



<http://cuisinedumonde2011.blogspot.com/>

ASPERGES

- Pousses d'asperges congelées,
- 50 cl de bouillon de poulet,
- 2 gousses d'ail,
- ½ cuillère à café de sel,
- 1/4 cuillère à café de sucre,
- ½ cuillère à café de glutamate,
- (PM) sauce soja,
- (PM) huile de tournesol,
- (PM) fécule de pomme de terre.

Faire bouillir de l'eau avec une carcasse de poulet puis réserver.

Faire chauffer le bouillon de poulet dans un wok.

Plonger les asperges dans le bouillon durant 5 à 10 mn (arrêter la cuisson lorsque l'on sent avec le doigt que les asperges sont chaudes).

Placer les asperges sur une assiette.

Concasser puis ciseler l'ail.

Faire revenir l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'on sente l'ail cuit.

Ajouter deux louches de bouillon, le sel, le sucre et le glutamate.

Ajouter de la fécule de pomme de terre, bien remuer. La sauce doit rester assez liquide.

Verser sur les asperges.

FONDUE

- Bœuf,
- Agneau,
- Cuisses de grenouille,
- Crevettes,
- Calamars,
- Noix de Saint Jacques,
- Poisson,
- Tofu,
- Sang de porc,
- Chou chinois,
- Champignons fins,
- Vermicelle de soja,
- Champignons noirs,
- Pousses de bambou,
- Carottes,
- Rognons de porc,
- Bouillon de poulet,
- Pâte pour fondue.

Faire bouillir les champignons noirs dans l'eau puis réserver.

Découper le bœuf et l'agneau en tranches fines.

Découper les rognons de porc.

Couper les cuisses de grenouille en deux.

Ciseler et retourner les calamars.

Couper en deux les noix de Saint Jacques.

Escaloper le poisson.

Découper le tofu, le sang de porc.

Découper le chou chinois, les carottes.

Verser la pâte pour fondue dans du bouillon de poule.

Verser les ingrédients au fur et à mesure.

CANARD AUX CINQ PARFUMS

- Canard mariné au cinq parfums (congelé),
- (PM) sel,
- (PM) sucre,
- (PM) glutamate,
- (PM) huile.

Placer le filet de canard dans de l'huile chaude sans la faire bouillir. Le sortir lorsqu'il est bien doré.

Découper le filet de canard en tranches assez fines.

Saupoudrer de sucre, sel et glutamate.

DORADE ROYALE A LA VAPEUR

- Dorade ou Pangasius,
- Poireaux,
- Gingembre,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Bouillon de poulet,
- Sauce de soja claire,
- Huile se tournesol,
- Un poivron rouge.

Couper le poisson en tranches.

Laver puis émincer finement le poireau et le gingembre. En réserver une partie.

Placer dans une assiette du poireau et du gingembre.

Disposer le poisson.

Placer du poireau et du gingembre.

Cuire à la vapeur durant 10 mn.

Sortir le poisson, réserver le jus.

Disposer dans une assiette avec le poireau et le gingembre cru.

Ajouter un poivron rouge émincé.

Mélanger le bouillon de poulet avec le jus de poisson, le sel, le sucre, le glutamate et la sauce de soja claire.

Faire chauffer l'huile.

La verser dans le bouillon.

Ajouter sur le poisson.

POULET AU WOK

- Cuisses de poulet,
- Poivron rouge,
- Poivron vert,
- Oignons,
- Gingembre,
- Carottes,
- Ail,
- Poireaux,
- Crème de soja,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Huile,
- Alcool de riz à 14%,
- Sauce soja claire.

Couper les cuisses de poulet en cubes de 1,5 cm de côté.

Couper le poivron rouge, le poivron vert et l'oignon en morceaux épais. Réserver.

Emincer le poireau, le gingembre, les carottes en fines tranches. Réserver.

Concasser grossièrement l'ail. Réserver.

Cuire le poulet dans l'huile chaude.

Quand il devient doré, ajouter l'alcool de riz.

Bien mélanger, ajouter les poireaux, le gingembre, les carottes et l'ail.

Ajouter la crème de soja, bien mélanger.

Lorsque le poulet est cuit, égoutter l'huile, replacer dans le wok avec les poivrons et l'oignon.

Placer dans le plat.

Ajouter dans le wok la sauce de soja claire, le sel, le sucre, le glutamate et la crème de soja.

Verser sur le poulet.

CREVETTES AU WOK

- Crevettes,
- Poivron rouge,
- Poivron vert,
- Oignons,
- Gingembre,
- Carottes,
- Ail,
- Poireaux,
- Crème de soja,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Huile,
- Alcool de riz à 14%,
- Sauce soja claire,
- Pâte de piment.

Décortiquer les crevettes en laissant le bout de la queue.

Couper le poivron rouge, le poivron vert et l'oignon en morceaux épais. Réserver.

Emincer le poireau, le gingembre, les carottes en fines tranches. Réserver.

Concasser grossièrement l'ail. Réserver.

Chauffer l'huile dans le wok, ajouter l'alcool de riz, la crème de soja et la pâte de piment.

Ajouter les poireaux, le gingembre, les carottes et l'ail.

Ajouter les crevettes, les poivrons et l'oignon.

Ajouter sel, sucre et glutamate.

Lorsque les crevettes sont roses, égoutter l'huile et replacer dans le wok.

Ajouter de la crème de soja et un peu d'alcool de riz.

RIZ CANTONNAIS

- Riz,
- Œufs,
- Jambon,
- Petits pois,
- Petites crevettes,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Huile.

Découper le jambon, réserver.

Mettre de l'huile dans le wok.

Battre les œufs et les verser dans le wok.

Tourner rapidement pour obtenir des filaments.

Ajouter le jambon, les crevettes et les petits pois.

Ecraser doucement pour séparer les grains de riz sans écraser les légumes.

Ajouter 1 cuillère à café de sel, 1 pointe de sucre et 1 demi cuillère à café de glutamate.

RIZ SAUTE AUX LEGUMES

- Riz,
- Œufs,
- Brocoli,
- Pak choi,
- Carottes,
- Céleri,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Huile.

Découper les carottes en dès, le brocoli, le pak choi, le céleri, réserver.

Cuire les carottes dans l'huile chaude, réserver.

Mettre de l'huile dans le wok.

Battre les œufs et les verser dans le wok.

Tourner rapidement pour obtenir des filaments.

Ajouter les légumes.

Ecraser doucement pour séparer les grains de riz sans écraser les légumes.

Ajouter 1 cuillère à café de sel, 1 pointe de sucre et 1 demi cuillère à café de glutamate.

BOULETTES DE SESAME

- 100 g de farine de riz gluant,
- 200 g de farine de riz,
- 30 g de poudre à flan,
- 30 g + 30 g de sucre,
- 4 sachets de levure chimique,
- 60 g de pâte de cacahuète,
- Huile,
- 250 g d'eau,
- (PM) Sésame blanc.

