

# LES RECETTES DE ***TOUS EN CUISINE*** DE CYRIL LIGNAC

*volume 2 – d'Août à Octobre 2020*



*compilées par Mamanwhatelse  
[www.mamanwhatelse.com](http://www.mamanwhatelse.com)*

## **LES ENTRÉES** **5**

Camembert pané croque monsieur	6
Figues en salade, burrata et sésame	7
Houmous	8
Minestrone de légumes	9
Soupe de tomate et vermicelles	10
Tarte feuilletée aux champignons de Paris	11

## **LES PLATS** **12**

Boeuf sauté sauce soja	13
Boulettes, quinoa, chips de carottes	14
Burger, oignons confits, sauce tartare	16
Cataplana aux fruits de mer	18
Chili con carne	19
Chou braisé, za'atar maison	20
Crevettes sandwich-roll mayo-curry	21
Dernière salade d'été	22
Endives au jambon au Maroilles	23
Escalope Milanaise, salade Caprese	24
Falafel	25
Fish'n chips	26
Galette œuf jambon fromage	27
Gratin de macaronis croustillants	28
Gratin de poissons, légumes citronnés	29
Haricots coco à la tomate, saucisses au four	30
Lasagnes de légumes au thon	31
Légumes farcis et céréales au four	32

Linguine bolognaise de légumes	33
Mon omelette jambon fromage	34
Moules au bouillon curry rouge crémeux	35
Pâtes à la carbonara	36
Pizza roulée bolognaise	37
Poisson en croûte de sel, vierge de légumes	38
Poulet grillé aux épices, maïs coco citron	40
Risotto à la tomate, thon et olives	41
Rougail saucisses	42
Salade Niçoise	44
Salade piémontaise	45
Soupe au pistou	46
Soupe coco curry aux crevettes	47
Spaghettis aux saucisses et à la sauce tomate	48
Sushis et californias rolls	49
Tian de légumes	50

## **LES DESSERTS** **51**

Ananas rôti à la vanille coco	52
Banana cake	53
Clafoutis aux mirabelles	54
Crème au sésame noir	55
Crêpes Suzette	56
Figues rôties, spéculoos	57
Financier à la noisette	58
Gâteau au chocolat	59
Gâteau de Savoie et compote de fruits	60
Macarons amande - noisette	61

Mille-feuilles aux fraises .....	63
Mirabelles au sirop .....	64
Mon gâteau au citron .....	65
Mousse lactée straciatella framboise .....	66
Mug cake au chocolat .....	67
Nems de bananes au chocolat .....	68
Œuf en neige à la casserole .....	69
Oreillettes .....	70
Pêche Melba .....	71
Popcorn caramélisé, sauce chocolat .....	72
Salade de pêches aux herbes .....	73
Tarte au citron .....	74
Tarte fine aux pêches .....	75
Tiramisu à la chicorée .....	76

## **REMERCIEMENTS** .....

**77**

# LES ENTRÉES



# CAMEMBERT PÂNÉ CROQUE MONSIEUR



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 à 2 camembert(s) pas trop fait(s)
- 2 tranches de jambon blanc coupées en petits dés
- 2 tranches de pain de mie de 7cm de côté
- 70g de farine
- 30g de panko ou flocons de mousseline ou chapelure
- 3 jaunes d'œufs battus + 1 cuil. à soupe d'eau
- 1 cœur de laitue
- huile d'olive + vinaigre de cidre
- huile pour frire
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Préchauffez la casserole d'huile.

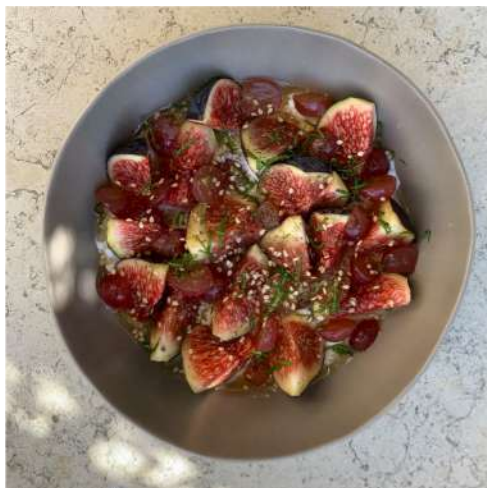
Coupez le camembert en deux dans la largeur, prélevez la chair et déposez-la dans une petite casserole, ajoutez les dés de jambon, mélangez 1 minute sans cuire le jambon. Déposez dans le creux du camembert.

**Étape 2 :** Dans une poêle chaude, déposez les tranches de pain de mie, colorez-les des 2 côtés puis retirez-les et déposez-les sur une moitié de camembert. Refermez le camembert.

Coupez le camembert en quatre ou en deux selon votre faim.

**Étape 3 :** Panez les moitiés de camembert, trempez-les dans la farine puis les jaunes d'œufs, puis la chapelure, plongez-les dans la friture assez chaude, retournez-les pour qu'ils colorent. Égouttez-les sur une assiette avec une feuille de papier absorbant afin de retirer l'excédent de gras et servez avec une salade assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre de cidre.

# FIGUES EN SALADE, BURRATA ET SÉSAME



**Temps de préparation :** 20 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 12 figues lavées
- 12 grains de raisins lavés et coupés en quartiers
- 200g de straciatella (cœur de burrata) ou burrata ou mozzarella à température ambiante
- quelques feuilles de menthe
- quelques graines de sésame
- fleur de sel & poivre du moulin
- vinaigrette au sésame : 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc ; 3 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé

**Étape 1 :** Dans un petit saladier, mélangez ensemble le vinaigre balsamique blanc et l'huile de sésame. Réservez de côté. Coupez les figues en quartiers.

**Étape 2 :** Dans les assiettes, déposez le fromage straciatella, assaisonnez de poivre et de fleur de sel, ajoutez les figues et les raisins. Versez quelques cuillerées de vinaigrette, assaisonnez de nouveau de fleur de sel et de poivre, parsemez de sésame, déposez la menthe.

# HOUMOUS



**Temps de préparation :** 12 minutes

**Temps de cuisson :** 8 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 200g de pois chiches cuits
- ½ jus de citron jaune
- 150g de tahini

## **Les accompagnements :**

- 2 œufs durs
- 1 oignon épluché et coupé en lamelles
- quelques cornichons
- 1 à 2 cuillerée(s) de pois chiches cuits
- 1 pincée de paprika en poudre
- quelques feuilles de persil haché
- pain pita
- sel fin

**Étape 1 :** Dans une casserole, versez les pois chiches avec leur jus et ajoutez un peu d'eau. Faites chauffer, passez à travers une passette. Gardez le jus. Versez les pois chiches dans le bol du mixeur, commencez à mixer avec la tahini et le jus de citron. Si c'est trop épais, versez un peu de jus de cuisson. Assaisonnez de sel fin.

**Étape 2 :** Servez le houmous dans un plat creux avec les œufs durs coupés en deux, des lamelles d'oignons frais en pickles, quelques cornichons, des pois chiches cuits, saupoudrez de paprika et ajoutez un peu de persil. Sans oublier le pain pita.



# MINISTRONE DE LÉGUMES



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 5 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 litres de bouillon cube
- 1 carotte coupée en petits cubes
- 1 navet coupé en petits cubes
- 2 courgettes coupées en cubes
- 1 oignon rose de Roscoff épluché et ciselé
- ½ fenouil lavé et coupé en cubes
- 1 à 2 branches de céleri lavé et coupé en cubes
- 6 champignons de Paris lavés et coupés en cubes
- 1 tranche de lard paysan ou lard fumé
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym
- 50g de concentré de tomates
- 80g de petites pâtes type risotto
- 1 tranche de pain grillé
- 30g de parmesan
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une casserole, versez le bouillon avec la carotte et le navet. Laissez cuire.

**Étape 2 :** Dans une poêle, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'oignon, assaisonnez de sel, ajoutez le fenouil, cuire 3 minutes en saisissant bien. Réservez dans un bol. Renouvelez l'opération pour cuire le céleri avec les champignons. Cuire enfin les courgettes seules.

Pendant que les légumes cuisent, dans une poêle, colorez la tranche de lard avec la branche de romarin et la branche de thym. Versez dans les légumes.

**Étape 3 :** Dans une casserole, versez la tranche de lard et les légumes, mélangez et ajoutez le concentré de tomates, mélangez de nouveau. Versez le bouillon sans les légumes. Laissez cuire doucement pendant 15 minutes.

**Étape 4 :** Au bout des 15 minutes de cuisson, versez les pâtes dans le minestrone, laissez cuire 5 minutes, servez avec le pain grillé et le parmesan dans une assiette creuse.

# SOUPE DE TOMATES ET VERMICELLES



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 5 minutes

**Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 kg de tomates cœur de bœuf en morceaux
- 1 gros oignon épluché et émincé
- 20g de beurre
- 50g de vermicelles cheveux d'ange
- 1 morceau de sucre
- gros sel et sel fin
- poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une casserole haute et chaude, déposez le beurre, laissez-le fondre, ajoutez l'oignon, faites-le suer sans coloration puis ajoutez les tomates. Couvrez d'eau à hauteur, salez de gros sel et poivrez, ajoutez un morceau de sucre pour enlever l'acidité de la soupe et laissez cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

**Étape 2 :** Au terme de la cuisson, passez la soupe au moulin à légumes (pas au mixeur), remettez-la sur le feu et portez à ébullition. Plongez les vermicelles crus et éteignez le feu. Couvrez. Laissez reposer 5 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et servez.

# TARTE FEUILLETÉE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 pâte feuilletée
- 1 oignon épluché et ciselé
- 20g de beurre
- 400g de champignons de Paris lavés, coupés et hachés
- 500g de champignons petits et rosés lavés et coupés en fines lamelles de 3mm
- huile d'olive
- sel fin, fleur de sel & poivre du moulin

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 205°C.

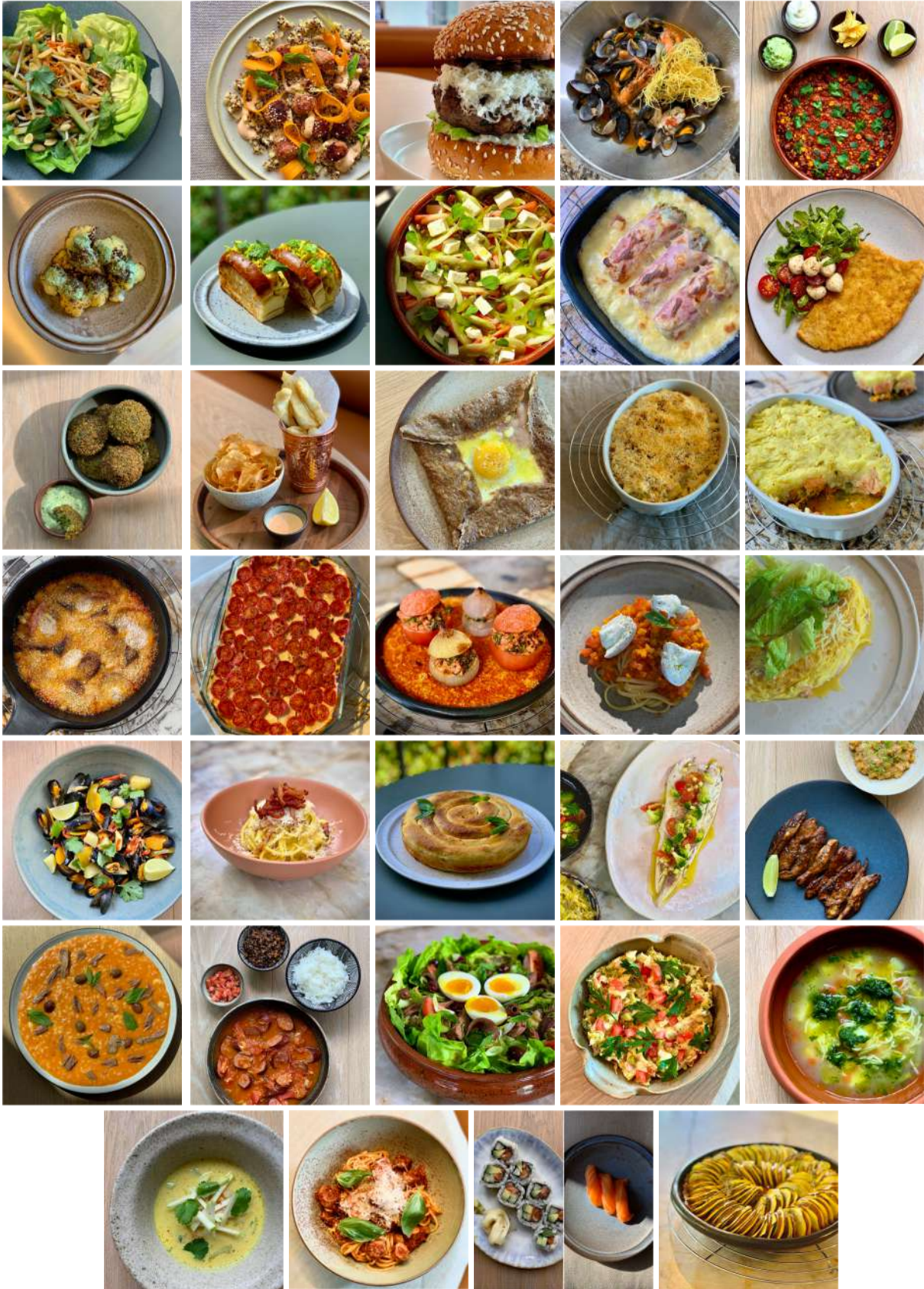
Dans une sauteuse chaude, versez un peu d'huile d'olive et le beurre, laissez colorer légèrement puis ajoutez l'oignon, faites-le suer et ajoutez les champignons hachés. Assaisonnez de sel fin. Mélangez et couvrez d'un papier sulfurisé de la taille de la sauteuse. Laissez cuire jusqu'à ce que la duxelles soit fondante et que l'eau de végétation ait disparu. Vérifiez l'assaisonnement. Réservez.

