposez la pâte et formez un boudin de 2,5cm de diamètre. Parsemez un peu de farine pour éviter que cela ne colle trop à la feuille et aux doigts.

Étape 4 : Coupez ensuite des tranches d'environ 2cm d'épaisseur.
Disposez les cookies sur une feuille de cuisson puis sur une plaque à pâtisserie et enfournez pendant 8 à 10 minutes dans le four chaud.

Étape 5 : Dégustez les cookies tièdes ou froids.

CRÈME CARAMEL, VANILLE ET FÈVE TONKA

Temps de préparation : 12 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 200g de lait entier
- 200g de crème liquide entière
- 120g de sucre + 1 cuillerée d'eau
- 3 œufs
- 70g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 1 fève tonka

Étape 1 : Préchauffez le four à 170 °C.

Étape 2 : Dans une autre casserole, ajoutez le lait et la crème. Coupez la gousse de vanille en deux et la grattez pour récupérer la pulpe, ajoutez dans la casserole. Râpez un peu de fève Tonka pour donner une légère saveur caramel aux crèmes. Faites bouillir puis coupez le feu pour laisser infuser.

Étape 3 : Dans un saladier, mélangez les œufs et les 70g de sucre au ruban, versez le mélange lait/crème chaud, fouettez et versez dans les ramequins. Filmez et enfournez 20 minutes.

CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT, FRAMBOISES À L'ANIS

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 90g de chocolat noir haché
- 2 œufs
- 15g de cacao en poudre
- 70g de sucre
- 50cl de lait
- 1 cuillerée à café de fécule de maïs
- 125g de framboises
- 1 cuillerée à café de sucre
- 1 pincée d'anis ou de graines de fenouil

Étape 1 : Dans un saladier, mélangez le chocolat haché, les œufs, le cacao en poudre, le sucre, le lait et la fécule de maïs. Versez dans une casserole et laissez cuire à feu doux (90 °C) pendant 10 minutes. Le mélange va épaissir. Répartissez l'appareil dans des ramequins et déposez-les au frais pour que les crèmes soient dégustées froides.

Étape 2 : Dans un petit saladier, déposez 3 à 4 framboises avec le sucre et une pincée d'anis, écrasez à la fourchette, ajoutez ensuite le reste des framboises et mélangez. Quand les crèmes dessert sont froides, versez 1 à 2 cuillerées de framboises par dessus.

CRUMBLE AUX POMMES

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 5 pommes Reine des Reinettes épluchées et coupées en morceaux
- 30g de beurre doux en pommade
- 30g de sucre semoule
- cannelle en poudre ou à râper
- 200g de farine de de blé (ou farine de riz pour une version sans gluten)
- 65g de poudre d'amande
- 25g de sucre de canne
- 145g de beurre demi-sel froid en petits cubes
- 4 cuillerées de crème crue

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C en chaleur tournante.

Étape 2 : Dans une poêle ou un plat de cuisson, versez le sucre et formez un caramel à sec. Ajoutez le beurre, la cannelle et les pommes en morceaux. Mélangez et laissez caraméliser.

Étape 3 : Mélangez à la main la farine, la poudre d'amandes, le sucre de canne et le beurre demi-sel pour former une pâte à crumble homogène. Déposez en morceaux sur les pommes. Enfournez et laissez cuire 35 minutes.

Étape 4 : Servez avec une cuillerée de crème crue.

FINANCIER AUX FRAMBOISES

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 90g de poudre d'amandes
- 150g de sucre glace
- ½ gousse de vanille
- 60g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 100g de beurre fondu et noisettes
- 125g de framboises fraîches ou de dés de poires

Étape 1 : Préchauffez le four à 200°C.

Étape 2 : Le beurre noisette : Réalisez un beurre noisette et réservez.

Étape 3 : L'appareil à financier : Mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre glace, le sel fin et le contenu d'une demi gousse de vanille. Faites un puits et ajoutez progressivement les blancs d'œufs. Mélangez en partant de l'intérieur vers l'extérieur puis ajoutez le beurre noisette. Transvasez dans le moule et ajoutez les framboises dans la pâte.

Étape 4 : Baissez le four à 180°C et enfournez pendant 35 à 40 min. Démoulez sur une grille quelques minutes et dégustez.