Mélanger la pâte de cacahuète et 30 g de sucre.

Former un boudin, découper des morceaux d'1 cm, réserver.

Mélanger les farines, 30 g de sucre, la poudre à flan, la levure.

Ajouter l'eau tiède peu à peu en mélangeant jusqu'à obtenir une boule.

Former un boudin et découper des morceaux d'1,5 cm.

Avec chaque morceau de pâte, former une boule, creuser avec le pouce, placer la pâte de cacahuète, compléter la boule.

La faire rouler dans le sésame.

Faire chauffer l'huile à feu moyen, plonger les boulettes, les retirer lorsque la surface est bien ferme. Egoutter.

SALADE DE CHOU CHINOIS

- Chou chinois,
- Méduse,
- Crevettes séchées,
- Piments rouges,
- 1 œuf,
- Poireaux,
- Gingembre,
- Coriandre,
- Echine de porc,
- Ail,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Huile de sésame,
- Vinaigre.

Dessaler la méduse.

Cuire dans une grande poêle l'œuf battu.

Emincer le porc. Faire revenir le porc dans l'huile de sésame, réserver.

Faire revenir les crevettes dans l'huile de sésame, réserver.

Enlever les feuilles vertes du chou.

Emincer finement en longueur la méduse, le chou, les piments rouges, l'œuf, le poireau, le gingembre.

Emincer le coriandre.

Tout mélanger.

Piler l'ail, ajouter sel, sucre, glutamate, sauce soja claire et vinaigre.

Mélanger la sauce à la salade.

Placer au frigo.

RAVIOLIS

- Farine T45,
- 400 g de porc haché ou 200 g de porc haché et 200 g de crevettes,
- Gingembre,
- Poireau,
- Huile,
- 500 g de chou chinois ou un gros bouquet d'aneth,
- Sauce de soja claire
- Poivre,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Fécule de pomme de terre.

Mélanger 3 bols de farine avec 1 bol d'eau tiède.

Travailler la pâte plusieurs minutes. Compléter en eau.

Laisser reposer dans un torchon humide.

Emincer en petits dés le poireau, le gingembre et le chou chinois ou l'aneth.

Mélanger avec la viande.

Ajouter une cuillère à soupe de sel, une cuillère à café de glutamate, une cuillère à café de sucre, 2 cuillères soupe de sauce de soja claire, le poivre, 2 cuillères à soupe d'huile.

Mélanger en tournant avec des baguettes toujours dans le même sens jusqu'à obtenir une consistance pâteuse.

Travailler à nouveau la pâte.

Former un boudin de pâte puis le découper en morceaux.

Aplatir chaque morceau avec la paume de la main.

Abaisser au rouleau en tournant régulièrement la pâte.

Placer la farce au centre en fermer le ravioli en pinçant la pâte.

Placer les raviolis dans l'eau froide.

Faire bouillir en remuant pour que cela n'attache pas.

Lorsque cela bout, ajouter un bol d'eau froide. Répéter avec deux autres bols d'eau froide.

Egoutter.

Pour la cuisson des raviolis à la pékinoise, les placer dans une poêle avec de l'huile, de l'eau et un peu de fécule de pomme de terre. Cuire à couvert puis laisser l'eau s'évaporer et poursuivre jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

On peut également cuire les raviolis à la vapeur.

NOUILLES SAUTEES

- Nouilles,
- Crevettes,
- Gingembre,
- Carottes,
- Oignons,
- Huile,
- Sauce de soja,
- Poivre,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- 1 œuf.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et retirer du feu.

Y plonger les nouilles. Lorsqu'elles commencent à se détendre, les placer dans de l'eau froide et un peu d'huile puis les égoutter.

Couper le haut des crevettes, les faire frire et réserver.

Emincer les oignons, les carottes et le gingembre.

Placer de l'huile dans un wok.

Y jeter l'œuf battu.

Ajouter les oignons, les carottes et le gingembre.

Remuer.

Ajouter 1 cuillère à café de sel, 1/4 cuillère à café de sucre, 1 cuillère à café de glutamate, 1 cuillère à café de poivre, 3/4 cuillère à soupe de sauce soja.

Remuer.

Ajouter les crevettes.

Remuer.

PORC EMINCE A LA SAUCE YUXIANG

- 250 g de porc,
- Gingembre,
- Poireau,
- Pousses de bambou,
- Champignons noirs,
- Huile,
- Ail,
- Sauce de soja claire,
- Sauce soja,
- Poivre,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Vinaigre blanc,
- Vinaigre chinkiang,
- Vin de riz,
- Crème de soja,
- Pâte de piment,
- Féculé de pomme de terre.

Placer le porc au congélateur durant 30 mn puis le découper en lamelles fines.

Placer les champignons dans une casserole d'eau frémissante. Retirer du feu et laisser couvert pendant 30 mn.

Faire mariner pendant 20 mn le porc avec 1/4 cuillère à café de sucre, 1/4 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de sauce soja, 1 cuillère à soupe de vin de riz.

Emincer finement le poireau, le gingembre et l'ail.

Emincer les pousses de bambou et les champignons noirs.

Placer dans un wok de l'huile et de la pâte de piment. Ajouter le porc et laisser à feu doux.

Lorsque la viande a blanchi, augmenter le feu et ajouter l'ail, le gingembre et le poireau.

Remuer.

Ajouter 3 cuillères à soupe de sucre, 1/2 cuillère à café de glutamate, 1/2 cuillère à café de sel, 1,5 cuillère à soupe de vinaigre blanc, 1/2 cuillère à soupe de vinaigre chinkiang, 1 cuillère à soupe de vin de riz, 1/2 cuillère à soupe de soja clair.

Remuer.

Ajouter les pousses de bambou et les champignons noirs.

Remuer.

Ajouter la féculé de pomme de terre.

BEIGNETS DE POMME

- 1 pomme golden,
- 1 bol de farine,
- 3/4 bol de fécule de pomme de terre,
- 1 cuillère à soupe de levure,
- 2 cuillères à soupe de poudre à flan,
- huile.

Mélanger la farine, la fécule de pomme de terre, la levure, la poudre à flan et un peu plus d'un bol d'eau.

Peler et émincer la pomme en tranches.

Plonger les tranches de pomme dans la pâte.

Cuire les tranches de pomme dans l'huile.

PORC SAUCE AIGRE-DOUCE

- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate,
- ½ bol de sucre,
- 10 cl,
- 50 cl d'eau,
- 500 g d'échine de porc,
- 2 cuillères à soupe de vin de cuisine,
- 2 œufs,
- 1 bol de fécule de pomme de terre,
- ½ poivron vert,
- ½ poivron rouge,
- 1 oignon,
- ½ ananas frais,
- 1 gousse d'ail,
- sel,
- sucre,
- glutamate.