**Étape 2 :** Dans une poêle chaude, versez un peu d'huile d'olive, ajoutez quelques lamelles de champignons (pas tout, il ne faut pas remplir la poêle), assaisonnez de sel fin, colorez puis égouttez dans une assiette. Procédez ainsi pour cuire tous les champignons.

**Étape 3 :** Sur une feuille de silicone ou sulfurisée déposée sur une plaque à pâtisserie pouvant aller au four, abaissez un cercle de pâte feuilletée de 22cm de diamètre. Déposez une seconde feuille de papier sulfurisé et une plaque à pâtisserie. Enfournez dans le four chaud à 205°C pour 6 minutes. Vérifiez la cuisson dessous et sur les côtés. Sortez la tarte. Laissez-la de côté.

**Étape 4 :** Sur la pâte feuilletée, déposez la duxelles de champignons puis répartir les lamelles de champignons. Passez au four pour réchauffer 5 minutes à 180°C, assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin.

# LES PLATS



# BŒUF SAUTÉ SAUCE SOJA



**Temps de préparation :** 20 min

**Temps de cuisson :** 12 min

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 16 tranches de pain de mie frais
- 480g de viande de bœuf (filet ou bavette ou rumstek)
- 1 cuil. à soupe de sauce d'huître (facultatif) ou sauce nuoc-mam
- 1 cuil. à soupe de sauce soja concentrée
- 1 cuil. à soupe de miel1 gousse d'ail épluchée et hachée
- 1 oignon épluché et émincé
- 100g de germes de soja
- 1 carotte épluchée et râpée
- ½ concombre coupé en bâtonnets
- quelques feuilles de salade
- quelques feuilles de menthe, coriandre
- 1 poignée de cacahuètes concassées
- huile neutre
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Coupez la viande en aiguillettes et déposez-la dans un saladier ou un plat, ajoutez une cuillerée d'huile, la sauce d'huître, la sauce soja, le miel, salez et poivrez.

**Étape 2 :** Dans une poêle chaude type wok, versez un trait d'huile, versez l'oignon, laissez-le colorer 1 minute puis ajoutez l'ail ; laissez cuire jusqu'à coloration, ajoutez la viande, laissez caraméliser. Réservez le jus de viande dans sa poêle.

**Étape 3 :** Dans un plat, déposez les feuilles de salade puis la viande. Dans le jus de la viande, déposez les germes de soja, faites un aller-retour, ajoutez les carottes, le concombre, déposez le tout sur la viande. Ajoutez quelques feuilles de menthe et des cacahuètes concassées.

# BOULETTES, QUINOA, CHIPS DE CAROTTES



## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Chips de carottes :
  - 1 à 2 carottes épluchées et lavées, coupées en très fines tranches de 1 mm
  - 3cl de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de riz
  - 16cl d'eau
  - ½ cuil. à soupe de sel
  - 3 cuil. à soupe de sucre roux
  - 3 graines de poivre
- Boulettes :
  - 500g de viande de porc hachés nature
  - 1 cuil. à soupe de gingembre haché
  - 4 gousses d'ail épluchées et hachées
  - 1 cuil. à soupe de sauce sriracha
  - 1 cuil. soupe de sauce poisson ou sauce soja
  - 1 cuil. à soupe de sucre
  - 1 cuil. à soupe de maïzena
- Sauce épicée :
  - 2 cuil. à soupe de mayonnaise
  - 3 cuil. à soupe de yaourt grec
  - 1 cuil. à soupe de sauce sriracha
- 150g de quinoa cuits à l'eau
- quelques feuilles de menthe ou persil ou coriandre
- Sésame
- Huile neutre ou huile d'olive
- Sel fin

**Étape 1 :** Dans une casserole, mélangez le vinaigre avec le sucre, le sel et l'eau, portez à ébullition, ajoutez les graines de poivre. Plongez les bandes de carottes. Eteignez le feu et laissez mariner 25 minutes.

*Astuce : Vous pouvez faire vos pickles avec n'importe quel légume et les garder au frais quelques semaines.*

Dans un petit saladier, mélangez la viande avec le gingembre, l'ail, la sauce sriracha, la sauce poisson, le sucre et la maïzena. Formez des petites boulettes. Dans une poêle, versez un trait d'huile, faites-les cuire pour qu'elles dorent complètement. Astuce : vous pouvez passer les boulettes au congélateur pour les durcir un peu avant de les cuire.

**Étape 2 :** Pendant la cuisson des boulettes, dans un petit saladier, mélangez la mayonnaise avec la sauce sriracha et le yaourt.

**Étape 3 :** Dans des bols à fond plat, déposez le quinoa chaud, ajoutez le sésame, déposez les chips de carottes et les boulettes, versez quelques cuillerées de sauce dessus et des feuilles fraîches pour décorer.

# BURGER, OIGNONS CONFITS, SAUCE TARTARE



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

### • Burger :

- 360g de viande hachée de bœuf
- 100g de viande hachée de porc
- 1 cuil. à café de sel de céleri
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à café d'anis sauvage
- 1 cuil. à café de moutarde en poudre
- ¼ de botte de coriandre hachée
- 2 oignons roses de Roscoff
- 30g de beurre
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 3 cornichons aigres-doux
- 4 pains burger coupés en deux et toastés
- quelques rondelles de piment jalapeños au vinaigre
- 4 tranches de fromage type cheddar
- 2 feuilles de salade romaine
- huile

### • Sauce tartare :

- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à soupe de yaourt grec
- 3 cornichons hachés
- 1 cuil. à café de câpres hachées
- ½ cuil. à café de piment haché
- 1 oignon nouveau ciselé très fin
- 1 cuil. à café de persil haché
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une petite sauteuse, versez un trait d'huile et un peu de beurre, déposez les oignons émincés et laissez-les caraméliser. Salez et ajoutez le sucre. Réservez de côté.

**Étape 2 :** Dans un saladier, préparez la sauce tartare en mélangeant la mayonnaise et le yaourt grec, ajoutez les condiments et le persil. Assaisonnez. Réservez.

**Étape 3 :** Dans un saladier, déposez la viande de bœuf et la viande de porc, mélangez avec les oignons confits, les épices et la coriandre hachée, assaisonnez de sel et poivre. Formez des steaks à l'aide d'un emporte-pièce de la taille du bun ou à la main et réservez de côté dans une assiette.



**Étape 4 :** Dans une poêle chaude, versez quelques gouttes d'huile et un peu de beurre, laissez-le colorer, déposez les steaks et laissez-les colorer des deux faces. Cuire selon votre goût.

**Étape 5 :** Coupez les feuilles de romaine finement.

Déposez sur le pain burger de la sauce tartare, par-dessus la salade, le steak, une tranche de fromage, de fines rondelles de piment jalapeños au vinaigre et de cornichons, puis le reste d'oignons confits chauds et enfin le dessus du burger.

# CATAPLANA AUX FRUITS DE MER



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 18 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 morceaux de lotte de 90g
- 8 crevettes roses crues type gambas
- 200g de moules
- 200g de palourdes
- 1 oignon épluché et émincé
- 3 pommes de terre épluchées
- 1 poivron vert lavé, coupé en quatre, épépiné, épluché et émincé
- 1 poivron rouge lavé, coupé en quatre, épépiné, épluché et émincé
- 200g de sauce tomate
- 2 cuil. à soupe de persil haché
- 2 tomates lavées
- 10cl de vin blanc
- huile d'olive
- huile de friture
- sel fin

**Étape 1 :** Dans la cataplana ou le plat de cuisson avec un couvercle adapté, versez un trait d'huile d'olive, déposez l'oignon émincé, mélangez, ajoutez le poivron vert puis le poivron rouge, mélangez de nouveau sans casser les légumes. Coupez 2 pommes de terre en grosses rondelles, déposez-les sur le mélange, ajoutez les morceaux de lotte et versez le vin blanc, laissez légèrement réduire. Ajoutez la sauce tomate et le persil haché par-dessus, fermez avec le couvercle, laissez cuire 10 minutes.

**Étape 2 :** Coupez les tomates en morceaux, ajoutez-les au mélange et refermez. Laissez finir de cuire.

**Étape 3 :** Décortiquez et déboyautez les crevettes. Déposez-les sur le reste des ingrédients en cuisson. Ajoutez également les moules et les palourdes, refermez le couvercle et laissez cuire 5 minutes.

**Étape 4 :** A l'aide de la mandoline, taillez de fines lamelles de pommes de terre, puis taillez au couteau des fins bâtonnets comme des frites ce qu'on appelle des pommes paille. Plongez-les dans l'eau pour bien les rincer de leur amidon. Déposez-les sur un torchon propre puis faites-les frire à 190°C. Égouttez-les sur un papier absorbant et salez-les légèrement.

**Étape 5 :** Au moment de servir, retirez le couvercle, déposez sur un côté les pommes paille en masse.

# CHILI CON CARNE



**Temps de préparation : 30 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 oignon épluché et émincé
- 1 cuil. à café d'ail râpé
- 15cl de bière blonde
- 1kg de viande hachée
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 400g de tomates concassées
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 1 cuil. café de cumin en poudre
- 2 cuil. café de paprika
- 2 tasses de haricots rouges cuits
- 1 piment jalapeño vert
- 1 boîte de maïs cuit
- quelques brins d'origan
- chips de tortillas
- 2 avocats épluchés et écrasés
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- 4 quartiers de citron vert
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une cocotte, versez l'huile d'olive, ajoutez l'oignon et l'ail. Laissez suer sans coloration, déglacez à la bière, ajoutez la viande, laissez cuire jusqu'à ce que l'eau naturelle s'évapore. Assaisonnez avec les épices, du sel et du poivre. Ajoutez les tomates concassées et le concentré de tomates puis le vinaigre, laissez cuire 4 minutes. Versez les haricots cuits, le jalapeño et le maïs cuit. Déposez les brins d'origan. Laissez cuire à découvert 15 à 20 minutes sur feu moyen.

Vous pouvez servir le chili avec les tortillas, la crème d'avocats, la crème fraîche, les feuilles de coriandre et les quartiers de citron.

# CHOU BRAISÉ, ZA'ATAR MAISON



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Za'atar maison :
  - 30g de sésame blanc
  - 4g d'ail râpé
  - 10g de thym sec
  - 10g d'origan ou romarin sec
  - 4g de zeste de citron jaune
  - 7g de sumac
- Crème de piment jalapeno :
  - 100g de tahini
  - 2 gousses d'ail
  - 50g de feuilles de coriandre, persil, menthe
  - 100g d'eau
  - 1 jus de citron jaune
  - 2 cuillerées à soupe de piment jalapeno vert mariné ou piment mariné
- 1 chou-fleur en morceaux
- 1 yaourt grec de 200g (facultatif)
- huile d'olive
- sel fin

**La cuisson du chou-fleur :** Préchauffez le four à 220°C. Faites cuire les morceaux de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 3 minutes. Egouttez puis déposez dans un plat avec un filet d'huile d'olive, salez. Enfournez pour 25 minutes. Remuez de temps en temps pendant la cuisson

**Le za'atar :** Dans un saladier mélangez tous les ingrédients du za'atar et réservez.

**La crème au piment :** Dans le bol du blender, mélangez tous les ingrédients de la crème de piment jalapeno et commencez à mixer. Réservez au frais.