FLAN COCO, FRAISES MENTHE

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 150g de fraises équeutées et coupées en quartiers
- quelques feuilles de menthe
- 80g de noix de coco râpée
- 250g de lait concentré non sucré
- 25cl de lait de coco
- 2 œufs
- 40g de sucre

Étape 1 : Préchauffez le four à 180 °C.

Étape 2 : Dans un saladier, mélangez la noix de coco râpée avec le lait concentré, le lait de coco, les œufs et le sucre. Versez dans les ramequins et déposez sur une plaque à pâtisserie ou dans un grand plat puis enfournez. Laissez cuire 25 minutes.

Étape 3 : Mélangez les fraises avec la menthe ciselée.
Sortez les flans du four et servez avec les fraises parfumées, soit directement dans les ramequins, soit une part à l'assiette.

FRAISES À LA ROSE, CHANTILLY FROMAGE BLANC

Temps de préparation : 10 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 400g de fraises lavées
- 4 cuillères à soupe de purée de fraises
- quelques gouttes d'eau de rose
- 12,5cl de crème liquide entière 35%
- 15g de sucre glace
- 150g de fromage blanc

Étape 1 : Mélangez la purée de fraises avec l'eau de rose et 1 cuillerée d'eau.
Dans un saladier bien froid, commencez à monter la crème à l'aide d'un batteur à main, ajoutez le fromage blanc et le sucre glace, continuez à monter jusqu'à obtenir une crème chantilly mousseuse. Réservez au frais..

Étape 2: Coupez les fraises en tranches fines dans la largeur (comme un carpaccio) et déposez-les dans les assiettes. Versez quelques cuillerées de purée de fraises sur le carpaccio puis, au moment de servir, déposez délicatement une cuillerée de crème sur le côté.

FRAISES INFUSÉES AU THÉ

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 450g de fraises Mara des Bois
- 200g de fraises
- 20g de miel d'acacia
- 1 sachet de thé noir Marco Polo (fruits rouges)
- 25cl d'eau
- le contenu d'un sachet de thé en poudre

Étape 1 : Dans une casserole, versez l'eau et le thé, portez à ébullition puis couvrez, éteignez le feu et laissez infuser 10 minutes. Passez à la passette dans le saladier. Plongez les 200g de fraises coupées en deux avec le miel. Filmez et déposez le saladier sur une casserole d'eau chaude. Laissez infuser 30 minutes.
Au terme de l'infusion, retirez le film et passez le jus. Gardez de côté.

Étape 2: Dans un saladier, mélangez les fraises Mara des Bois coupées en quartiers avec le sirop au thé. Versez quelques cuillerées dans chaque assiette creuse. Parsemez un peu de poudre de thé.

MARBRÉ CHOCOLAT VANILLE

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

Les ingrédients pour 4 personnes :

Pour le cake à la vanille

- 30g de beurre doux
- 5 jaunes d'œufs
- 130g de sucre
- 130g de sucre semoule
- 70g de crème liquide entière
- 100g de farine
- 2g de levure chimique
- 1 gousse de vanille

Pour le cake au chocolat

- 30g de beurre doux
- 4 jaunes d'œufs
- 110g de sucre
- 20g de cacao en poudre
- 2g de levure chimique
- 90g de farine
- 60g de crème liquide entière

Étape 1 : Préchauffez le four à 165 °C (thermostat 5/6). Beurrez et farinez un moule à cake.

Étape 2 : Coupez en deux dans la longueur la gousse de vanille, grattez la pulpe. Ajoutez la pulpe et la gousse au sucre pour lui donner un goût de vanille.

Étape 3 : Préparez la pâte à la vanille.
Dans une casserole, faites fondre le beurre.
Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé. Ajoutez la crème liquide puis la farine et la levure, mélangez de nouveau au fouet. Incorporez le beurre fondu. Gardez de côté.

Étape 4 : Préparez la pâte au chocolat.
Faites fondre le beurre dans la même casserole.
Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre et le cacao. Ajoutez la crème liquide puis la farine et la levure, mélangez Incorporez le beurre fondu. Gardez de côté.

Étape 5 : Garnissez le moule au premier quart de la pâte à la vanille, puis au deuxième quart de la pâte au chocolat, et recouvrez la moitié restante de la pâte à la vanille. Avec une maryse, formez des marbrures de part et d'autre. Enfournez 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un petit couteau, quand il sort gras sans pâte c'est que le cake est cuit. Démoulez déposez-le sur une grille.