Découper l'échine de porc en morceaux de 1,5 cm de côté.

Ajouter la fécule de pomme de terre, le vin de cuisine, les oeufs, ½ cuillère à café de sel, ½ cuillère à café de glutamate, 1 cuillère à soupe de sucre.

Malaxer et réserver.

Faire bouillir l'eau dans une casserole avec 10 cl de vinaigre blanc et ½ bol de sucre.

Ajouter le concentré de tomate et mélanger jusqu'à ce que cela boue à nouveau. Réserver.

Découper le poivron et l'oignon en morceaux.

Découper l'ananas en morceaux plus petits.

Faire frire les morceaux de porc en les plongeant un à un dans l'huile chaude.

Les égoutter puis les faire frire à nouveau, réserver.

Faire sauter le poivron, l'oignon et l'ananas au wok avec un peu d'huile.

Ajouter la sauce à la tomate et laisser un peu réduire.

Ajouter le porc.

Ajouter l'ail concassé.

BOULETTES DU BONHEUR

- Algues,
- Tofu,
- Bouillon de poulet,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Poivre blanc,
- 1 kg de porc haché,
- Gingembre,
- Poireau,
- Liseron d'eau,
- Sauce de soja claire,
- Crevettes sèches,
- Chou chinois.

Découper très finement le gingembre et le poireau.

Découper le liseron d'eau en morceaux.

Mélanger le porc, le gingembre, le poireau, le liseron d'eau.

Ajouter sel, sucre, glutamate, le poivre blanc et la sauce de soja claire.

Malaxer avec des baguettes.

Former des boulettes moyennes et des plus petites, réserver.

Découper le tofu en morceaux, séparer les algues.

Placer le bouillon de poulet dans une casserole avec les petites boulettes.

Ajouter sel, sucre, glutamate et poivre blanc.

Lorsque cela bout, ajouter les algues et le tofu.

Cuire 10 mn, réserver.

Plonger les boulettes plus grosses quelques minutes dans de l'huile bouillante. Réserver.

Découper le chou en morceaux (les morceaux des parties supérieures doivent être plus gros).

Découper très finement le gingembre et le poireau.

Mettre de l'huile et les crevettes dans un wok.

Lorsqu'elles changent de couleur, ajouter le chou.

Ajouter le gingembre et le poireau.

Ajouter sel, sucre, glutamate et poivre blanc.

Réserver.

Faire chauffer du bouillon de poulet dans une casserole, y ajouter les boulettes, sel, sucre, glutamate.

Ajouter le chou, cuire plus de 5 mn.

ALGUES A LA SAUCE POIVREE

- ¼ de sachet d'algues natural kelp,
- sel,
- sucre,
- glutamate,
- huile,
- piment non piquant,
- poivre du Sichuan,
- ciboule.

Mélanger le piment non piquant, le sel, le sucre le glutamate dans un récipient en fer.

Faire chauffer une casserole d'huile avec le poivre du Sichuan.

Lorsque le poivre commence à être roussi, verser l'huile sur le piment et remuer.

Laisser refroidir.

Faire bouillir une casserole d'eau et y plonger les algues.

Laisser bouillir pendant 10 mn.

Egoutter et rincer 2 à 3 fois.

Ajouter sel, sucre et glutamate.

Ajouter la sauce et une ciboule coupée fin.

BROCHETTES DE CREVETTES ET DE CALAMARS

- crevettes,
- calamars,
- sauce de soja claire,
- sauce Hoi sin,
- sauce d'huitre,
- vin de cuisine,
- sel,
- sucre,
- glutamate,
- poivre,
- huile.

Couper les calamars sous la tête pour les avoir à plat.

Mélanger 1 cuillère à soupe de sauce d'huitre, ½ cuillère à soupe de sauce Hoi sin, sel, sucre, glutamate, poivre, 1 cuillère à soupe de vin de cuisine, 1 cuillère à soupe de sauce de soja claire.

Malaxer les crevettes et les calamars dans la sauce.

Laisser mariner 15 mn.

Enfiler les calamars et les crevettes sur des brochettes.

Placer les brochettes des calamars et des crevettes dans une poêle avec un peu d'huile.

Retourner lorsque c'est bien doré.

Retirer du feu dès que c'est doré des deux côtés.

SAKA-SAKA

- 1 kg de bœuf bourguignon,
- 500 g de poisson fumé,
- 400 g de crevettes,
- 2 yêts (escargots de mer),
- nététou ou soumbala (graines des gousses de néré),
- 500 g de saka-saka (feuilles de manioc pilées),
- 4 piments lampions,
- 50 cl d'huile de palme,
- bouillon Kub,
- 3 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- 1 poivron vert,
- 1 poireau,
- 1 diakhatou (aubergine africaine),
- 200 g de gombos,
- vinaigre,
- grains de poivre,
- huile de tournesol,
- 1 kg de riz,

Laisser tremper le poisson fumé.

Egoutter le poisson fumé et l'émietter en enlevant les arrêtes. Réserver.

Mixer trois piments, ajouter de l'huile et un peu de vinaigre, réserver.

Couper les gombos en tranches fines, les piler au mortier jusqu'à obtenir une pâte. Réserver.

Couper l'escargot en morceaux et réserver.

Emincer un oignon et réserver.

Emincer le poireau et réserver.

Couper en tranches l'aubergine africaine et réserver.

Mixer l'ail, le bouillon Kub, 2 oignons, le poivron vert, les grains de poivre. Réserver

Rincer un peu le riz mais pas trop. Le faire cuire le riz à l'autocuiseur en ajoutant un peu d'huile de tournesol et de sel.

Verser de 25 cl d'huile de palme dans la marmite. Faire revenir les oignons et les escargots.

Ajouter le bœuf, faire revenir à feux vif.

Ajouter l'aubergine, le nététou et un piment lampion entier. Saler.

Laisser mijoter.

Ajouter le mélange d'ail, oignons, poivron vert. Ajouter les crevettes.

Ajouter le saka-saka et les gombos.

Laisser mijoter.

Ajouter le poisson.

Laisser mijoter.

Servir avec le riz et le piment haché à l'huile.

BEUREKS

- 1 paquet de yufka ou de feuilles filo,
- 5 œufs,
- 1 verre de yaourt,
- 1 verre de crème fraîche,
- 300 g de féta,
- 1 botte d'aneth,
- (PM) huile d'olive,
- (PM) lait,
- (PM) graines de sésame ou de pavot ou de fenouil ou de nigelle.

Battre 4 œufs avec le yaourt, la crème fraîche, du sel et du poivre.

Emietter la féta dans un autre bol, ajouter l'aneth ciselée.

Ajouter au mélangeur d'œufs, yaourt et crème.