**Le dressage :** Dans un plat de service, déposez les morceaux de chou-fleur bien grillés, versez la crème de piment jalapeno par-dessus et parsemez de za'atar maison. Vous pouvez servir avec du yaourt grec si vous le souhaitez.

# CREVETTES SANDWICH-ROLL MAYO-CURRY



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 5 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- mayo curry : 1 jaune d'œuf, 1 cuil. à café de moutarde, 15cl d'huile neutre, 1 cuil. à café de curry en poudre, sel fin
- 18 crevettes roses cuites décortiquées et déboyautes
- 1 pomme verte taillée en petits cubes de 1 à 2 mm (en gardant la peau)
- 2 petits cœurs de laitues lavés
- 1 avocat coupé en deux et épluché
- 4 pains au lait à hot dog maison / boulanger / industriel
- 1 citron vert
- quelques feuilles de coriandre
- huile d'olive
- sel fin & fleur de sel

**La mayonnaise :** Dans un saladier, versez le jaune d'œuf avec la moutarde, mélangez et montez au fouet en versant en filet l'huile. Ajoutez le curry en poudre. Assaisonnez de sel fin, si le curry n'est pas assez puissant, ajoutez du poivre du moulin. Réservez au frais.

**La garniture :** Sur la planche, déposez les crevettes, taillez-les en petits cubes et versez-les dans un saladier. Réservez au frais. Ajoutez les petits cubes de pommes aux crevettes. Taillez la salade en fines lamelles de 3mm d'épaisseur sans les grosses côtes. Ajoutez au mélange. Ajoutez de la mayonnaise curry sans tout mettre. Le mélange ne doit pas être liquide. Assaisonnez de sel mais pas de poivre. Réservez au frais.

**L'avocat :** Taillez l'avocat en lamelles fines et déposez-le dans une assiette au frais.

**Le pain :** Si vous utilisez des pains à hot dog ronds du commerce, taillez les côtés pour qu'ils aient les côtés longs et droits. Dans une poêle chaude, déposez les pains couchés sur le côté et faites-les colorer des deux côtés. Ensuite, à l'aide du couteau scie, coupez l'intérieur tout le long du pain sans aller jusqu'en bas.

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

## DERNIÈRE SALADE DE L'ÉTÉ



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 6 minutes

### **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 250g de boulghour cuit ou freekeh cuit ou quinoa cuit
- 4 tomates lavées
- ½ concombre coupé en fines rondelles
- 4 petits oignons cébettes
- 1 poivron vert taillé en fines tranches
- 200g de feta
- 25g d'olives noires
- Quelques câpres
- Quelques feuilles d'origan
- 9cl d'huile d'olive
- 3cl de jus de citron jaune
- fleur de sel & poivre du moulin

**Étape 1 :** Pour la sauce, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive ensemble. Coupez les tomates en quartiers. Réservez-les.

**Étape 2 :** Déposez dans un plat le boulghour cuit, ajoutez par dessus les tomates, les rondelles de concombre, les oignons et le poivron. Ajoutez les olives noires, les cubes de feta et les câpres. Assaisonnez avec la sauce citron/huile d'olive. Parsemez de feuilles d'origan. Servez de suite.

# ENDIVES AU JAMBON AU MAROILLES



**Temps de préparation :** 20 min

**Temps de cuisson :** 37 min

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 8 endives pleine terre
- 20g de beurre (pour la cuisson des endives)
- 1,5 litre de bouillon cube ou de légumes
- 55g de beurre demi-sel
- 55g de farine
- 75cl de lait entier
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 Maroilles coupé en cubes sans la croûte
- 25cl de crème liquide
- 8 tranches fines de jambon blanc
- sucre
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 190°C.

Sur la planche, déposez les endives et à l'aide d'un couteau d'office, retirez le cœur des endives en formant un tour sur lui-même. Dans une sauteuse chaude, déposez un morceau de beurre, laissez-le fondre, ajoutez les endives et laissez-les s'imprégner du beurre, assaisonnez-les de sel et ajoutez une belle pincée de sucre. Versez le bouillon de légumes ou cube. Laissez cuire 15 minutes.

**Étape 2 :** Pendant la cuisson des endives, dans une casserole, versez les 55g de beurre, laissez-le fondre et ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire quelques minutes, ajoutez le lait et cuire ensemble, versez la crème, cuire 7 minutes. La sauce va épaissir naturellement en béchamel. Puis hors du feu, ajoutez le jaune d'œuf. Ajoutez ensuite la moitié des cubes de Maroilles. Mélangez et assaisonnez de poivre, vérifiez le sel. Réservez de côté.

**Étape 3 :** Vérifiez la cuisson des endives avec la pointe d'un petit couteau d'office, elle doit rentrer facilement dans la chair du légume. Dans ce cas, égouttez les endives sur un plat. Étalez les tranches de jambon sur votre plan de travail, déposez vos endives dessus et enrroulez-les dedans, déposez ensuite les endives dans un plat les unes à côté des autres. Versez la béchamel par-dessus et déposez le reste de Maroilles.

**Étape 4 :** Enfournerez 15 minutes pour faire gratiner.

# ESCALOPE MILANAISE, SALADE CAPRESE



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de veau tapées
- 100g de farine
- 3 jaunes d'œufs battus
- 100g de chapelure de pain
- 100g de beurre fondu
- 1 gousse d'ail + 1 branche de thym
- Salade Caprese :

4 petites poignées de roquette

1 filet d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique rouge

1 cuil. à soupe de mozzarella en petites boules (ou 1 grosse boule coupée)

100g de tomates cerises lavées et coupées en deux

1 cuil. à café de miel de fleurs

feuilles de basilic lavées

Pour accompagner les escalopes :

- 4 cuil. à soupe de mayonnaise
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Déposez les escalopes dans la farine, puis dans les jaunes d'œufs et enfin dans la chapelure. Chauffez la poêle, versez le beurre fondu, déposez les escalopes, colorez-les et retournez-les, ajoutez l'ail et le thym, colorez-les de nouveau et retirez de la cuisson. Déposez dans les assiettes.

**Étape 2 :** Dans un saladier, versez la roquette, assaisonnez-la d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, salez et poivrez.

**Étape 3 :** Dans un petit saladier, mélangez les tomates cerises avec les boules de mozzarella, assaisonnez de vinaigrette, sel, poivre et ajoutez un peu de miel. Ajoutez les feuilles de basilic coupées.

**Étape 4 :** Servez les escalopes avec la salade Caprese, la roquette et une cuillerée de mayonnaise.



# FALAFEL



**Temps de préparation :** 12 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 350g de pois chiches secs trempés dans l'eau la veille et mis au frais
- 150g de fèves sèches trempées dans l'eau la veille et mises au frais
- 1 oignon épluché et coupé en morceaux
- 3 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 1 cuil. à soupe de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de cardamome en poudre
- 1 botte de persil lavée et effeuillée
- ½ botte de coriandre lavée et effeuillée
- 1 cuil. à soupe de bicarbonate de soude
- 1 petit bol de semoule de couscous fine
- huile d'olive
- huile de friture
- sel fin
- Sauce thina verte :
  - 100g de pâte de tahine
  - 50g de jus de citron jaune
  - 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
  - ¼ de botte de coriandre lavée et effeuillée
  - 100g d'eau
  - 90g d'huile d'olive

**Étape 1 :** Dans le bol du robot, déposez les pois chiches secs et les fèves qui ont été trempés et égouttés la veille. Ajoutez l'oignon, l'ail, les épices, les herbes et le bicarbonate de soude. Mixez pour former une pâte, il ne faut pas qu'elle soit lisse. Vérifiez l'assaisonnement.

**Étape 2 :** Dans le bol du petit mixeur, versez la tahine avec le jus de citron, l'ail, les feuilles de coriandre, l'eau et l'huile d'olive. Commencez à mixer. Formez une sauce verte et versez-la dans un bol.

**Étape 3 :** Formez les falafels à la main ou à l'aide d'un poussoir : trempez le poussoir dans un peu de semoule, puis l'huile d'olive et ensuite, formez les falafels. Plongez-les dans un bain de friture à 170°C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur un papier absorbant.

**Étape 4 :** Servez les falafels avec la sauce thina verte.

# FISH'N CHIPS



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 45g de féculé de maïs
- 1 cuil. à café de fleur de sel
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 25cl de bière mexicaine ou autre
- 3 pommes de terre épluchées
- 400g de poisson blanc coupé en bâtonnets de 8cm sur 2cm de côté
- 125g de farine
- 1 cuil. à café de paprika fumé
- 1 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à café de purée de chipotle ou autre purée de piment fumé
- ½ jus de citron
- 4 quartiers de citron jaune
- huile végétale
- sel fin & piment d'Espelette

**Étape 1 :** Dans un saladier versez des glaçons avec un peu d'eau puis déposez un second saladier pas dessus, mélangez-y la farine, la féculé de maïs, la fleur de sel et la levure chimique, parfumez de piment d'Espelette et versez la bière, mélangez doucement sans trop battre.

Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec la purée de chipotle et le jus de citron, salez et gardez de côté.

**Étape 2 :** A l'aide d'une mandoline, taillez des chips de pommes de terre très fines, rincez-les dans l'eau et épongez-les dans un torchon pour retirer l'excédent d'eau puis plongez-les dans un bain d'eau à 180°C. Quand elles sont bien dorées, égouttez-les à l'aide d'une écumoire ou d'une araignée, salez-les et parsemez de paprika fumé.

**Étape 3 :** Gardez l'huile au chaud, plongez les bâtonnets de poisson dans la pâte à beignet, puis directement dans l'huile et laissez-les frire et dorer, retournez-les. Égouttez-les et salez-les.

**Étape 4 :** Dans les assiettes, déposez les beignets avec les chips, un ramequin de sauce et un quartier de citron.

# GALETTE ŒUF JAMBON FROMAGE



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 200g de semoule fine
- 350g de farine de sarrasin
- 75cl d'eau
- 1 œuf
- 4 tranches de jambon blanc
- 150g de fromage râpé
- 4 œufs
- 100g de beurre demi-sel
- huile neutre
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans un saladier, mélangez la farine avec l'eau puis ajouter l'œuf, salez, mélangez. Réservez quelques minutes de côté.

**Étape 2 :** Dans une crêpière chaude, passez un papier huilé, versez une louche de pâte et étalez naturellement. Attendez que des bulles se forment à la surface de la pâte puis retournez délicatement la galette, laissez dorer. Retournez à nouveau la galette, baissez le feu, déposez un morceau de beurre, cassez un œuf au centre, ajoutez le fromage râpé, des morceaux de jambon et attendez que le fromage commence à fondre, puis fermez les côtés délicatement en ne laissant apparaître que le jaune, ajoutez quelques cubes de beurre sur la galette. Servez de suite.

# GRATIN DE MACARONIS CROUSTILLANTS



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 250g de macaronis cuits
- 20g de beurre
- 20g de farine
- 1 cuil. à café de moutarde
- ½ litre de lait entier
- 100g de fromage râpé type emmental, gruyère ou comté
- 100g de fromage râpé type parmesan
- 150g de pancetta ou bacon ou lardons coupés en petits morceaux
- 50g de pain de mie coupé en petits cubes de ½ cm

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 200°C. Dans une poêle ou une sauteuse chaude, versez le beurre, laissez-le fondre et ajoutez la farine à feu doux, mélangez 4 minutes pour cuire l'ensemble. Ajoutez le lait. Portez à ébullition et baissez le feu. Laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaisse, environ 4 minutes. Ajoutez la moutarde hors du feu et mélangez de nouveau. Ajoutez les 100 premiers grammes de fromage et mélangez. Ajoutez les macaronis et continuez à mélanger. Versez dans le plat pouvant aller au four.

**Étape 2 :** Dans une seconde poêle chaude, déposez les cubes de viande, laissez-les colorer sur feu moyen, débarrassez-les sur une assiette avec une feuille de papier absorbant, ajoutez dans la même poêle avec le gras de cuisson les cubes de pain et faites-les colorer légèrement. Versez ensuite la viande dans le pain, mélangez ensemble. Répartissez bien sur tous les macaronis. Parsemez de parmesan. Enfourez 5 minutes pour que le gratin dore sur le dessus.