MILKSHAKE BANANE-FRAMBOISE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bananes
- 250g de fraises
- 50cl de lait entier ou lait d'amande
- 100g de framboises
- 25g de sucre

Étape 1 : Écrasez les framboises à la fourchette avec un peu de sucre et déposez-en un peu au fond de chaque verre.

Étape 2 : Au Blender, mixez les bananes, les fraises et le lait avec des glaçons pour le rendre moins dense.

Étape 3 : Une fois mixé, versez le mélange banane-fraise dans les verres. Ajoutez des framboises pour la décoration

MOELLEUX AU CHOCOLAT, GLACE VANILLE

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 100g de chocolat noir
- 100g de sucre
- 100g d'amandes entières sans peau (blanchies) ou noisettes ou noix de pécan
- 100g de beurre doux
- 100g de farine
- 10cl de lait entier
- 1 pincée de sel fin ou fleur de sel
- glace vanille ou autres parfums
- 125g de framboises
- 10g de sucre (pour les framboises)

Étape 1 : Préchauffez le four à 190°C.
Beurrez le moule.

Étape 2 : Dans le robot multifonction ou blender, versez les amandes et le chocolat, mixez. Ajoutez le beurre, la farine, le sel fin, le lait, le sucre puis mixez de nouveau. Coulez dans le moule à gâteau et mettez-le au four 20 minutes.

Étape 3 : Dans un saladier, écrasez les framboises avec les 10g de sucre.

Étape 4 : Servez bien moelleux accompagné d'une boule de glace vanille et d'une cuillerée de framboises.

MOELLEUX AUX POMMES ET CANNELLE

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

Les ingrédients pour 4 personnes :

Pour l'appareil

- 165g de cassonade
- 1 œuf
- 20cl de lait
- 1 cuillerée à café de jus de citron jaune
- 1 gousse de vanille
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 170g de farine
- 2 pommes coupées en bâtonnets de 2cm de longueur / 0,5cm de largeur / 0,5cm d'épaisseur

Pour la garniture

- 50g de sucre
- 2 bonnes pincées de cannelle
- 45g de beurre fondu

Étape 1 : Préchauffez le four à 180 °C.
Mélangez tous les ingrédients de l'appareil dans l'ordre indiqué, en remuant délicatement. Versez la pâte dans un moule beurré de 9cm sur 13cm.

Étape 2 : Mélangez le sucre, la cannelle et le beurre fondu pour faire la garniture et saupoudrez sur la pâte. Enfournez 30 minutes.
Servez avec du beurre au miel.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 140g de chocolat noir
- 40g de chocolat au lait
- 150g de lait entier
- 290g de crème entière
- 75g de cacahuètes grillées salées
- 35g de sucre
- 20g d'eau
- 1 pincée de fleur de sel

Étape 1 : Mettez la crème fraîche dans un saladier, et placez le saladier au frigidaire.

Étape 2 : La ganache : coupez le chocolat en petits morceaux sur une planche à découper. Faites chauffer le lait dans une casserole. Mettez vos morceaux de chocolat dans un saladier. Quand le lait est bien chaud, déversez-le sur le chocolat. Avec un fouet, remuez pendant quelques minutes le chocolat et le lait. Il faut que l'ensemble soit bien brillant. Mettez ensuite le saladier au frigidaire.

Étape 3 : Récupérez la crème fraîche. Fouettez-la avec un batteur électrique pour obtenir un aspect chantilly, mais sans sucre. La crème doit être mousseuse, mais pas trop montée. Placez-la ensuite au frigidaire.

Étape 4 : Les cacahuètes caramélisées : dans une casserole, ajoutez le sucre et l'eau pour obtenir un caramel. Ajoutez ensuite les cacahuètes. Mélangez le tout, pour éviter que l'ensemble ne brûle. Ajoutez un tout petit peu d'eau si nécessaire. Mettez ensuite les cacahuètes de côté et ajoutez un peu de fleur de sel.

Étape 5 : Récupérez les saladiers de crème et de ganache au chocolat. La ganache doit être à température.

Étape 6 : Avec une spatule, mettez un peu de crème dans le saladier de ganache au chocolat et remuez. Versez ensuite le mélange réalisé dans le saladier de crème. Avec un fouet, mélangez le tout délicatement en tournant. Une fois que votre préparation est bien mélangée, versez la mousse au chocolat dans un plat de service.