Couper une demie pâte yufka, étaler la garniture en long et rouler.

Huiler un plat allant au four.

Faire une spirale avec ce cylindre et le placer dans le plat.

Battre 1 œuf, ajouter du lait.

Dorer les beureks au pinceau.

Saupoudrer de graines de sésame ou de pavot ou de fenouil ou de nigelle.

Cuire à 20 mn à 180° C.

FEUILLES DE VIGNE FARCIES

- 1 bol de riz basmati,
- 4 bols d'oignons coupés très fins,
- 3 cuillères à soupe de pignons,
- 2 cuillères à soupe de raisins secs noirs de Corinthe,
- 1 tasse d'huile d'arachide,
- 1 gros bouquet de persil plat,
- 1 bouquet de menthe fraîche,
- 1 bouquet d'aneth,
- 2 citrons,
- yaourt,
- 1 gousse d'ail.

Emincer les oignons, les faire revenir dans l'huile d'arachide.

Hacher les herbes.

Ajouter aux oignons : le riz, les pignons, les raisins secs, les herbes, le jus des 2 citrons, une tasse à café d'eau, du sel et du poivre.

Laisser cuire 10 mn en remuant. Le riz et les oignons doivent devenir translucides.

Sortir du feu et laisser refroidir.

Rincer les feuilles de vigne.

Déposer une grosse noix de la garniture chaque feuille de vigne, plier le bas et les côtés puis rouler la feuille.

Placer au fond d'une marmite quelques feuilles à plat puis les feuilles roulées côte à côte.

Ajouter 3 bols d'eau.

Ajouter quelques feuilles à plat sur le dessus puis une assiette pour bien les maintenir.

Dès les premiers frémissements, laisser cuire 15 minutes à feu doux.

Hacher une gousse d'ail et l'ajouter au yaourt, bien mélanger.

Servir les feuilles de vigne froides avec la sauce au yaourt.

SALADE D'AUBERGINE, POIVRONS, TOMATE

- 2 aubergines,
- 3 poivrons rouges,
- 2 tomates,
- 1 bouquet de persil plat,
- 3 oignons blancs
- 1 cuillère à soupe de moutarde,
- 1 cuillère à soupe de vinaigre,
- 1 gousse d'ail,
- 1 pointe de piment d'Espelette,
- 1 bon filet d'huile d'olive,
- (PM) sel.

Laver les aubergines, les poivrons rouges et les tomates.

Cuire les légumes à 210° C : 20 mn pour les tomates, 30 mn pour les aubergines et 40 mn pour les poivrons et les retournant régulièrement.

Laisser refroidir dans un sac fermé.

Ôter la peau puis couper en gros cubes.

Emincer les oignons blancs finement.

Hacher le persil.

Hacher l'ail.

Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le sel, le piment d'Espelette, la moutarde, l'ail et le persil.

Ajouter les oignons blancs.

Ajouter les légumes.

Servir frais.

PARATHAS AUX LEGUMES

- 100 g de farine type 45,
- 400 g de farine type 80,
- 35 cl d'eau,
- 2,5 cuillère à café de sel,
- 150 g de ghee,
- 3 navets,
- 1 boîte de petits pois,
- 1 gousse d'ail,
- un bouquet de coriandre,
- 1 cuillère à café de curry.

Mélanger la farine et 2 cuillère à café de sel.

Faire un puits, ajouter l'eau.

Mélanger pour obtenir une boule de pâte, pétrir durant 10 mn.

Laisser 30 mn au frigo.

Peler les navets et les raper.

Hacher l'ail.

Rincer et égoutter les petits pois.

Hacher finement le coriandre.

Mélanger le navet, l'ail, le curry, 1 demi cuillère à café de sel, le coriandre.

Ajouter les petits pois. Réserver.

Faire 12 boules de pâte.

Abaisser chaque boule sur un plan de travail fariné.

Placer une cuillère à soupe de farce au centre.

Déposer une cuillère à soupe de pâte sur un disque de pâte.

Plier deux côté opposés, badigeonner de ghee puis plier la pâte de chaque côté.

Etaler au rouleau.

Cuire à feux moyen avec du ghee.

Quand le paratha commence à gonfler, piquer à la fourchette, badigeonner avec un peu de ghee et le retourner.

CUTLETS D'AGNEAU

- 4 pommes de terre,
- 200 g d'agneau,
- 125 g de steak haché,
- 1 cuillère à café de curry,
- 1 piment vert,
- 1 gousse d'ail,
- 1 morceau de gingembre,
- 2 cuillères à café de garam masala,
- 1 cuillère à café de graines de cumin,
- ½ cuillère à café de coriandre moulu,
- (PM) ghee,
- 2 cuillères à soupe de farine,
- (PM) chapelure,
- 1 l d'huile de friture.

Peler les pommes de terre, les tailler en petits cubes et les faire cuire dans de l'eau salée.

Egoutter les pommes de terre et faire une purée puis laisser refroidir.

Hacher l'agneau, réserver.

Retirer les graines du piment et le hacher finement.

Hacher l'ail et le gingembre.

Faire chauffer le ghee, ajouter l'ail, puis le gingembre, puis le curry, le cumin et le piment.

Ajouter le coriandre moulu et 1 cuillère à café de garam masala.

Cuire 1 mn puis ajouter la viande, le sel et le poivre.

Laisser cuire 10 minutes tout en remuant.

Ajouter 4 cuillères à soupe d'eau et cuire encore 10 mn.

Ajouter la purée et 1 cuillère à café de garam masala et bien mélanger.

Cuire 5 minutes pour faire sécher l'ensemble.

Laisser refroidir.

Former les cutlets.

Mélanger la farine à 8 cuillères à soupe d'eau.

Tremper les cutlets dans le mélange d'eau et de farine puis les rouler dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile de friture puis faire frire les cutlets.

Les déposer sur du papier absorbant, servir immédiatement.

CURRY D'AUBERGINE

- 1 kg d'aubergine,
- 4 pommes de terre,
- 1 grosse boîte de concentré de tomate,
- 4 gousses d'ail,
- 1 bout de gingembre,
- 3 cuillères à café de graines de cumin,
- 5 cuillères à café de curry,
- 3 cuillères à café de curcuma,
- 4 oignons,
- 1 bouquet de coriandre,
- (PM) huile.

Peler les pommes de terre, les émincer en tranches fines à la mandoline.

Laver les aubergines, les émincer en tranches un peu plus épaisses à la mandoline.

Peler et râper le gingembre.

Hacher les gousses d'ail.

Emincer les oignons.

Hacher le coriandre.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle et ajouter les graines de cumin.

Ajouter l'oignon et mélanger.

Quand l'oignon est roussi, ajouter le curry, le curcuma, l'ail, le gingembre et bien mélanger.

Ajouter le concentré de tomates et de l'eau. Cuire 2 mn.