# GRATIN DE POISSONS, LÉGUMES CITRONNÉS



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 800g de pommes de terre lavées et épluchées, coupées en morceaux et cuites à l'eau 15 minutes avant la préparation du gratin
- 1 carotte lavée, épluchée et râpée
- 2 branches de céleri lavées et émincées finement
- 3 tomates lavées et coupées en petits dés d'1/2 cm
- 100g de mimolette vieille râpée
- ½ botte de persil ciselé
- 1 botte de ciboulette ciselée
- 1 citron non traité
- 300g de filet de haddock coupés en cubes
- 300g de filet de saumon coupés en cubes
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 190°C.

Déposez les pommes de terre cuites dans un saladier, ajoutez un généreux filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Ecrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Réservez.

**Étape 2 :** Dans un saladier, déposez la carotte râpée, le céleri émincé, les dés de tomates avec la mimolette et les herbes ciselées. Ajoutez le zeste (prélevé à la microplane ou râpe fine) et le jus du citron. Bien mélanger.

Déposez le mélange dans un plat à gratin en une couche homogène.

**Étape 3 :** Déposez les cubes de saumon et de haddock sur le mélange de légumes. Recouvrez le tout de l'écrasée de pommes de terre. Enfournez pour 20 minutes à 190°C.

Dégustez dès la sortie du four, avec une salade verte croquante.

*Astuce : Vous pouvez réaliser cette recette sans le poisson pour en faire un plat vegan.*

# HARICOTS COCO À LA TOMATE, SAUCISSES AU FOUR



**Temps de préparation :** 30 min

**Temps de cuisson :** 30 min

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 1kg de haricots coco frais à éplucher
- ½ oignon épluché et ciselé
- ½ carotte épluchée et coupée en petits cubes
- ¼ de branche de céleri épluché et coupé en petits cubes
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym + 1 feuille de laurier
- 25g de beurre + 20g de beurre pour la finition
- 300g de sauce tomate
- ¼ de litre d'eau
- 4 saucisses de votre choix type Morteau ou Chipolatas
- 4 tranches de saucisson à l'ail un peu épaisse
- 50g de chapelure de pain
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 210°C.

Faites colorer à la poêle les saucisses puis déposez-les dans un plat et enfournez 10 minutes.

**Étape 2 :** Dans une sauteuse ou une cocotte, versez un trait d'huile d'olive et un morceau de beurre, ajoutez l'oignon, laissez-le suer sans coloration, ajoutez ensuite la carotte, le céleri et la gousse d'ail, mélangez et laissez cuire sans colorer. Versez les haricots coco et mélangez (ne salez pas). Ajoutez la sauce tomate et l'eau puis laissez cuire 8 minutes à feu doux. Déposez le thym et la feuille de laurier, poivrez.

**Étape 3 :** Au terme de la cuisson des saucisses, sortez-les du four et coupez-les en tranches en biais. Dans un plat, versez les haricots, les saucisses et le saucisson à l'ail, parsemez de chapelure puis ajoutez quelques copeaux de beurre. Passez au grill 4 minutes.

# LASAGNES DE LÉGUMES AU THON



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 5 feuilles de pâte à lasagne sèche (à cuire ou non, selon le paquet)
- 1 courgette taillée en longues tranches de 3 mm
- ½ aubergine taillée en longues tranches de 3 mm
- 200g de tomates cerises lavées et coupées en deux
- 300g de thon à l'huile d'olive
- 300g de sauce tomate ou coulis de tomate ou concassée de tomate
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 1 oignon épluché et ciselé
- 125g de parmesan râpé ou un autre fromage râpé
- 1 morceau de parmesan à râper ou autre fromage râpé
- 1 pincée de paprika
- 40g de farine
- 40g de beurre
- 50cl de lait entier
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une sauteuse, versez un trait d'huile d'olive, déposez l'oignon et faites-le suer. Ajoutez l'ail, versez la sauce tomate et laissez cuire à feu moyen quelques minutes. Ensuite, versez le thon émietté bien égoutté, le paprika, une pincée de sel, une pincée de poivre. Laissez mijoter pour que le thon soit bien confit. Réservez de côté.

**Étape 2 :** Préchauffez le four à 200°C.

Dans une casserole, déposez le beurre et faites-le fondre. Ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire 8 minutes pour faire un roux blond sans coloration. Versez le lait. Ajoutez le parmesan. Mélangez et gardez de côté.

**Étape 3 :** Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, assaisonnez les tranches d'aubergines de sel fin et cuisez-les.

**Étape 4 :** Dans un plat, déposez une couche d'aubergines puis une couche de thon cuisiné, une couche de pâtes, nappez de béchamel, déposez les courgettes, une couche d'aubergines, de pâtes, nappez de béchamel, déposez les tomates cerises et parsemez de parmesan râpé. Déposez au four 15 à 20 minutes pour que le plat se compote et grille légèrement sur le dessus.

# LÉGUMES FARCIS ET CÉRÉALES AU FOUR



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de viande de veau hachée
- 4 tomates de belle taille lavées
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- ¼ de botte de persil lavée et hachée
- 50cl d'eau + 200g de coulis de tomates
- 40g de quinoa
- 40g de boulghour
- 40g de couscous fin
- 4 oignons roses de Roscoff épluchés et cuits entiers à l'eau 20 minutes
- 1 botte de brocoletti ou chou kale ou 2 à 3 feuilles de chou vert cuits à l'eau bouillante
- 25g de beurre
- 20g de beurre fondu
- 1 anis étoilé
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin
- ½ cuil. à café de curry en poudre
- ½ cuil. à café. de curcuma
- ½ cuil. à café de cannelle en poudre
- ½ cuil. à café de sel de céleri

**Étape 1 :** Dans une casserole, versez l'eau et le coulis de tomates avec les épices. Portez à ébullition. Dans le plat de cuisson, versez les céréales, salez et versez le liquide dessus.

**Étape 2 :** Préchauffez le four à 190°C.

Coupez les oignons cuits aux  $\frac{3}{4}$ , retirez la pulpe de la partie du bas et hachez-la sur la planche, gardez bien le chapeau en entier.

Déposez les fonds d'oignons sur les céréales. Coupez les tomates aux  $\frac{3}{4}$ , videz-les à l'aide d'une cuillère et déposez-les sur les céréales.

**Étape 3 :** Dans la cocotte, versez un trait d'huile d'olive puis les oignons hachés, laissez-les suer avec une légère coloration puis ajoutez l'ail, la viande, laissez le jus de cuisson s'évaporer. Ajoutez l'intérieur des tomates au moulin à légumes, cuisinez quelques minutes, ajoutez les légumes verts coupés en morceaux et le persil haché et laissez mijoter 8 à 10 minutes.

**Étape 4 :** A l'aide d'une cuillère, déposez la chair dans les oignons et les tomates et refermez avec les chapeaux. Passez du beurre fondu, assaisonnez de sel, de poivre du moulin et enfournez 15 minutes.



# LINGUINE BOLOGNAISE DE LÉGUMES



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 240g de linguines
- 50cl de bouillon cube ou de légumes
- 20cl de sauce tomate
- 1 branche de basilic
- ½ oignon épluché et ciselé
- 1 gousse d'ail épluchée, dégermée et hachée
- 1 carotte épluchée et coupée en petits cubes
- 1 branche de céleri épluchée et coupée en petits cubes
- ¼ de potimarron épluché et coupé en cubes
- 2 tomates pelées, épépinées et coupées en cubes
- 1 burrata
- huile d'olive
- gros sel
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une casserole, mélangez le bouillon avec la sauce tomate et le basilic, portez à ébullition quelques minutes puis baissez le feu.

**Étape 2 :** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plongez les linguines et laissez-les cuire 6 minutes.

**Étape 3 :** Dans une sauteuse, versez un trait d'huile d'olive, déposez les oignons, faites-les revenir avec l'ail sans coloration, ajoutez le céleri et la carotte, continuez la cuisson 3 minutes à feu moyen, versez le potimarron, salez, cuire quelques minutes puis versez du bouillon à hauteur, laissez cuire 5 minutes à feu frémissant.

**Étape 4 :** Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les à la pince en gardant l'eau de cuisson, déposez-les dans une sauteuse avec du bouillon tomaté puis continuez la cuisson pendant 5 à 6 minutes. Servez les pâtes dans un plat à l'aide d'une pince et d'une louche, déposez dessus la sauce de légumes, ajoutez-y au dernier moment les cubes de tomates. Déposez la burrata coupée en deux. Poivrez.

# MON OMELETTE JAMBON FROMAGE



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 12 œufs
- 5cl d'eau
- 2 tranches de jambon blanc coupées en cubes
- 100g de gruyère râpé
- 10g de beurre
- sel fin & poivre

**Étape 1 :** Dans un saladier, cassez les œufs, versez l'eau, battez à l'aide d'une fourchette. Assaisonnez de sel et de poivre. Dans une poêle froide, déposez le beurre, laissez-le fondre, versez les œufs, laissez sans toucher sur feu moyen jusqu'à ce que les œufs cuisent sur les bords. A l'aide d'une maryse, commencez à touiller légèrement le milieu de l'omelette en ramenant les œufs du bas vers le haut pendant quelques secondes. Parsemez de gruyère râpé et ajoutez le jambon. Pliez l'omelette (côté poignée de la poêle vers l'extérieur) pour faire comme un rouleau en forme de croissant. Si vous préférez l'omelette bien baveuse, arrêtez la cuisson, sinon poursuivez-la quelques minutes. Une omelette doit être généralement blanche en cuisson mais vous pouvez la dorer pour plus de gourmandise.

**Étape 2 :** Renversez l'omelette dans un plat long, accompagnez-la de fromage râpé par dessus, de champignons ou encore de pommes de terre sautées.

# MOULES AU BOUILLON CURRY ROUGE CRÉMEUX



**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 :**

- 2kg800 de moules de bouchot
- 2 pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 1 poivron rouge lavé et coupé en fines lamelles
- 1 cuil. à soupe de pâte de curry rouge
- 1 gousse d'ail hachée
- 10g de gingembre épluché et haché
- 1 tige de citronnelle coupée en long en deux
- ½ oignon épluché et émincé finement
- 40cl de lait de coco
- 5 cl de vin blanc
- 1 carotte épluchée et coupée en rondelles de ½ cm d'épaisseur
- 1 citron vert en zestes ou 1 feuille de lime ou de kaffir
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 100g de beurre
- 4 quartiers de citron vert + des feuilles de coriandre
- sel fin & poivre du moulin
- huile d'olive
- 1 brin de thym
- 30cl d'eau

**Étape 1 :** Dans une casserole, versez un trait d'huile d'olive puis l'ail, le gingembre et la citronnelle, laissez cuire quelques minutes, ajoutez la pâte de curry rouge, mélangez, cuire 3 à 5 minutes sans coloration. Ajoutez l'oignon, les pommes de terre, les carottes et le poivron, laissez cuire 5 minutes. Versez l'eau et le lait de coco. Ajoutez le zeste de citron vert, le sucre et la sauce nuoc-mâm, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

**Étape 2 :** Dans une seconde casserole, versez un trait d'huile d'olive et un morceau de beurre, ajoutez les moules, le brin de thym, quelques graines de poivre, le vin blanc, couvrez et laissez cuire 3 à 4 minutes. Au terme de la cuisson, versez à travers une passoire, récupérez les moules et déposez-les dans une assiette à soupe ou dans un plat.

**Étape 3 :** Pendant la cuisson des moules, passez le bouillon au curry rouge à la passette fine, gardez les légumes et déposez-les avec les moules ou dans un ramequin à part, mixez le bouillon avec du beurre ou montez au fouet à main pour faire un effet velouté, vous pouvez ajouter du jus des moules.

**Étape 4 :** Dans les moules, versez le bouillon, ajoutez les quartiers de citron vert et les feuilles de coriandre. Vous pouvez servir accompagné d'un bol de riz si vous le souhaitez.

# PÂTES À LA CARBONARA



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 400g de spaghettis fraîches
- 120g de guanciale
- 120g de pecorino
- 80g de parmesan
- 2 œufs entiers
- 4 jaunes d'œuf
- 10g de baies de poivre noir

**Étape 1 :** Coupez le guanciale en lardons. Gardez la couenne et coupez-la en morceaux, elle apportera encore plus de goût à la sauce. Réservez de côté. Démarrez la cuisson dans une sauteuse à froid, laissez cuire à feu moyen pendant 7 minutes. Au terme de la cuisson, retirez à l'aide d'une pince les lardons et déposez-les sur une assiette avec un papier absorbant.

**Étape 2 :** Préparez une casserole d'eau salée à ébullition.

**Étape 3 :** Râpez les fromages à la microplane. Plongez les pâtes en cuisson pendant 4 minutes. Cassez les œufs entiers dans un saladier et ajoutez les jaunes, battez-les ; ensuite, ajoutez le fromage. Ajoutez une cuil. à café de poivre écrasé.