Étape 7 : Laissez reposer au frigidaire pendant au moins 40 minutes. Ajoutez par-dessus les cacahuètes, et dégustez ! Bon appétit.

ŒUFS EN NEIGE AU CITRON VERT, CRÈME ANGLAISE À LA VANILLE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs d'œufs
- 50g de sucre
- 1 citron vert pour le zeste
- 3 jaunes d'œufs
- 30cl de lait entier
- 70g de sucre vanillé

Étape 1 : La crème anglaise : versez le lait dans une casserole à chauffer. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre vanillé, mélangez jusqu'à la formation d'une mousse. Versez le lait chaud dessus, puis versez de nouveau dans la casserole et laissez cuire dans la casserole à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la crème soit nappante, aidez-vous d'une spatule. Gardez-la au congélateur dans un saladier.

Étape 2 : Commencez à monter en neige les blancs d'œufs dans un saladier avec ¼ des 50g de sucre puis ajoutez le reste. Quand ils commencent à être fermes, râpez un zeste de citron vert et finissez par un dernier coup de batteur. Filmez une assiette bien tendue, déposez dessus des cuillères de blancs montés et gardez-les de côtés.

Étape 3 : Mettez les œufs en neige au micro-onde et laissez cuire 25 secondes à 850W. Dans les assiettes, versez la crème anglaise, par-dessus, déposez les blancs d'œufs.

PAIN PERDU AUX FRAMBOISES

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 4 tranches de brioches épaisses ou pain assez épais
- 25cl de lait
- 10g sucre (trempage des pains perdus)
- 1 œuf entier
- 20g de beurre
- 10g de sucre (cuisson des pains perdus)
- 2 barquettes de 125g de framboises
- 10g de sucre (cuisson des framboises)

Étape 1 : Dans un saladier, versez le lait, le sucre et l'œuf entier, mélangez au fouet. Imbibez les tranches de brioches 3 à 4 minutes.

Étape 2 : Chauffez une poêle avec du beurre, laissez le colorer légèrement, déposez les tranches de brioches, ajoutez un peu de sucre. Caramélisez d'un côté, retournez, ajoutez un peu de sucre, caramélisez de l'autre côté.

Étape 3 : Dans une seconde poêle, versez la barquette de framboises avec une cuillerée d'eau et un peu de sucre, écrasez les framboises et laissez cuire 30 secondes.

Étape 4 : Déposez les tranches de brioches dans les assiettes et les framboises par dessus.

PALMIERS

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

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 1 rouleau de pâtes feuilletée (16 à 17 pièces)
- 50g de sucre
- Parfum au choix : cannelle en poudre, 1 gousse de vanille, fève tonka, poudre d'anis….

Étape 1 : Déposez la pâte bien froide sur le plan de travail que vous aurez saupoudré de sucre. Déposez de nouveau du sucre sur la pâte, étalez bien partout. Pliez en deux pour marquer la pâte, dépliez, puis pliez à nouveau des deux côtés, ce qui fait 3 plis de chaque côté. Quand vous avez réalisé cette opération, pliez les bords, un premier pli de chaque côté, puis un second pli, puis un troisième pli et rejoignez les deux côtés, il faut qu'il y ait assez de sucre sur l'ensemble de la pâte.

Étape 2 : Coupez en deux le boudin, puis coupez des deux côtés des tranches de 1,5 cm d'épaisseur (à peu près 16 à 17 pièces). Déposez-les en quinconce sur la plaque antiadhésive, sans beurre ni feuille de silicone ni papier sulfurisé.

Étape 3 : Enfournez à 180 °C pendant 20 minutes. Déposez les palmiers sur une grille pour qu'ils refroidissent.

PANCAKES BANANES ET SAUCE CARAMEL

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bananes
- 250g de farine
- 30g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 65g de beurre doux fondu
- 1 pincée de sel
- 30cl de lait entier
- huile de pépins de raisin
- 230g de crème liquide entière
- 200g de sucre semoule
- 4g de fleur de sel

Étape 1 : Dans un saladier, mélangez la farine, les 30g de sucre, la levure et le sel fin. Ajoutez les œufs, mélangez puis versez le beurre préalablement fondu, mélangez, versez le lait et mélangez de nouveau doucement. Laissez reposer à température ambiante.