Ajouter les pommes de terre et de l'eau.

Cuire 20 mn.

Ajouter les aubergines et de l'eau.

Cuire 20 mn.

Ajouter le sel et le coriandre et cuire 10 mn.

GYÔZA

- 200 g de porc,
- 60 g de bœuf haché,
- 5 feuilles de chou chinois,
- (PM) sel,
- 50 g de nira (feuilles d'ail)
- (PM) gingembre,
- 1 ciboule,
- 2 cuillère à café de d'huile de sésame,
- 1 cuillère à café de sauce de soja,
- 1 cuillère à soupe de saké ou mirin,
- (PM) poivre,
- 1 sachet de pâte à gyôza,
- Huile,
- Tsuké-tiaré :
 - sauce de soja,
 - vinaigre japonais,
 - râyu.

Hacher le porc, mélanger avec le bœuf haché, réserver.

Couper finement le chou chinois et le nira

Ajouter ½ cuillère à café de sel.

Placer le chou et le nira dans un torchon. Malaxer et presser pour extraire l'eau du chou.

Peler puis hacher le gingembre.

Emincer la ciboule.

Mélanger le chou et le nira, la viande, le gingembre, la ciboule, la sauce soja, l'huile de sésame, le saké ou le mirin.

Prendre une feuille de pâte à gyôza, disposer 1 cuillère à café de farce au milieu. Mouiller le bord de pâte avec un pinceau trempé dans l'eau. Fermer la pâte en pliant en deux et en plissant en même temps.

Placer dans une poêle avec un peu d'huile.

Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le fond des gyôza soit doré.

Verser de l'eau et couvrir.

Faire cuire en remuant jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

Mélanger la sauce soja, le vinaigre et le râyu pour préparer la sauce.

PETITS CARRES AUX HARICOTS ROUGES

- 200 g de haricots adzuki,
- 180 g de sucre en poudre,
- 2 cuillères à soupe de miel,
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille,
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de beurre,
- 2 œufs,
- 100 g de farine,
- 100 g d'amandes en poudre,
- 100 g de farine de riz,
- ½ cuillère à café de sel.

Faire tremper les haricots pendant une nuit dans 3 fois leur volume d'eau.

Égoutter les haricots, les placer dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau.

Laisser mijoter 1 heure, ajouter un peu plus d'eau si nécessaire.

Egoutter les haricots, ajouter 100 g de sucre, le miel et l'extrait de vanille.

Mélanger durant 5mn à feux doux.

Mixer les haricots.

Mélanger la farine, les amandes, la farine de riz, 50 g de sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajouter le beurre coupé en morceaux et mélanger du bout des doigts.

Former une fontaine, placer au centre l'œuf et 5 cuillères à café d'eau.

Mélanger la pâte puis la fraiser deux fois.

Faire deux abaisses de la taille du moule.

Placer la première au fond du moule, étaler les haricots, ajouter l'autre moitié de pâte.

Rayer la pâte et la dorer avec l'œuf.

Cuire 25 mn à 180° C.

FEUILLETE AU GORGONZOLA ET A LA POIRE

- 8 feuilles de bricks,
- 2 poires,
- 50 g de gorgonzola,
- 20 g de beurre demi-sel,
- 20 g de beurre doux,
- 1 cuillère à soupe de miel,
- 2 cuillères à soupe de chapelure,
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande,
- 1 cuillère à soupe de noix concassées,
- 1 brin de romarin,
- sel.

Peler les poires et les couper en petits dés.

Faire caraméliser le miel dans une poêle.

Ajouter le beurre demi-sel puis les poires. Les faire revenir à feu vif pendant 3 à 4 mn.

Ajouter le romarin et les noix, laisser revenir 1 mn.

Mélanger la chapelure et la poudre d'amandes.

Faire fondre le beurre doux.

Étaler une feuille de brick.

Badigeonner au pinceau le centre de la feuille.

Poser une deuxième feuille de brick, la badigeonner de beurre fondu.

Saupoudrer la chapelure et les amandes en poudre au centre.

Poser dessus des cubes de poire puis des petits morceaux de gorgonzola.

Découper des franges au ciseau en rayon.

Refermer le feuilleté en rabattant les franges sur la garniture, badigeonner de beurre fondu.

Cuire 5 mn à 200° C.

RAVIOLIS AU POTIRON

- 200 g de farine,
- 100 g de semoule fine,
- 3 œufs,
- 3 g de sel,
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 500 g de potiron,
- 2 échalotes,
- 30 g de parmesan,
- 1 œuf,
- 1 feuille de laurier,
- liqueur d'Amaretto,
- sel, poivre,
- 100 g de beurre,
- 1 botte de sauge,
- 150 g de châtaignes entières.

Mélanger la farine, la semoule et le sel.

Ajouter les œufs et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Bien mélanger pour avoir une pâte homogène.

Laisser reposer 20 mn.

Laver et peler le potiron, le couper en gros cubes.

Emincer les échalotes.

Faire revenir les échalotes avec de l'huile d'olive et le laurier.

Ajouter le potiron, couvrir et laisser compoter à feu doux sans ajouter d'eau. Le potiron ne doit pas griller.

Retirer le laurier et écraser le potiron.

Ajouter l'Amaretto et laisser l'eau de cuisson s'évaporer complètement jusqu'à une légère coloration du potiron.

Incorporer le parmesan râpé, le sel, le poivre et réserver.

Dans une poêle, faire fondre le beurre puis ajouter les feuilles de sauge et les châtaignes grossièrement hachées.

Mélanger délicatement et laisser infuser à feu doux quelques minutes.

Réserver à couvert.

Passer la pâte au laminoir.

Marquer à l'emporte-pièce.

Passer de l'eau au pinceau sur les bords.

A l'aide d'une petite cuillère, déposer une noisette de farce sur chaque cercle.

Replier la feuille en 2 afin de former une demi-lune.

Appuyer le ravioli entre le pouce et l'index, en allant de l'intérieur à l'extérieur afin d'éliminer les bulles d'air.

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée.

Baisser le feu puis y plonger les raviolis.

Ramener à ébullition et laisser cuire pendant 1 à 2mn.

Égoutter les raviolis.

Les verser dans la poêle avec le beurre de sauge.

Chauffer doucement et mélanger délicatement pour éviter d'écraser les raviolis.

COINGS ROTIS AU MIEL

- 8 coings bien murs,
- 200 g de miel,
- 2 oranges,
- 2 citrons,
- 1 gousse de vanille,
- 8 cuillères à soupe de sucre en poudre,
- 100 g de beurre,
- 2 brins de romarin,

Eplucher les coings, les couper en morceaux.

Mélanger le jus de citron, le jus d'orange, le sucre, le miel et 25 cl d'eau.

Placer les morceaux de coing dans un plat à gratin.