**Étape 4 :** Dans la sauteuse de gras du guanciale, versez une louche d'eau de cuisson des pâtes, faites bouillir et ajoutez les pâtes cuites à l'aide d'une pince. Faites rouler les pâtes en va-et-vient pendant 4 à 5 minutes.

**Étape 5 :** Incorporez le mélange œufs / fromages hors du feu, mélangez pendant 1 minute, puis sur un feu très doux, continuez à mélanger. Ajouter le guanciale croustillant (gardez-en pour le dressage). Continuez à rouler les pâtes 2 à 3 minutes pour les rendre crémeuses et ajoutez du pecorino râpé.

**Étape 6 :** Servez dans les assiettes à l'aide de votre pince à pâtes et d'une grosse louche, puis ajoutez le guanciale croustillant et du pecorino râpé.

# PIZZA ROULÉE BOLOGNAISE



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 filets de poulets en cubes
- 1 rouleau de pâte à pizza rectangle si possible
- 450g de viande bolognaise maison ou en pot
- piment d'Espelette
- 3 boules de mozzarella ou 180g de mozzarella râpée
- 1 œuf
- quelques feuilles de basilic
- quelques feuilles de salade
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin
- vinaigrette : 15cl d'huile neutre ; 40g de vinaigre de vin ; 40g de moutarde ; 50g d'eau chaude

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 250°C.

**Étape 2 :** Etalez au rouleau la pâte à pizza en rectangle si elle ne l'est pas. Coupez-la en 4 bandes égales. Parsemez de mozzarella râpée ou de morceaux fins de mozzarella, déposez la viande cuisinée au centre des bandes et rabattez en premier les côtés puis pincez délicatement les bords de haut en bas tout du long. Déposez les boudins dans le moule à manqué de l'extérieur vers l'intérieur ou dans la poêle avec le pincement à l'intérieur. Nappez d'œuf battu. Enfournuez 12 à 15 minutes. Déposez des feuilles de basilic et du piment d'Espelette.

**Étape 3 :** Dans un saladier, préparez la vinaigrette en versant la moutarde avec le vinaigre, mélangez, ajoutez l'huile puis l'eau chaude, continuez à fouetter. Déposez les feuilles de salade. Mélangez et déposez-les dans un plat pour accompagner la pizza.

# POISSON EN CROÛTE DE SEL, VIERGE DE LÉGUMES



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 18 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poisson de 1kg500 avec sa tête et ses écailles
- 2kg de gros sel de Guérande
- 10cl de blancs d'œufs
- herbes sèches (thym, fenouil, origan)
- Fondue de poireaux :
  - 2 poireaux lavés et coupés en deux
  - 20g de beurre
  - 20cl de bouillon de légumes
- Vierge de légumes :
  - 12 tomates cerises lavées
  - 1 courgette lavée
  - 50g de brocolis coupés et lavés
  - 1 citron jaune
  - huile d'olive
  - fleur de sel
  - sel et poivre du moulin
  - piment d'Espelette

**Étape 1 :** Préparez le poisson ou demandez au poissonnier de le faire (retirez les ouïes, l'intérieur du ventre et le sang, gardez les écailles qui protègent la chair) et mettez les herbes dans le ventre.

**Étape 2 :** Préchauffer le four à 190°C.

Dans un saladier, versez le gros sel de Guérande avec les blancs d'œuf et mélangez à la main, attention à ne pas rendre le sel liquide. Déposez un lit de gros sel sur votre plaque à pâtisserie de la grandeur de votre poisson, déposez votre poisson dessus et réalisez un manteau autour du poisson en sculptant sa forme de la tête à la queue. Enfourné dans le four chaud à 190°C pour 18 à 20 minutes.

**Étape 3 :** Émincez finement les poireaux. Dans une sauteuse chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez le beurre, laissez-le mousser puis versez les poireaux, assaisonnez de sel et de poivre, mélangez et cuisez quelques minutes sans coloration. Versez une à deux cuillerées de bouillon de légumes pour améliorer la cuisson. Vous pouvez couvrir aux  $\frac{3}{4}$ . Laissez cuire 10 minutes à feu moyen.

**Étape 4 :** Coupez la courgette en brunoise et déposez-la dans un bol. Coupez les sommités de brocolis, cuisez-les à l'eau bouillante salée 1 minute puis plongez-les dans des glaçons. Incorporez-les aux courgettes. Coupez les tomates en quatre, retirez le cœur, réservez dans un bol. Râpez un peu de citron jaune, pressez le jus, versez de l'huile d'olive à hauteur des légumes, salez de fleur de sel et parfumez de piment d'Espelette.

**Étape 5 :** Au terme de la cuisson du poisson, sortez-le du four, laissez-le reposer 10 minutes dans un endroit sans courant d'air. Cassez la croûte sur le côté du dos jusqu'au ventre. Retirez bien tout le sel du dessus. Retirez en premier la peau du poisson puis délicatement la chair de l'arête dorsale et déposez dans les assiettes. Nappez à l'aide d'une cuillère de sauce vierge et servez avec la fondue de poireaux.

# POULET GRILLÉ AUX ÉPICES, MAÏS COCO CITRON



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Poulet grillé et marinade :
  - 4 blancs de poulet coupés en aiguillettes
  - 2 cuil. à soupe de sauce soja
  - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
  - 1 cuil. à soupe de miel
  - 1 gousse d'ail hachée
  - ½ cuil. à café de thym séché
  - ½ cuil. à café de cannelle en poudre
  - ½ cuil. à café de muscade en poudre
- 180 à 200g de maïs cuit
- 1 oignon cébette ou ½ oignon ciselé
- ½ cuil. à café de gingembre et ail râpés
- 100g de mayonnaise maison
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de paprika fumé
- 1 pincée de cannelle
- 1 citron vert
- 100g de noix de coco râpée et toastée
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 200°C.

**Étape 2 :** Dans un plat, versez tous les ingrédients de la marinade du poulet et déposez les blancs de poulet. Laissez-les mariner quelques minutes. Déposez au four 15 minutes à 200°C dans un second plat propre.

**Étape 3 :** Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec l'oignon cébette, le mélange gingembre-ail, le cumin, le paprika et la cannelle.

Dans une poêle chaude, versez le maïs, laissez-le colorer, versez-le dans un saladier, ajoutez la mayonnaise épicée. Mélangez. Déposez dans des ramequins, saupoudrez de noix de coco et de citron vert râpé.

**Étape 4 :** Déposez les aiguillettes de poulet dans les assiettes avec 1 quartier de citron vert, de la mayonnaise épicée s'il vous en reste et le maïs.



# RISOTTO À LA TOMATE, THON ET OLIVES



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- bouillon à la tomate : 70cl de bouillon cube (1 cube : 1,4L d'eau) ; 400g de sauce tomate ; quelques feuilles de basilic ; 2 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 350g de riz arborio (riz à risotto)
- 1 échalote épluchée et ciselée ou 1 oignon épluché et ciselé
- 10cl de vin blanc
- 80g de parmesan râpé
- 40g de beurre
- 1 mozzarella de 125g coupée en petits cubes
- 120g de thon à l'huile d'olive
- quelques olives vertes en quartiers
- feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Le bouillon :** Dans le bouillon, versez la sauce tomate, mélangez et ajoutez quelques feuilles de basilic ainsi que les gousses d'ail. Laissez mijoter.

**Le riz :** Dans une sauteuse, versez le riz, mélangez quelques secondes et ajoutez une cuillère de beurre, remuez à la spatule, ajoutez l'échalote ou l'oignon, faites revenir ensemble sans coloration. Déglacez au vin blanc. Laissez réduire. Versez du bouillon томaté, 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 du bouillon quand tout le bouillon s'évapore à la cuisson.

**Le dressage :** A la fin de la cuisson, ajoutez le parmesan râpé et un morceau de beurre, ainsi que la mozzarella.

Déposez dans des assiettes plates, tapez dans le fond de l'assiette pour que le risotto s'étale. Ajoutez le thon, les quartiers d'olives et les petites feuilles de basilic.

# ROUGAIL SAUCISSES



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 saucisses type saucisses de Morteau
- 1 oignon épluché
- 2 gousses d'ail épluchées
- 2 petits piments verts
- 3 tomates lavées
- 1 pincée de gros sel
- 3 cm de racine de gingembre épluchées et coupées en morceaux
- Condiments :
  - 100g de tomates pelées et coupées en petits dés
  - 1 cuil. à café de gingembre haché
  - ½ oignon ciselé
  - 1 citron combava ou 1 citron vert
  - 1 piment rouge haché
- Accompagnement :
  - 150g de riz blanc cuit
  - 50g de lentilles vertes du Puy
  - 1 carotte coupée en petits cubes
  - 1 oignon coupé en petits cubes
  - 1 litre 200 de bouillon cube
  - 10g de beurre
  - sel & poivre
  - huile d'olive

**Étape 1 :** Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les saucisses et laissez-les blanchir 6 minutes, égouttez-les et coupez-les en tranches en biais de 1,5 à 2 cm d'épaisseur.

**Étape 2 :** Pendant ce temps de cuisson, dans une casserole, versez un trait d'huile d'olive et le morceau de beurre, ajoutez les cubes d'oignon et de carottes, laissez-les cuire 1 à 2 minutes, versez les lentilles, ne salez pas pour ne pas empêcher la cuisson. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes.

**Étape 3 :** Coupez les tomates en morceaux. Réservez de côté. Dans le mortier, hachez le morceau de gingembre avec les piments verts, et l'ail avec un peu de gros sel. Emincez l'oignon. Dans une casserole, versez l'oignon et faites-le revenir à l'huile d'olive, ajoutez les morceaux de saucisse, le mélange pilonné puis les tomates, laissez cuire 5 minutes. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu doux.

**Étape 4 :** Préparez les condiments en mélangeant dans un saladier les tomates avec le gingembre, l'oignon, le citron combava et le piment. Versez un trait d'huile d'olive. Déposez dans un ramequin, vous le servirez en accompagnement du plat. Réchauffez le riz.

**Étape 5 :** Vérifiez la cuisson des lentilles, salez-les et déposez-les dans un plat. Sortez les saucisses avec la sauce et dresser dans un plat de service, servez le tout. Vous pouvez remplacer les lentilles par des haricots blancs ou des haricots rouges si vous le souhaitez.

# SALADE NIÇOISE



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 6 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 6 tomates cœur de bœuf lavées
- 2 branches de céleri lavées, épluchées et émincées
- 1 poivron vert lavé, épépiné et taillé en lamelles
- 6 oignons cébettes lavés et taillés en émincés
- 1 botte de radis équeutée, lavée et taillée en deux
- 4 artichauts marinés à l'huile d'olive
- 4 œufs
- 1 beau morceau de thon à l'huile d'olive
- 1 romaine lavée et effeuillée (ou cœur de laitue)
- 6 anchois marinés
- quelques feuilles de basilic
- quelques olives noires
- huile d'olive
- vinaigre de Xérès (ou de votre choix)
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les œufs 6 minutes pour qu'ils soient mollets. Au terme de la cuisson, plongez-les dans un bain d'eau glacée et égalez-les dans l'eau. Coupez-les en quartiers.

**Étape 2 :** Coupez les tomates puis les artichauts. Détaillez les feuilles de romaine.

**Étape 3 :** Dans un grand plat, déposez les feuilles de romaine, ajoutez délicatement et harmonieusement les tomates, les poivrons, le céleri, les oignons cébettes, les radis, les quartiers d'œufs, les artichauts, le thon et les filets d'anchois. Versez un trait d'huile d'olive et un trait de vinaigre de Xérès pour assaisonner, ajoutez un peu de sel et un tour de moulin à poivre. Finissez avec les olives noires et les feuilles de basilic.

# SALADE PIÉMONTAISE



**Temps de préparation :** 20 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 pommes de terre coupées en cubes de 1 à 2 cm de côté
- 4 œufs
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise maison
- 2 cuil. à soupe de ketchup
- 2 tranches de jambon blanc coupées à ½ cm d'épaisseur puis en cubes
- 2 tomates épépinées et coupées en petits cubes
- 2 oignons cébettes ciselés
- 6 cornichons coupés en petits cubes
- 3 cuil. à soupe de persil haché
- 1 salade romaine lavée et effeuillée
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les dés de pommes de terre avec les œufs pendant 12 minutes. Egouttez les œufs et mettez-les de côté pour qu'ils refroidissent. Egouttez les pommes de terre dans une passoire et écrasez-les à l'aide d'une fourchette dans un saladier. Ecalez les œufs durs et hachez-les. Mélangez-les aux pommes de terre.