Étape 2 : Dans une casserole, versez les 200g de sucre, laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit caramel blond foncé, décuisez-le à la crème bouillante, rajoutez la fleur de sel.
Redonnez un bouillon, passez à la passette et gardez le de côté dans la casserole pour le tiédir.

Étape 3 : Épluchez et coupez la banane en rondelles pas trop fines. Gardez de côté.

Étape 4 : Dans la crêpière ou dans des poêles à blinis, passez un peu d'huile avec un papier absorbant pour éviter qu'il y ait des excédents d'huile. Versez la pâte en rond de 10 cm de diamètre, laissez colorer. Quand les bulles commencent à apparaitre sur la surface, retournez les pancakes à l'aide d'une spatule pas trop grande puis colorez les deuxièmes faces.
Quand ils sont dorés des deux côtés, mettez dans les assiettes.

Étape 5 : Déposez par dessus les rondelles de bananes et versez la sauce caramel tiède à la cuillère.

PETITS POTS DE CRÈME À LA VANILLE

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de lait entier
- 5 jaunes d'œufs
- 90g de sucre ou sucre vanillé
- 450g de crème
- 1 à 2 gousses de vanille

Étape 1 : Préchauffez le four à 120°C.

Étape 2 : L'appareil à crème : dans un saladier, versez le lait, les jaunes, le sucre et la crème et mélangez. Ajoutez les graines des gousses de vanilles. Gardez les gousses de vanille vide pour faire du sucre vanillé.

Étape 3 : Versez l'appareil dans les pots et enfournez. Faites cuire 40 minutes.

RIZ AU LAIT

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 + 5 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 120g de riz rond
- 450g de lait entier
- 45g de sucre semoule
- 2 gousses de vanille
- 3 cuillerées à soupe de lait pour la fin de cuisson
- fleur de sel

Étape 1 : Dans une casserole d'eau bouillante, versez le riz et faites cuire 2 minutes pour crever les grains. Égouttez le riz. Dans une seconde casserole, versez le lait avec le sucre, ajoutez la pulpe des gousses de vanille (gardez les gousses vides pour faire du sucre vanillé). Portez à ébullition. Versez de suite le riz préalablement cuit à l'eau. Portez de nouveau à ébullition puis baissez le feu pour cuire à petits frémissements pendant 20 minutes sans cesser de tourner en faisant des 8, récupérez les sucs de cuisson sur les bords de la casserole.

Étape 2 : Au terme de la cuisson, ajoutez le lait froid pour arrêter la cuisson et salez avec la fleur de sel. Versez dans un plat ou dans des ramequins. Dégustez froid ou tiède.

ROCHERS COCO

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 3 blancs d'œufs
- ½ cuillerées à café de jus de citron jaune
- 120g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 30g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel fin
- 125g de noix de coco râpée

Étape 1 : Préchauffez le four à 170 °C.
Coupez la vanille en deux, grattez-la et récupérez la pulpe, déposez-la dans le sucre et mélangez. Gardez la gousse de côté.

Étape 2 : Montez les blancs d'œufs en neige, quand ils commencent à être mousseux, ajoutez le jus de citron* puis le sucre avec la vanille petit à petit jusqu'à former un bec d'oiseau. Ajoutez ensuite délicatement à l'aide d'une maryse la poudre d'amandes, le sel et la noix de coco.

Étape 3 : Sur une plaque pâtissière, déposez une feuille de silicone ou une feuille de papier sulfurisé. Déposez la préparation coco en petites boules de 3cm de diamètre. Enfournez 15 minutes.

* Le jus de citron apporte légèreté aux blancs d'œufs en neige. En pâtisserie, il est préférable d'utiliser de la crème à tartre (1/4 de cuillerée à café pour 2 blancs) mais vous pouvez la remplacer par du jus de citron ou du vinaigre.