Ajouter la gousse de vanille fendue et le romarin.

Verser le mélange miel, citron, orange.

Disposer dessus le beurre coupé en dés.

Cuire 40 mn à 150° C. Arroser de jus les coings en cours de cuisson.

Réserver les coings, filtrer le jus le faire réduire.

Verser le jus sur les coings.

GLACE AU COING

- 6 coings,
- 600 g de sucre,
- 2 citrons,
- 1 gousse de vanille.

Épluchez les coings, coupez-les en morceaux en gardant le coeur et les pépins.

Les faire cuire dans 1 litre d'eau avec le jus des 2 citrons, le sucre et la gousse de vanille fendue pendant 20 mn.

Passer les fruits avec leur jus au presse-purée.

Les mixer.

Ajoutez de l'eau pour obtenir 1 litre de préparation.

Turbiner.

RISOTTO AU POTIMARON

- 400 g de riz rond,
- 1 oignon,
- 1,5 l de bouillon de volaille,
- 300 g de potimaron,
- 250 g de champignons de Paris,
- 1 citron,
- (PM) Roquette,
- 100 g de beurre,
- 80 g de parmesan,
- (PM) huile d'olive,
- (PM) sel, poivre.

Peler et retirer les pépins du potimaron.

Le découper en morceaux.

Le faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 mn.

Egoutter le potimaron, le mixer et réserver.

Laver les champignons, couper les pieds, les couper en morceaux. Les arroser de jus de citron et réserver.

Emincer l'oignon.

Mettre de l'huile d'olive dans une casserole, ajouter l'oignon et le faire cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter le riz et remuer régulièrement.

Verser le bouillon louche par louche tout en remuant. Cuire ainsi durant 25 mn.

Ajouter le sel, le poivre, les champignons et le potimaron.

Cuire en remuant

Retirer du feu, ajouter le beurre, le parmesan et la roquette.

Remuer puis laisser couvert.

BRUSHETA A LA TOMATE

- 4 tranches de pain de campagne,
- 1 gousse d'ail,
- 1 bouquet de basilic,
- 16 petites tomates bien mures,
- 2 mozzarellas,
- (PM) origan,
- (PM) huile d'olive,
- (PM) sel, poivre.

Détailler les tomates.

Les placer avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'origan, les feuilles de basilic. Bien mélanger et laisser mariner durant 30 mn.

Couper des tranches de mozzarella.

Enlever les germes de l'ail.

Faire griller les tranches de pain.

Les froter avec les gousses d'ail.

Placer la mozzarella puis les tomates avec les feuilles de basilic.

Servir immédiatement.

SALADE DE CAROTTES

- 250 g de carottes,
- 1 oignon,
- ¼ de cuillère à café de gingembre en poudre,
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche,
- 1 citron vert,
- coriandre fraîche,
- sel, poivre.

Râper les carottes.

Ciseler l'oignon.

Ciseler la menthe fraîche.

Presser le jus de citron.

Tout mélanger et placer au frais.

Parsemer de coriandre avant de servir.

CORNES DE GAZELLE

- Pâte brisée :
 - 200 g de farine,
 - 90 g de beurre,
 - 2 cuillères à soupe d'eau,
 - 1 pincée de sel,
- Farce :
 - 200 g de poudre d'amande,
 - 80 g de sucre glace,
 - 1 pincée de cannelle,
 - 5 à 10 cl de fleur d'oranger,
- Sirop :
 - 50 ml d'eau,
 - 50 g de sucre,
- (PM) sucre glace.

Placer le beurre en parcelles sur la farine et le sel et séparer le beurre du bout des doigts sans jamais compacter.

Former un puits.

Placer l'eau au centre.

Amener la farine vers l'intérieur et laisser absorber.

Mélanger et fraiser à la corne.

Filmer et placer au frigo.

Ajouter 50 g de sucre au 50 ml d'eau.

Porter à ébullition pendant 2 mn. Réserver.

Mélanger la poudre d'amande, la cannelle et le sucre glace.

Ajouter l'eau de fleur d'oranger, laisser reposer à température ambiante.

Etaler la pâte.

Réaliser de petits disques de 6 cm de diamètre.

Façonner de petits boudins de farce de 2 cm de long.

Déposer chaque boudin sur un bord du disque, rabattre l'autre extrémité du disque sur le boudin et bien souder les bords. Incurver légèrement les cornes.

Cuire 15 mn à 150° C.

Une fois refroidies, déposez-les une à une dans une assiette de sirop, en les retournant.

Les plonger dans le sucre glace.

TAJINE DE VEAU AUX COINGS, NOIX ET SAFRAN

- 2 kg de jarret de veau,
- 2 kg de coing,
- 125 g de cerneaux de noix,
- 2 oignons,
- Safran,
- 3 cuillères à soupe de miel,
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 20 g de beurre,
- Poivre,
- 1 bâton de cannelle,
- Gingembre en poudre.

Couper la viande en cubes de 5 cm de côté.

Éplucher et émincer les oignons.

Faire revenir dans une cocotte la viande, les oignons, la moitié de l'huile d'olive, 1 cuillère à café de poivre, le safran, le bâton de cannelle et le gingembre.

Remuer sans arrêt.

Couvrir d'eau à moitié et porter à ébullition.

Saler, ajouter le restant de l'huile et faire cuire à feu doux 45 mn, en remuant de temps en temps.

Ajouter le sucre et la cannelle en poudre. Continuer à cuire 10mn.

Eplucher les coings, les couper en 4, retirer les cœurs.

Lorsque la viande est bien cuite, la retirer.

Faire cuire les coings dans le jus de cuisson pendant 15 mn. Eviter qu'ils ne soient trop cuits et s'écrasent.

Dans une poêle, faire caraméliser les cerneaux de noix avec le beurre et le miel.

Réchauffez le veau dans la cocotte avec les coings.

Disposez dans un plat de service, arrosez du jus de cuisson bien sirupeux, parsemez de noix caramélisées.

TIRAMISU

- 500 g de mascarpone,
- 40 cl de crème fleurette,
- 4 jaunes d'œuf,
- 50 biscuits à la cuillère,
- 1 cuillère à soupe et 140 g de sucre,
- 100 cl de café,
- 8 cuillères à soupe de Marsala,
- chocolat à cuire,
- cacao.

Verser la crème bien froide et ajouter une cuillère à soupe de sucre dans un saladier. Monter la crème au fouet.

Blanchir les jaunes d'œuf avec le sucre et le Marsala.

Cuire au bain-marie tout en fouettant jusqu'à ce que le sabayon ait doublé de volume.

Retirer du bain marie et continuer à fouetter pour refroidir.

Incorporer délicatement le mascarpone au sabayon avec une maryse.

Incorporer délicatement la crème montée.

Imbiber les biscuits de café.

Les placer au fond d'un plat.