**Étape 2 :** Dans un saladier, déposez la mayonnaise avec le ketchup, assaisonnez.

**Étape 3 :** Ajoutez la sauce au mélange pommes de terre-œufs et mélangez délicatement puis ajoutez le reste des ingrédients. Terminez avec la salade coupée en fines lamelles. Déposez dans un grand plat.

# SOUPE AU PISTOU



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 1,5L d'eau
- 350g de haricots verts équeutés et coupés en petits morceaux de 0,5cm
- 3 pommes de terre lavées et coupées en cubes de 1cm de côté
- 2 tomates épluchées ou mondées, sans le cœur et coupées en cubes
- 300g de vermicelles cheveux d'ange
- ¼ de botte de basilic effeuillée
- 3 gousses d'ail épluchées, dégermées et coupées en quatre
- 15cl d'huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une casserole ou un faitout, versez l'eau, commencez à chauffer, versez les haricots verts coupés, ajoutez les pommes de terre puis les tomates, continuez la cuisson à feu moyen pendant 10 minutes.

**Étape 2 :** Dans le mortier, déposez l'ail avec les feuilles de basilic et commencez à broyer au pilon, versez une peu d'huile d'olive et continuez à mélanger. Versez le reste d'huile pour finaliser votre pistou. Réservez-le de côté.

**Étape 3 :** Plongez les vermicelles dans la soupe, laissez cuire 5 minutes, mélangez. Au moment de servir, versez une cuillerée de pistou dans la soupe.

# SOUPE COCO CURRY AUX CREVETTES



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 18 crevettes crues, décortiquées et déboyautes
- 1 oignon blanc épluché et ciselé
- 1 tige de citronnelle coupée en fines tranches
- 25g de gingembre épluché et coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail épluchée, dégermée et hachée
- 20g de curry en poudre
- 60cl de lait de coco
- ½ l de lait entier ou végétal
- ¼ l d'eau (si nécessaire)
- ½ jus de citron jaune
- 2 choux pak choy lavés
- ½ pomme verte en bâtonnets
- quelques feuilles de coriandre
- huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel

**Étape 1 :** Dans une large sauteuse, faites chauffer un trait d'huile d'olive puis faites revenir sans coloration l'oignon et l'ail, ajoutez le gingembre et la citronnelle, faites cuire pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez le curry, faites-le infuser sans le faire bruler puis versez le lait de coco, le lait entier et le jus de citron. Portez à ébullition 5 minutes et laissez cuire 15 minutes à petits frémissements, ajoutez de l'eau si nécessaire.

**Étape 2 :** Coupez le chou en fines tranches. Dans une poêle, versez un trait d'huile, ajoutez le chou, salez et faites cuire 3 minutes.

Coupez les crevettes en morceaux de 2cm. Ajoutez-les à la cuisson du chou et faites-les sauter.

**Étape 3 :** Au terme de la cuisson de la sauce, passez-la à travers une passette dans une grande sauteuse. Vérifiez l'assaisonnement en sel.

**Étape 4 :** Déposez le chou et les crevettes dans le centre des assiettes, versez la sauce (un peu mousseuse si vous possédez un mixeur plongeant), décorez avec les bâtonnets de pommes, quelques feuilles de coriandre et une pincée de piment d'Espelette.

# SPAGHETTI AUX SAUCISSES ET À LA SAUCE TOMATE



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 240g de spaghettis
- ½ oignon épluché et ciselé
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 1 à 2 branches de basilic
- 400g de sauce tomate
- 4 saucisses type chipolatas
- 1 morceau de parmesan de 50g
- gros sel de cuisine
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

**Étape 1 :** Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile, déposez les saucisses, laissez-les bien colorer et rôtir pendant 4 minutes à feu moyen.

**Étape 2 :** Dans une casserole, versez quelques gouttes d'huile avec un morceau de beurre, ajoutez l'oignon et laissez cuire sans coloration sur feu moyen, versez la sauce tomate et laissez cuire avec les feuilles de basilic.

Coupez en morceaux les saucisses et plongez-les dans la sauce tomate. Continuez la cuisson sur feu doux.

**Étape 3 :** Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les spaghettis 7 minutes, au terme de la cuisson, égouttez-les et déposez-les avec la sauce tomate et les saucisses, elles continueront leur cuisson pendant 4 minutes. Si la sauce est trop épaisse, versez un peu d'eau de cuisson des pâtes et mélangez à l'aide d'une pince à pâtes.

**Étape 4 :** Servez les pâtes dans les assiettes en utilisant une pince et une louche, parsemez de parmesan râpé.



# SUSHIS ET CALIFORNIA ROLLS



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de riz rond à sushi type japonica
- 1 petite bouteille de vinaigre de riz à sushi
- 60g de sucre de canne
- sel fin
- 1 botte de ciboulette ciselée
- ½ avocat
- ½ concombre
- 2 feuilles d'algues nori
- 600g de saumon écossais Label Rouge dans le cœur désarêté et sans peau
- 100ml de sauce soja
- 5cl de jus de yuzu ou de citron jaune
- 25g de graines de sésame
- wasabi (facultatif)
- gingembre mariné (facultatif)

**Étape 1 :** Lavez le riz rond à sushi et mettez-le à cuire dans une casserole pendant 15 minutes. Préparez le bouillon vinaigré à base de vinaigre de riz, de sucre et de sel.

Au terme de la cuisson, étalez une fine couche de riz cuit dans un grand plat en verre ou à gratin, versez le mélange vinaigré et laissez reposer environ 3 minutes, jusqu'à ce que cela soit bien refroidi.

**Étape 2 :** Coupez 2 lamelles de concombre de 1 cm et 6 lamelles d'avocat de 1 cm d'épaisseur. Réservez de côté.

**Étape 3 :** Pour les sushis, tranchez le poisson au niveau de la partie ventrale du pavé en 4 tranches fines de 5 cm de long. Taillez le reste du poisson en tartare pour les californias. Réservez dans un saladier la moitié du tartare avec la ciboulette, et dans un second saladier l'autre moitié avec le mélange sauce soja-yuzu.

**Étape 4 :** Parfumez le tartare de saumon yuzu avec du gingembre et servez-le dans des petites assiettes.

**Étape 5 :** Confectionnez les sushis et california rolls selon la technique du Chef. Servez dans les assiettes avec le wasabi, le gingembre mariné et la sauce soja.

# TIAN DE LÉGUMES



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 300g de tomates concassées
- 1 oignon épluché et ciselé
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 2 aubergines chinoises (longues) coupées en rondelles de 3mm
- 2 courgettes longues coupées en rondelles de 3mm
- 2 courgettes jaunes longues coupées en rondelles de 3mm
- huile d'olive
- feuilles de thym et feuilles de basilic
- sel fin, fleur de sel & poivre du moulin

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 210°C. Dans une sauteuse chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'oignon, laissez-le suer 1 minute à feu doux, ajoutez l'ail puis incorporez les tomates et laissez-les cuire 15 minutes. Au terme de la cuisson, versez la préparation dans un plat rond pouvant aller au four.

**Étape 2 :** Disposez les rondelles de légumes les une derrière les autres : une courgette jaune, une aubergine, une courgette verte, en renouvelant l'opération et en faisant un escargot dans le moule. Ensuite versez un trait d'huile d'olive sur l'ensemble des légumes, assaisonnez de sel et de thym puis enfournez 25 à 30 minutes.

**Étape 3 :** Au terme de la cuisson, disposez des feuilles de basilic et servez.

*Vous pouvez également intercaler dans les légumes du fromage ou des tranches de bacon, et parsemer les légumes de parmesan 5 minutes avant la fin de la cuisson.*

# LES DESSERTS



# ANANAS RÔTI À LA VANILLE COCO



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 ananas épluché
- ½ litre d'eau
- 150g de sucre
- 1 zeste de citron jaune
- 1 gousse de vanille
- 50g de beurre
- 40g de sucre
- glace noix de coco ou yaourt
- 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée torréfiée

**Étape 1 :** Dans une casserole, versez l'eau, le sucre, le zeste de citron et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Portez à ébullition et mélangez bien. Réservez de côté.

**Étape 2 :** Pendant que le sirop infuse, taillez l'ananas en morceaux ou en tranches. Versez le sirop sur les morceaux d'ananas et réservez de côté.

**Étape 3 :** Dans une poêle, déposez le beurre, commencez à colorer les morceaux d'ananas et saupoudrez de sucre, puis retournez les morceaux.

**Étape 4 :** Dans les assiettes, déposez les ananas, puis à côté ou dessus une boule de glace au yaourt ou à la noix de coco, parsemez de noix de coco râpée.

# BANANA CAKE



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Les bananes caramélisées :
  - 1,5 bananes épluchées
  - 5g de beurre
  - 15g de sucre
- La pâte à gâteau :
  - 2,5 bananes épluchées et coupées en morceaux
  - 1,5 cuil. à soupe de graines de chia
  - 90g de lait de riz ou autre lait végétal
  - ½ jus de citron
  - 8g de levure chimique
  - 210g de farine de riz
  - 90g de sucre
  - 1 fève tonka
  - 40g de beurre fondu
  - 25g d'huile de sésame

**Étape 1 :** Grattez les bananes que vous allez caraméliser pour retirer l'amidon, coupez-les dans la longueur en deux. Dans une poêle, déposez le beurre, laissez-le colorer, déposez les bananes, commencez à les colorer et saupoudrer de sucre, retournez les bananes et continuez la caramélisation. Réservez sur une assiette, l'intérieur des bananes vers l'extérieur.

**Étape 2 :** Dans un saladier, déposez les bananes coupées en morceaux, commencez à presser, versez les graines de chia, mélangez, versez le lait de riz et le jus de citron, ajoutez le mélange farine-levure, continuez à mélanger. Ajoutez le sucre et râpez un peu de fève tonka selon votre goût. Versez le beurre fondu puis l'huile de sésame, mélangez.

**Étape 3 :** Versez la préparation dans un moule à cake, déposez les bananes caramélisées sur le cake et enfournez 25 minutes. Au terme de la cuisson, attendez que le cake soit froid pour le démouler afin que les bananes ne tombent pas.

# CLAFOUTIS AUX MIRABELLES



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 35 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 400g de cerises lavées, séchées et équeutées
- 400g de mirabelles lavées
- 200g de farine
- 4 œufs
- 150g de sucre
- 50cl de lait
- 1 pincée de sel fin
- 2 cuil. à soupe d'eau de vie de mirabelle (facultatif)
- beurre pour le moule

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 180°C.

Beurrez le moule bien généreusement. Déposez les mirabelles.

**Étape 2 :** Dans un saladier, versez les œufs, battez-les, ajoutez le sucre et une partie de la farine, le sel, mélangez. Puis versez une partie du lait, mélangez, ajoutez le reste de lait et de farine.

Parfumez avec l'eau de vie. Coulez l'appareil sur les mirabelles. Enfournez 30 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

# CRÈME AU SÉSAME NOIR



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 50 cl de lait entier ou lait d'amande
- 4 c. à s. de purée de sésame noir
- 25 g de sucre roux
- 25 g de fécule de maïs
- 2,5 cl d'eau
- 1,5 cl d'eau de fleur d'oranger (de la meilleure qualité)
- 2 c. à s. de pistaches décortiquées et concassées
- 4 c. à s. de sirop d'érable

**Étape 1** Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le lait avec la purée de sésame noir, délayez à l'aide d'un petit fouet à main.

**Étape 2 :** Dans un bol, mélangez la fécule, le sucre et l'eau.

Versez le tout dans le lait et laissez cuire à feu doux en remuant constamment à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la crème épaississe.

Ajoutez en fin de cuisson la fleur d'oranger, mélangez et répartissez la crème dans des petites coupelles ou des petits bols.

**Étape 3 :** Laissez refroidir à température ambiante puis réservez au frais jusqu'au moment de servir. Avant de servir, répartissez les pistaches et ajoutez le sirop d'érable sur chacune des crèmes.

# CRÊPES SUZETTE



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Pâte à crêpes :
  - 300g de farine
  - 3 œufs
  - 2 cuil. à soupe d'huile
  - 70cl de lait entier
  - 3 cuil. à soupe de sucre
  - 5 cl de fleur d'oranger
  - 1 zeste d'orange
- Beurre Suzette :
  - 100g de beurre pommade
  - 1 zeste d'orange
  - 1 jus d'orange
  - 1 jus de citron jaune
  - 15g de sucre glace
  - 5cl de Grand Marnier (facultatif)
- Finition :
  - 25g de beurre pour la cuisson
  - huile neutre
  - 1 orange pelée et coupée en fines rondelles ou suprêmes
  - quelques zestes confits (facultatif)

**Étape 1 :** Mélangez dans un saladier la farine et le sucre, versez progressivement les œufs, l'huile, le lait et la fleur d'oranger puis ajoutez le zeste d'orange à l'aide de la râpe microplane. Laissez de côté reposer le temps de faire le beurre Suzette.