SALADE DE FRAISES À LA FLEUR D'ORANGER, CRÈME LÉGÈRE

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

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 200g de fraises
- eau de fleur d'oranger ou 1 pincée de cannelle en poudre
- 50cl de lait entier
- 3 jaunes d'œuf
- 30g de fécule de maïs (maïzena)
- 80g de sucre
- ¼ de gousse de vanille grattée
- 20cl de crème liquide entière bien froide
- 1 citron jaune

Étape 1 : Dans une casserole, faites chauffer le lait.
Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et la pulpe de la gousse de vanille jusqu'à ce qu'ils blanchissent, ajoutez la fécule.
Versez le lait bouillant en fouettant et remettez sur le feu, laissez cuire la crème jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse, parfumez à la fleur d'oranger. Débarrassez dans un saladier qui a été mis au congélateur. Mettez au frais.

Étape 2 : Equeutez les fraises, les couper en deux. Dans un saladier bien froid, montez la crème froide en crème fouettée.

Étape 3 : Mixez ou mélangez au fouet la crème pâtissière. Puis mélangez à l'aide d'une Maryse la crème fouettée à la crème pâtissière.

Étape 4 : Déposez dans les bols la crème légère, par dessus les fraises toutes dans le même sens et râpez un peu de citron jaune frais.

SMOOTHIE GLACÉ BANANE-FRAISE

Temps de préparation : 12 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :
- 2 bananes fraîches congelées
- 150g de fraises fraîches lavées, équeutées et congelées
- 20cl de lait de coco froid ou jus de grenade
- 1 banane
- 12 fraises
- 12 framboises
- 4 cuillerées à soupe de granola

Étape 1 : Préparez tous les ingrédients avant de commencer à réaliser le smoothie car il doit se déguster rapidement.
Mettez les bols au réfrigérateur.

Étape 2 : Dans le bol du blender, versez les bananes congelées coupées en rondelles, les fraises congelées et le lait de coco, mixez à vitesse maximum.

Étape 3 : Versez la préparation dans les bols bien froids. Ajoutez par dessus les bananes coupées en rondelles, les fraises et les framboises. Terminez avec le granola.

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT, RIZ SOUFFLÉ CARAMÉLISÉ

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de chocolat noir
- 50g de beurre
- 8 blancs d'œufs
- 80g de sucre
- beurre & sucre pour les moules
- 50g de riz soufflé
- 100g de sucre
- 1 pincée de fleur de sel

Étape 1 : Préchauffez le four à 180 °C.

Étape 2 : A l'aide d'un pinceau, beurrez les moules de bas en haut sans jamais faire de cercles afin que les soufflés montent bien droit. Versez du sucre dans les moules, faites le tour des moules et tapez-les pour retirer l'excédent de sucre. Gardez les moules de côté ou au frais.

Étape 3 : Au bain-marie ou au micro-ondes, faites fondre le chocolat et ajoutez le beurre, mélangez les deux ingrédients ensemble. Laissez refroidir. Montez les blancs d'œufs en neige, quand ils commencent à être mousseux, versez un peu de sucre, montez, versez le reste des 80g de sucre, finissez de les monter. Quand ils forment un bec d'oiseau, versez les jaunes d'œufs et donnez un seul tour de batteur.

Étape 4 : Dans un grand saladier, versez la préparation chocolatée, ajoutez à la maryse la préparation des blancs en plusieurs fois et délicatement pour éviter de casser l'appareil. A l'aide d'une écumoire, versez dans les moules à hauteur. Lissez à l'aide d'une spatule coudée (ou d'une spatule ou d'un couteau). Faites le tour des moules en formant une bordure en pinçant les bords entre le pouce et l'index. Nettoyez les moules s'ils sont tachés.

Étape 5 : Déposez les moules sur une plaque pâtissière, enfournez 10 à 12 minutes.

Étape 6 : Dans une casserole, faites fondre les 100g de sucre jusqu'à donner une couleur caramel blond, ajoutez le riz soufflé, mélangez délicatement, ajoutez la fleur de sel et versez sur une feuille de silicone ou papier sulfurisé. Laissez refroidir.
Sortez les soufflés du four. Cassez le riz caramélisé et déposez-le par dessus.

Vous pouvez réaliser les soufflés l'après-midi pour les servir le soir.

SOUPE AU CHOCOLAT

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de chocolat au lait (ou chocolat noir ou moitié/ moitié)
- 200g de crème liquide entière
- 400g de crème liquide entière froide
- 4 boules de glace vanille ou de pistache

Étape 1 : La ganache : Chauffez les 200 grammes de crème liquide entière dans une casserole. Insérez ensuite le chocolat concassé de votre choix dans un saladier. Versez la crème chaude sur le chocolat qui se trouve dans le saladier. Ne reste plus qu'à mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Étape 2 : La soupe : Montez en chantilly les 400 g de crème liquide bien froide dans un saladier passé au préalable au congélateur avec des glaçons. Retirez les glaçons avant de monter la crème. Mélangez ¼ de la crème montée à la ganache, puis la ganache à la crème. Préservez dans la casserole.