Râper le chocolat.

Parsemer de chocolat, ajouter une couche de crème.

Répéter les couches.

Saupoudrer de cacao et de chocolat.

Laisser une nuit au frigo.

LASAGNES AU SAUMON, EPINARDS ET RICOTTA

- 500 g de feuilles de lasagnes,
- 600 g de saumon frais,
- 1 kg d'épinards frais,
- 500 g de ricotta,
- 150 g de saumon fumé,
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche,
- Parmesan,
- Gruyère,
- Muscade,
- Sel, poivre.

Laver et équeuter les épinards.

Faire revenir les épinards dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'eau et une pincée de sel.

Couper le saumon frais et fumé en dés réguliers, les mélanger.

Mélanger la ricotta avec la crème fraîche, ajouter la muscade, le sel et le poivre.

Partager les épinards, la ricotta et le saumon en 2 parts.

Huiler le plat.

Déposer une feuille de lasagne au fond du plat.

Déposer la ricotta, les épinards puis le saumon.

Déposer les feuilles de lasagne, les épinards, le saumon, un peu de ricotta, une feuille de lasagne et la ricotta.

Parsemer de parmesan et de gruyère.

Cuire 30 mn à 180° C.

TARTE A L'OIGNON

- 250 g de farine,
- 5 g de sel,
- 125 g de beurre,
- 1 œuf,
- 5 gros oignons,
- 1 cuillère à soupe de moutarde,
- (PM) herbes de Provence,
- 1 cuillère à soupe de miel,
- 50 g de beurre,
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame,
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé,
- (PM) huile d'olive,
- (PM) sel, poivre.

Placer le beurre en parcelles sur la farine et séparer le beurre du bout des doigts sans jamais compacter. On cherche à mélanger la farine et le liquide le moins possible pour que cela ne devienne pas élastique. La farine est protégée par le beurre.

Former un puits.

Mélanger l'œuf et le sel. Le placer dans le puits.

Amener la farine vers l'intérieur et laisser absorber.

Rassembler avec la corne puis redécouper.

Ecraser une fois à la corne puis rassembler la pâte.

Filmer et placer au frigo 15 minutes.

Saupoudrer très légèrement de farine (un voile), placer la pâte dessus, saupoudrer très légèrement de farine le dessus, passer le rouleau sur toute la longueur en n'appuyant qu'au centre.

Beurrer le cercle.

Enlever la farine au pinceau, placer la pâte sur le rouleau et repassant le pinceau sur l'autre côté.

Placer sur le cercle.

Amener le fond sous le niveau du cercle avec les deux pouces pour que cela soit à angle droit.

Ramener le bord vers l'intérieur, passer le rouleau pour découper l'excédent, remonter la crête.

Sur le bord avec la pince, aller bas en haut puis serrer un peu puis retirer et relâcher.

Couper les oignons en lamelle.

Placer dans une casserole : les oignons, ½ verre d'eau, le miel et les herbes de Provence.

Faire bouillir puis laisser cuire 30 mn à feu doux à couvert.

Ajouter le beurre, le sel et le poivre et cuire à découvert jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Cuire la pâte à blanc 10 mn à 200° C.

Etaler la moutarde sur la pâte, verser les oignons.

Ajouter le sésame, le parmesan et l'huile d'olive.

Cuire 25 mn à 200° C.

MOUSSELINE DE CAROTTES A L'ORANGE

- 2 kg de carottes,
- 70 g de beurre,
- 50 g de sucre,
- (PM) sésame torréfié,
- 5 oranges,
- 5 citrons,
- (PM) huile de noisette,
- (PM) sel.

Peler les carottes et les cuire à la vapeur.

Presser les oranges.

Mixer les carottes avec le jus d'orange et le beurre.

Ajouter le sel.

Placer les zestes de citron (découpés en fines tiges) dans de l'eau avec le sucre.

Faire bouillir quelques minutes et égoutter les zestes.

Servir la mousseline en ajoutant le sésame, le citron et un filet d'huile de noisette.

CAKE DE POLENTA AU CITRON

- 250 g de beurre,
- 225 g de sucre en poudre,
- 2 citrons,
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille,
- 3 œufs,
- 260 g d'amande en poudre,
- 110 g de polenta,
- 50 g de farine de riz,
- 1 cuillère à café de levure,
- ¼ cuillère à café de sel,
- (PM) sucre glace.

Couper le beurre en morceaux et le laisser à température ambiante.

Battre le beurre et le sucre au fouet.

Ajouter l'extrait de vanille, le zeste de 2 citrons et le jus d'1 citron.

Incorporer les œufs un à un en fouettant bien à chaque fois. Réserver.

Mélanger la farine de riz, la polenta, la poudre d'amande, la levure, le sel.

Ajouter le mélange de beurre et sucre.

Chemiser un moule à cake et y placer la pâte.

Cuire 50 mn à 160° C.

Laisser refroidir avant de démouler.

Saupoudrer de sucre glace.

CAKE AU MATCHA

- 80 g de farine,
- 40 g de farine de châtaigne,
- 140 g de sucre,
- 100 g de beurre,
- 3 œufs,
- 2 cuillères à café de levure chimique,
- 20 g de thé Matcha.

Tamiser le thé et le mélanger avec le sucre.

Ajouter 75 cl d'eau pour obtenir un mélange un peu pâteux.

Ajouter le beurre fondu ainsi que les œufs battus.

Mélanger les 2 farines et la levure, les ajouter avec une spatule.

Verser la préparation dans un moule à cake.

Cuire 45 mn à 175° C.

KURI MUSCHI CAKE

- 250 g de crème de marron,
- 35 g de sucre,
- (PM) sel,
- 4 œufs,
- 15 g de farine,
- 200 g de châtaignes cuites.

Blanchir le sucre et les 4 jaunes d'œuf.

Ajouter la crème de marron et le sel.

Ajouter les châtaignes concassées.

Battre 2 blancs d'œuf en neige.

Les ajouter à la préparation délicatement.

Ajouter la farine et mélanger délicatement.

Mettre dans de petits moules.

Cuire à la vapeur pendant 25 mn.

SOUPE MISO

- 65 cl d'eau,
- 5 g de dashi ou 1 morceau d'algue kombu,
- 2 morceaux d'algues wakame,
- 1,5 cuillères à soupe de miso,
- 1 sachet de ciboule,
- 100 g de tofu.

Verser l'eau, le dashi ou l'algue kombu dans une casserole.

Ajouter le wakame et porter à ébullition.

Laissez frémir 5 minutes.

Ôter 1 algue et la découper en morceaux, réserver.

Délayer le miso dans le bouillon chaud.

Ajoutez la ciboule, le wakame et le tofu coupé en dés.

Laisser chauffer 2 mn sans bouillir et servir.