**Étape 2 :** Dans un saladier, déposez le beurre pommade, versez le jus d'orange et le jus de citron, mélangez à la Maryse, ajoutez le zeste d'orange, mélangez de nouveau, ajoutez le sucre glace puis le Grand Marnier si vous le souhaitez. Mettez au frais.

**Étape 3 :** Dans la crêpière chaude, passez un papier huilé, versez la pâte à crêpe, formez une crêpe dorée des deux côtés. Ajoutez une noix de beurre Suzette et laissez fondre. Pliez la crêpe en quatre. Terminez avec quelques rondelles ou suprêmes d'oranges et quelques zestes confits si vous le souhaitez.



# FIGUES RÔTIES, SPÉCULOOS



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 12 figues de Solliès ou figues de région lavées
- 25g de beurre demi-sel ou d'huile de coco
- 2 cuillerées à soupe de miel ou sirop d'agave
- 1 bac de glace vanille de ½ litre
- 12 + 4 biscuits speculoos

**Les figues :** Préchauffez le four à 180°C. Déposez les figues sur la planche, coupez soigneusement les queues des figues et entaillez le dessus en 4 en formant une croix. Déposez sur la plaque. Versez le miel ou le sirop d'agave. Puis un morceau de beurre sur chaque figue ou une cuillerée d'huile de coco. Enfourez pour 15 minutes pour qu'elles soient bien rôties et surtout moelleuses.

**La glace speculoos :** Retirez le couvercle de la glace vanille et ajoutez le speculoos en miettes, mélangez délicatement sans perdre le côté glacé. Remettez au congélateur.

**Le dressage :** Sortez les figues du four, déposez-les dans les assiettes, formez une boule de glace vanille-speculoos. Vous pouvez parsemer de speculoos si vous le souhaitez.

# FINANCIER À LA NOISETTE



**Temps de préparation :** 12 minutes

**Temps de cuisson :** 40 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 90g de poudre de noisettes
- 150g de sucre glace
- ½ gousse de vanille
- 60g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 100g de beurre
- 1 pincée de sel fin
- sucre glace pour le décor

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 185°C.

**Étape 2 :** Dans une poêle, déposez le beurre et faites-le fondre jusqu'à obtenir une couleur noisette. Débarrassez dans un ramequin.

Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre de noisettes, le sucre glace, le sel fin et la pulpe de la gousse de vanille. Ajoutez les blancs d'œufs 1 à 1 au fouet. Remuez et ajoutez le beurre noisette. Versez dans le moule à cake beurré et fariné.

**Étape 3 :** Déposez dans le four 20 minutes.

**Étape 4 :** Au terme de la cuisson, démoulez sur une grille. Saupoudrez de sucre glace.

# GÂTEAU AU CHOCOLAT



**Temps de préparation :** 1 à 10 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

**Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 120g de beurre
- 90g de chocolat noir
- 4 blancs d'œufs
- 150g de sucre
- 50g de farine

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 180°C.

Faites fondre le chocolat et le beurre. Laissez de côté pour que la préparation refroidisse.

**Étape 2:** Montez les blancs en neige en versant le sucre en pluie. Ajoutez la farine. Mélangez délicatement à la maryse.

Ajoutez le mélange chocolat/beurre et mélangez. Versez dans les moules individuels. Enfournez 15 minutes.

# GÂTEAU DE SAVOIE ET COMPOTE DE FRUITS



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 40g de farine
- 40g de fécule
- 4 œufs
- 80g de sucre glace
- 1 citron
- ½ feuille de gélatine
- 150g de purée de framboises
- 40g de sucre semoule
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 1 douzaine de framboises
- beurre et sucre pour le moule

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 180°C.

Beurrez et sucrez le moule, déposez-le au frais. Dans un saladier, mélangez la farine et la fécule ensemble. Passez au tamis et réservez.

**Étape 2 :** Séparez les jaunes des blancs et montez les blancs en neige avec le sucre glace jusqu'à obtention d'un bec d'oiseau. Fouettez les jaunes et versez-les dans l'appareil, donnez un tour de batteur. Retirez le fouet du mélange et ajoutez la moitié du mélange farine-fécule à l'aide d'une Maryse. Râpez le zeste du citron. Ajoutez le reste du mélange farine-fécule.

**Étape 3 :** Versez dans le moule froid au 3/4, égalisez le dessus à l'aide d'une petite spatule. Enfournez 25 minutes.

**Étape 4 :** Déposez dans un saladier d'eau froide la feuille de gélatine. Dans une casserole, sur feu moyen, versez la purée de framboises avec le sucre, à la première ébullition, retirez du feu. Ajoutez le jus du citron et la feuille de gélatine préalablement pressée entre vos mains.

**Étape 5 :** Épluchez le pamplemousse, levez les suprêmes, versez dans la compotée. Vérifiez la cuisson du gâteau, sortez-le du four. Démoulez-le quelques secondes plus tard. Décorez-le de fruits et servez la compotée de fruits avec.

# MACARONS AMANDE-NOISETTE



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 5 minutes pour le sirop / 13 à 15 minutes pour les macarons

## Les ingrédients pour 20 macarons :

- Préparation des macarons :
  - 150g de poudre d'amandes torréfiées
  - 150g de sucre glace
  - 5g de sucre semoule
  - 50g d'eau
  - 150g de sucre semoule
  - 57g de blanc d'œuf vieillis
  - 57g de blancs d'œufs vieillis à température ambiante
- Ganache pâte à tartiner :
  - 140g de mascarpone
  - 80g de pâte à tartiner
- Cacahuètes caramélisées
  - 75g de cacahuètes grillées et salées
  - 35g de sucre
  - 20g d'eau

**Étape 1 :** Tamisez la poudre d'amandes et le sucre glace au dessus d'une feuille de papier sulfurisé. Mélangez-les et réservez dans un saladier.

**Étape 2 :** Dans une casserole, cuire l'eau avec les 150g de sucre semoule à 117°C sans remuer. Pendant ce temps, commencez à monter progressivement les 57g de blancs d'œufs en neige et serrez-les avec les 5g de sucre.

Versez le sirop sur les blancs en neige montés en un mince filet, tout en laissant battre à vitesse moyenne.

Versez les 57 autres g de blancs d'œufs crus et mélangez de nouveau quelques secondes.

**Étape 3 :** Remplacez le fouet par la feuille (fouet plat) et ajoutez le mélange tamisé de poudre d'amandes et de sucre glace. Mélangez délicatement à petite vitesse pour former un ruban. Terminez le « macaronage » à la maryse.

**Étape 4 :** Versez la préparation dans une poche munie d'une douille de taille 8. Couchez les macarons en quinconce sur une plaque à pâtisserie perforée sur laquelle vous aurez préalablement déposé une feuille de papier sulfurisé. Enfournez à 150°C 13 à 15 minutes.

**Étape 5 :** Mélangez le mascarpone avec la pâte à tartiner. Versez dans une poche sans douille.

**Étape 6 :** Dans une casserole, versez l'eau et le sucre, faites cuire jusqu'à ébullition, ajoutez les cacahuètes préalablement chauffées.

Mélangez les cacahuètes puis cuire doucement pour les caraméliser. Quand elles obtiennent une couleur blonde, débarrassez sur une feuille de silicone sur un plan de travail solide (inox ou marbre). Laissez bien refroidir et cassez en morceaux. Gardez-les dans une boîte hermétique dans un endroit à température ambiante sans humidité. L'idéal est de les faire au jour le jour.

Vous pouvez remplacer les cacahuètes par des pistaches, noisettes, noix de cajou, pignons...

**Étape 7 :** Au terme de la cuisson des macarons, sortez la plaque du four et laissez refroidir quelques minutes avant de les garnir. Retournez les coques et déposez le mélange mascarpone / pâte à tartiner puis 1 ou 2 cacahuètes sur la moitié des coques, posez l'autre moitié des coques. Réservez vos macarons au frais.

# MILLE-FEUILLE AUX FRAISES



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Arlettes : 1 rouleau de pâte feuilletée rectangle si possible ; 150g de sucre semoule
- 25cl de crème liquide entière bien froide
- sucre glace vanillé
- 200g de fraises fraîches coupées en petits cubes
- 12 fraises entières équeutées
- sucre glace

**Les Arlettes :** Préchauffez le four à 200°C. Sur le plan de travail, déposez le rectangle de pâte, saupoudrez de sucre semoule, ajoutez un peu d'eau et étalez légèrement au pinceau. Formez un rouleau puis taillez des tranches de 1cm d'épaisseur. Etalez ensuite chaque tranche à l'aide d'un rouleau pour former un biscuit ovale que l'on appellera une Arlette. Déposez ces Arlettes sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de silicone ou une feuille de papier sulfurisé. Déposez une seconde feuille de silicone ou de papier sulfurisé puis une seconde plaque à pâtisserie. Enfournez 15 minutes. Quand les biscuits sont cuits, déposez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent.

**La crème :** A l'aide du robot, montez la crème bien froide avec le sucre glace vanillé jusqu'à ce qu'elle soit bien chantilly. Ajoutez les dés de fraises à l'aide d'une maryse. Versez dans une poche munie d'une douille cannelée ou unie et réservez au frais.

**Le dressage :** Dans les assiettes, déposez une petite cuillerée de chantilly puis une Arlette, un point généreux de chantilly puis les fraises tout autour. Déposez de nouveau une Arlette, puis la crème et les fraises. Terminez avec une Arlette et saupoudrez de sucre glace.

# MIRABELLES AU SIROP



**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

**Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 600g de mirabelles
- 150g de sucre
- 300g d'eau

**Étape 1 :** Dans une casserole, versez le sucre avec l'eau, mélangez et portez à ébullition, baissez le feu, plongez les mirabelles.

Laissez-les cuire 15 minutes.

Au terme de la cuisson, arrêtez la cuisson et réservez de côté.



# MON GÂTEAU AU CITRON



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 citrons
- 120g de beurre pommade
- 120g de farine
- 120g de sucre
- 2 œufs
- 11g de levure chimique

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez au fouet le beurre pommade avec le sucre et les œufs. Ajoutez la farine et la levure préalablement mélangées ensemble.

**Étape 2 :** Versez dans l'appareil le jus des citrons ainsi que les zestes récoltés à l'aide d'une microplane. Remuez. Versez dans le moule. Enfournez pour 20 minutes. Au terme de la cuisson, démoulez le gâteau.

# MOUSSE LACTÉE STRACCIATELLA FRAMBOISE



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 180g de chocolat au lait coupés en petits morceaux
- 1 jaune d'œuf
- 10g de sucre semoule
- 50g de lait entier
- 50g de crème liquide entière
- 180g de crème liquide entière bien froide
- 40g de chocolat noir coupés en copeaux fin
- 125g de framboises fraîches (vous pouvez changer de fruits en fonction des saisons)

**Étape 1 :** Dans un saladier, mettre le chocolat au lait. Déposer le saladier dans une casserole d'eau et chauffer à feu doux jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

**Étape 2 :** Dans un autre saladier, versez le jaune d'œuf avec le sucre puis mélangez. Dans une casserole, versez le lait avec les 50g de crème liquide et faites-les chauffer. Versez les liquides chauds sur le mélange jaune/sucre. Émulsionnez au fouet et reversez dans la casserole, laissez cuire à feu doux en mélangeant à l'aide d'une spatule jusqu'à 84 °C (si vous n'avez pas de thermomètre, ne faites pas bouillir la crème ; passez votre doigt dans la crème sur le dos de la spatule, elle doit rester figée). Retirez du feu.

**Étape 3 :** Versez la crème dans le chocolat en formant ce que l'on appelle « un noyau élastique et brillant » et continuez le mélange à l'aide d'un mixeur à main pour qu'il soit parfaitement homogène. Réservez de côté à température ambiante.

**Étape 4 :** Dans un saladier (ou la cuve du batteur) bien froid, montez les 180g de crème liquide. Elle doit être lisse et onctueuse mais légèrement résistance comme une meringue. Commencez à mélanger  $\frac{1}{4}$  avec le chocolat à l'aide d'une maryse, puis le reste de son volume avec les copeaux de chocolat noir.

**Étape 5 :** Dans des ramequins ou dans un grand plat, versez la mousse en y incorporant les framboises. Gardez quelques framboises à déposer sur le dessus.