Étape 3 : Au moment du service, mettez à chauffer la casserole où il y a la soupe au chocolat. Mélangez au fouet, versez dans des bols. Ajoutez 1 boule de glace vanille par bol.

SUCCÈS AUX FRAMBOISES ET AGRUMES

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 250 à 300g de framboises
- 150g de fraises
- 1 pomme rouge en bâtonnets fins
- 3 oranges sanguines (ou oranges) en suprêmes
- 2 pamplemousses en suprêmes
- 1 citron vert pour le zeste
- 4 blancs d'œufs
- 120g de sucre
- 60g de sucre glace
- 60g de poudre de noisettes
- 200g de fromage blanc
- 15g de sucre
- confiture de framboises
- miel

Étape 1 : Préchauffez le four à 180 °C.

Étape 2 : Dans un saladier, montez les blancs en neige et les serrez avec les 120g de sucre.
Dans un second saladier, mélangez le sucre glace avec la poudre de noisettes. Incorporez les blancs montés. Versez dans une poche munie d'une douille unie.

Étape 3 : Sur une feuille de papier sulfurisé, déposez un cercle (ou autre moule) de 18cm de diamètre et faites le tour au stylo, retirez le cercle et retournez la feuille sur une plaque de cuisson. Pochez le mélange blancs montés en rosace de 18cm de diamètre. Enfournez 20 minutes. Au terme de la cuisson laissez refroidir.

Étape 4 : Pour les agrumes, coupez les deux extrémités (il faut voir la chair), posez sur un des côtés plats, faites le contour au couteau en gardant bien la forme de l'agrume et en voyant bien sa chair. Tenez l'agrume dans sa main et avec le couteau coupez chaque côté des membranes blanches sans couper l'intérieur de l'agrume afin de détailler des quartiers, c'est ce qu'on appelle les suprêmes. Renouvelez pour tous les agrumes et les réservez séparément. Si c'est trop compliqué, coupez en morceaux. Pour cette recette, bien séparez les fruits du jus.

Étape 5 : Mélangez dans un saladier le fromage blanc avec la confiture de framboises.

Étape 6 : Déposez le biscuit dans un plat, nappez le fond du biscuit de fromage blanc à la confiture, déposez les framboises vers le haut (côté vide), garnissez-les de confiture. Au centre, ajoutez les suprêmes d'oranges et de pamplemousses, les quartiers de fraises et les bâtonnets de pommes.

Étape 7 : Zestez un peu de citron vert et ajoutez des gouttelettes de miel.

TIRAMISU AU CAFÉ

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 jaunes d'œufs
- 70g de sucre
- 100g de mascarpone
- 250g de crème liquide entière bien froide
- 12 biscuits à la cuillère
- 3 à 4 expressos
- cacao en poudre

Étape 1 : Faites couler les cafés, imbibez les biscuits à la cuillère et déposez-les dans le fond des ramequins.

Étape 2 : Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier bien froid, ajoutez le mascarpone et la crème. Montez au batteur à main.

Étape 3 : Coulez la crème mascarpone. Déposez au frais minimum 2h. Au moment de servir, saupoudrez de cacao en poudre.

Un grand merci à Cyril Lignac pour toutes les recettes proposées dans son émission.

Je les ai toutes regroupées ici afin de me simplifier la vie et de les retrouver plus facilement.

Je n'ai rien changé à ses recettes. Je me suis juste chargée de la compilation et de la mise en page, ce qui représente tout de même un travail conséquent.

Aussi, en cas de partage de ce fichier sur les réseaux sociaux, merci de ne pas oublier de me mentionner en me tagguant.

Bonne cuisine à tous!

Aurélie @mamanwhatelse

https://www.instagram.com/mamanwhatelse/

https://www.facebook.com/leblogdemamanwhatelse

https://twitter.com/mamanwhatelse

https://www.pinterest.fr/mamanwhatelse/

www.mamanwhatelse.com