# MUG CAKE AU CHOCOLAT



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 6 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 3 cuill. à soupe de farine
- 2 cuil. à soupe de cacao en poudre
- ½ cuil. à café de levure chimique
- 1 œuf
- 2 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 10cl de lait
- sucre glace
- 10g de noisettes concassées

**Étape 1 :** Mélangez tous les ingrédients ensemble et versez dans les mugs. Cuisez au four à micro-ondes 90 secondes à 900w. Décorez de sucre glace et de noisettes concassées.

# NEMS DE BANANES AU CHOCOLAT



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 3 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de lait entier
- 20cl de crème liquide
- 15g de sucre semoule
- 250g de chocolat noir
- 4 feuilles de brick
- 1 banane épluchée et taillée en rectangle de 3cm de long sur 1cm de large
- 2 jaunes d'œufs
- huile de pépins de raisins ou beurre fondu
- confit de framboises maison (écrasez ensemble 125g de framboises + 15g de sucre + 1 pincée d'anis vert)

**Étape 1 :** Faites bouillir la crème avec le sucre, versez sur le chocolat, mélangez et réservez de côté.

**Étape 2 :** Taillez les feuilles de brick en deux dans le sens de la longueur. Déposez un morceau de banane et une cuillerée de chocolat. Taillez le bord rond de la feuille pour qu'il soit droit. Roulez une fois, pliez les bords d'abord à gauche puis à droite vers le centre et continuez à rouler au moins 3 tours puis collez avec le jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Passez un peu d'huile de pépins de raisins ou de beurre fondu pour éviter que les nems ne sèchent.

**Étape 3 :** Dans un bain d'huile à 180°C, faites frire les nems pour qu'ils soient bien dorés. Au terme de la cuisson, égouttez-les à l'aide de l'écumoire sur un papier absorbant. Servez-les avec le confit de framboises. Vous pouvez aussi les servir avec une glace ou une chantilly.

# ŒUFS EN NEIGE À LA CASSEROLE



**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

**Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 œufs
- 80g de sucre
- 80g de sucre vanillé
- 75cl de lait entier
- 25g d'amandes effilées toastées

**Étape 1 :** Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Commencez à monter les blancs en neige à l'aide du batteur du robot ou à la main. Ajoutez le sucre en pluie et laissez meringuer. Arrêtez la montée quand les blancs sont bien crémeux.

**Étape 2 :** Pendant ce temps, versez le lait dans une casserole et commencez à chauffer. Formez à la cuillère les œufs en neige sans essayer de les former régulièrement puis déposez-les sur le lait à feu très doux. Laissez-les cuire 2 minutes en les retournant à mi-cuisson. Au terme de la cuisson, déposez-les dans une assiette et réservez au frais.

**Étape 3 :** Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait chaud de la cuisson des blancs en neige, mélangez quelques secondes et versez de nouveau dans la casserole. Cuire à feu doux 4 minutes en mélangeant à l'aide d'une spatule sur feu moyen, jusqu'à ce que la crème épaisse. Vous pouvez vérifier la cuisson en passant votre doigt le long de la spatule, la crème qui reste sur les côtés doit rester figée. Réservez votre crème de côté, quand elle commence à refroidir déposez-la au frais.

**Étape 4 :** Versez la crème dans les assiettes. Déposez par dessus les blancs en neige puis parsemez d'amandes effilées toastées.

# OREILLETES



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 5 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 500g de farine
- 2 cuil. à soupe de sucre
- ½ paquet de levure
- 4 œufs
- 125g de beurre fondu
- Eau de fleur d'oranger
- 1 zeste de citron
- huile végétale
- sucre glace

**Étape 1 :** Dans un saladier, versez la farine et formez un puits, mettez-y le sucre, la levure et mélangez. Ajoutez les œufs l'un après l'autre tout en mélangeant. Ajoutez ensuite le beurre fondu, la fleur d'oranger et le zeste de citron. Ajoutez un peu d'eau petit à petit de façon à former une boule de pâte qui ne colle pas. Laissez reposer 10 min.

**Étape 2 :** Au terme du repos, saupoudrez la boule de pâte de farine et étalez-la au rouleau. Découpez finement à l'aide d'une roulette dentelée ou d'un couteau des morceaux en rectangles ou losanges.

**Étape 3 :** Plongez les oreillettes dans la friture chaude (190°C). Faites-les dorer quelques secondes de chaque côté. Égouttez-les puis rangez-les sur du papier absorbant dans un grand plat, saupoudrez avec du sucre glace dans la foulée. Dégustez tiède ou froid.

# PÊCHE MELBA



**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Pêches au sirop :
  - 4 pêches fraîches et mûres
  - 60cl d'eau
  - 20cl de vin doux
  - 250g de sucre
  - 1 zeste de citron jaune
  - quelques feuilles de verveine
- ½ litre de glace vanille
- ½ de sorbet framboise
- 125g de framboises fraîches

**La cuisson des pêches :** Dans une casserole, versez le vin doux avec l'eau, ajoutez le sucre, mélangez pour faire fondre le sucre, ajoutez le zeste de citron et les feuilles de verveine. Portez à ébullition et plongez les pêches, baissez le feu et laissez-les cuire 3 à 5 minutes. Vérifiez la cuisson, la pointe du petit couteau doit rentrer facilement. Egouttez-les à l'aide d'une araignée, déposez-les dans une assiette et épluchez-les, vous pouvez les ouvrir et retirer les noyaux. Réservez au frais. Faites réduire le sirop sans les feuilles de verveine.

**La glace vanille-framboise :** Dans un bac bien froid, mélangez délicatement la glace vanille et le sorbet framboise pour ne former qu'une glace. Réservez au congélateur.

**Le dressage :** Nappez les pêches du sirop. Déposez les pêches dans des coupes avec une boule de glace et des framboises entières ou en purée.

# POPCORN CARAMÉLISÉ, SAUCE CHOCOLAT



**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

**Les ingrédients pour 4 personnes :**

- Popcorn :
  - 45g de maïs
  - 12g d'huile végétale
  - 5g de beurre demi-sel
  - 180g de sucre
  - 10cl d'eau
  - 30g de beurre
- Sauce chocolat :
  - 8cl de lait
  - 8cl de crème liquide
  - 100g de chocolat noir
  - 25g de sucre
  - 4 boules de glace au caramel
- chantilly (facultatif)

**Étape 1 :** Dans une casserole, versez l'huile avec le beurre demi-sel, laissez fondre et plongez les grains de maïs, couvrez et laissez éclater les grains jusqu'à la fin. Arrêtez la cuisson et versez le popcorn dans un saladier.

**Étape 2 :** Dans une petite sauteuse, versez le sucre et l'eau, formez un caramel blond, baissez le feu et ajoutez le beurre, mélangez bien pour obtenir une crème. Versez-la sur le pop-corn et mélangez bien à la spatule (n'attendez pas que le pop-corn se fige). Versez le pop-corn directement sur la plaque à pâtisserie et étalez. Laissez refroidir.

**Étape 3 :** Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème avec le sucre, versez sur le chocolat, laissez de côté.

**Étape 4 :** Dans les coupelles, déposez les boules de glaces, ajoutez le pop-corn, versez la sauce chocolat par-dessus. Vous pouvez également ajouter de la chantilly si vous le souhaitez.



# SALADE DE PÊCHES AUX HERBES



**Temps de préparation :** 5 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 pêches blanches lavées et pelées si possible
- le jus et le zeste d'1/2 citron vert
- 20g de sucre roux
- les feuilles d'1 branche d'estragon
- les feuilles d'1 branche de menthe
- les feuilles d'1 branche de basilic

## **Étape 1 :** Coupez les pêches en lamelles.

Dans un grand mortier, versez le jus de citron, le sucre roux et les feuilles d'herbes fraîches.

Ecrasez le tout au pilon. Si vous n'avez pas de mortier, déposez le tout dans un saladier et écrasez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

## **Étape 2 :** Répartissez les lamelles de pêches dans une grande assiette.

Saupoudrez par-dessus le mélange aux herbes. Laissez mariner 20 à 30 minutes au frais. Vous pouvez le laisser plus longtemps.

Au moment de servir, râpez à l'aide d'une microplane quelques zestes de citron vert sur la salade de pêches.

# TARTE AU CITRON



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 5 minutes

## Les ingrédients pour 4 personnes :

- Fond de tarte :
  - 300g de chocolat blanc
  - 290g de crêpes dentelle
  - 25g de beurre
- Crèmeux citron :
  - 2 œufs (150g d'œufs)
  - 150g de sucre
  - 1 zeste de citron jaune
  - 120g de jus de citron jaune
  - 1 feuille de gélatine (préalablement plongée dans un bain d'eau froide 20 minutes)
  - 225g de beurre froid coupé en petits cubes
- 1 citron jaune
- 1 meringue cuite nature (facultatif)

**Étape 1 :** Dans un saladier, émiettez les crêpes dentelle, ajoutez le mélange beurre-chocolat blanc préalablement fondu et mélangez. Versez dans le fond du moule ou le cercle à tarte déjà déposé dans le plat de service. Formez un fond de tarte homogène et lisse à l'aide d'une petite spatule coudée. Déposez l'assiette au congélateur le temps de préparer le crèmeux citron.

**Étape 2 :** Dans une casserole, mélangez les œufs, le sucre, le zeste de citron et le jus de citron. Laissez chauffer doucement sans porter à ébullition et tout en fouettant. Le mélange est très délicat car les œufs ne doivent pas cuire en omelette. Hors du feu, incorporez la feuille de gélatine, mélangez de nouveau, laissez refroidir en mélangeant sur un bol rempli de glaçons, la descente en température ira plus vite.

**Étape 3 :** Retirez le saladier du bol de glaçons, le mélange doit être tiède. Ajoutez les cubes de beurre et commencez à mixer, le beurre s'imprénera à la crème en éclaircissant et en prenant du volume. Mixez 3 minutes. Réservez la crème au frais.

**Étape 4 :** Sortez le cercle de tarte du congélateur, nappez de crèmeux citron ou formez des boules de crèmeux citron à l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie. Râpez un peu de zeste de citron jaune à la minute.

Si vous aimez, vous pouvez également râper un peu de meringue.

# TARTE FINE AUX PÊCHES



**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 pêches jaunes coupées en fines lamelles
- 3 feuilles de brick
- 50g + 25g de beurre fondu
- 80g de tapioca
- 2 cuil. à soupe de miel un peu fondu
- 50g de pistaches toastées et concassées

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 180°C.

Napez de beurre le recto des feuilles de brick et déposez-les dans un cercle à tarte (ou dans un plat à tarte). Versez le tapioca sur les feuilles de brick.

**Étape 2 :** Déposez les lamelles de pêche sur le tapioca, puis un peu de beurre fondu au pinceau et une belle cuillerée de miel. Remontez les bords des feuilles de brick. Enfourez 20 minutes.

**Étape 3 :** Au terme de la cuisson, retirez la tarte délicatement du moule. Saupoudrez de pistaches concassées.

# TIRAMISU À LA CHICORÉE



**Temps de préparation :** 12 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

## **Les ingrédients pour 4 personnes :**

- 7,5g de café moulu + 20g de chicorée en poudre dans un filtre à café + 390g d'eau bouillante dedans au-dessus d'une tasse
- 24 biscuits à la cuillère coupés en 2 dans la largeur
- 3 jaunes d'œufs
- 105g de sucre
- 150g de mascarpone
- 375g de crème liquide entière bien froide
- Mélange maison pour le décor fait par vos soins : 4g de cacao en poudre / 6g de chicorée en poudre / 12g de poudre de spéculoos

**Étape 1 :** Trempez les biscuits à la cuillère dans le mélange café/chicorée préparé par vos soins puis déposez-les dans le fond des verrines. Gardez le reste pour le complément des verrines.

**Étape 2 :** Mélangez au batteur à main ou au robot les jaunes d'œufs et le sucre dans la cuve bien froide, ajoutez le mascarpone, continuez à mélanger puis versez la crème bien froide et mélangez jusqu'à obtenir un chantilly.

**Étape 3 :** Coulez un peu de mélange sur les biscuits à la cuillère, déposez de nouveau des biscuits à la cuillère bien trempés, coulez de nouveau le mélange mascarpone, déposez de nouveau des biscuits, coulez le reste de la crème et réservez au frais. Au moment de servir, saupoudrez à l'aide d'une passette la poudre maison cacao/chicorée/spéculoos.

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

*A nouveau, je les ai toutes regroupées dans ce 2<sup>d</sup> volume 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 taguant.*

*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](http://www.mamanwhatelse.com)