TARAMA

- 50 g d'œufs de cabillaud,
- 2 citrons,
- 3 tranches de pain de mie sans croûte,
- 50 cl d'huile,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 3 cuillères à soupe de yaourt.

Emietter les tranches de pain de mie, ajouter le jus de citron.

Incorporer les œufs de cabillaud.

Malaxer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Monter cette préparation avec l'huile d'arachide et l'huile d'olive versée en fin filet avec un batteur.

Ajouter le yaourt en continuant à battre.

CONFITURE D'OIGNONS

- 1 kg d'oignons rouges,
- 1 clou de girofle,
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre,
- 4 cuillères à soupe d'huile,
- 200 g de miel,
- 1 pincée de romarin,
- 100 g de sucre,
- 25 cl de vin rouge,
- 3 c à soupe de vinaigre balsamique,
- (PM) sel, poivre.

Peler et émincer les oignons.

Faire cuire les oignons dans l'huile à feu moyen.

Lorsqu'ils sont légèrement dorés, ajouter le sucre, le miel, le sel, le poivre.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 min.

Ajouter le gingembre, le clou de girofle fendu en deux, le romarin, le vinaigre balsamique et le vin.

Cuire à feu moyen pendant 20 mn.

GATEAU AU PAVOT

- Pâte sucrée :
 - 250 g de farine,
 - 150 g de beurre,
 - 50 g de sucre,
 - (PM) sel,
 - 1 œuf,
 - 1 cuillère à café d'extrait de vanille,
- 400 g de pavot,
- 200 g de sucre,
- 50 g de beurre,
- 50 g de miel,
- 20 g d'amandes en poudre,
- 1 sachet de sucre vanillé,
- 1 citron,
- 30 g de raisins secs,
- 1 orange,
- 3 œufs.

Presser l'orange.

Faire chauffer le jus avec les raisins sec et réserver à couvert.

Mélanger la farine et le beurre en morceaux du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Former un puits et placer au centre l'œuf, le sucre, le sel et l'extrait de vanille.

Amener la farine vers l'intérieur et laisser absorber.

Rassembler avec la corne puis redécouper.

Ecraser une fois à la corne puis rassembler la pâte.

Filmer et placer au frigo.

Mixer le pavot.

Ajouter le sucre.

Ajouter le beurre fondu et le miel.

Mélanger les amandes en poudre et le sucre vanillé.

Ajouter le zeste de citron et les raisins égouttés.

Monter 2 blancs en neige.

Les incorporer délicatement à la préparation.

Chemiser le moule.

Abaisser chaque moitié de pâte.

Déposer une feuille de pâte au fond du moule.

Verser la garniture sur la pâte.

Couvrir avec la seconde feuille de pâte.

Dorer avec l'œuf battu.

Cuire 45 mn à 180° C.

TARTE ALSACIENNE

- Pâte à pizza au fromage blanc :
 - 200 g de farine,
 - 200 g de yaourth 0%,
 - 1 sachet de levure,
 - ½ cuillère à café de sel,
 - (PM) eau,
- 100 g de lardons fumés,
- 3 oignons,
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche,
- 1 pincée de 4 épices,
- (PM) poivre.

Mélanger la farine, le sel et la levure.

Ajouter le fromage blanc et malaxer pour obtenir un sablé grossier.

Incorporer progressivement de l'eau froide jusqu'à obtenir une boule homogène.

Etaler la pâte très finement.

Peler et émincer les oignons.

Blanchir les oignons dans l'eau bouillante pendant 2 mn puis les égoutter.

Blanchir les lardons dans l'eau bouillante pendant 2 mn puis les égoutter.

Couvrir la pâte de crème fraîche.

Ajouter les oignons et les lardons.

Ajouter le poivre et les 4 épices.

Cuire 5 mn à 240° C.

TARTE FLAMMÉE AUX HERBES FRAICHES

- Pâte à pizza au fromage blanc :
 - 200 g de farine,
 - 200 g de yaourth 0%,
 - 1 sachet de levure,
 - ½ cuillère à café de sel,
 - (PM) eau,
- 500 g de fromage blanc,
- 100 g de crème fraîche,
- 2 oignons,
- 3 jaunes d'œuf
- 3 cuillères à soupe de farine,
- 200 g de roquette,
- Tomates confites,
- 2 bottes de cerfeuil,
- 2 bottes de ciboulette,
- 1 botte de coriandre,
- 1 botte de menthe,
- 1 botte de basilic,
- 1 botte d'aneth,
- 100 g de parmesan,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- (PM) poivre.

Mélanger la farine, le sel et la levure.

Ajouter le fromage blanc et malaxer pour obtenir un sablé grossier.

Incorporer progressivement de l'eau froide jusqu'à obtenir une boule homogène.

Étaler la pâte très finement.

Peler et émincer les oignons.

Découper le parmesan en copeaux,

Blanchir les oignons dans l'eau bouillante pendant 2 mn puis les égoutter.

Plonger les tomates séchées dans l'eau bouillante et les égoutter.

Mélanger le fromage blanc, la crème fraîche, la farine, les jaunes d'œuf.

Couvrir la pâte de cette crème.

Ajouter les oignons, le parmesan et le poivre.

Cuire 5 mn à 240° C .

Ajouter la roquette et les herbes émincées.

Mélanger l'huile et le vinaigre, l'ajouter sur la tarte.

VELOUTE D'ENDIVES

- 1 kg d'endives,
- 3 pommes de terre,
- 1 oignon,
- 30 g de beurre,
- 1 citron,
- 3 cuillères à soupe de sucre,
- Miel
- 25 cl de crème liquide,
- (PM) curry,
- 1 bouillon Kub.

Effeuillez les endives et retirez les trognons.

Couper en lamelles ajouter le citron pressé et saupoudrer de sucre.

Réserver durant 25 mn.

Emincer l'oignon.

Le faire revenir dans le beurre puis y ajoutez les endives et laisser suer 7 mn.

Ajoutez les pommes de terre coupées en petits cubes, le bouillon Kub et 75 cl d'eau.

Cuire 40 mn.

Mixer et passer au chinois.

Ajouter le miel et le curry.

GALETTE DES ROIS

- pâte feuilletée,
- crème pâtissière :
 - 125 cl de lait,
 - 2 jaunes d'œuf,
 - 25 g de sucre semoule,
 - 5 g de farine,
 - 5 g de poudre à flan,
 - (PM) vanille,
 - 15 g de sucre glace,
- crème de pistache :
 - 70 g de beurre pommade,
 - 80 g de sucre glace,
 - 1 œuf,
 - 80 g de poudre de pistache,
 - 10 g de maïzena,
- 100 g de framboises,
- dorure :
 - 1 œuf,
 - 1 pincée de sel,
- sirop :
 - 100 g de sucre,
 - 10 cl d'eau.

Faire une pâte feuilletée.

Faire chauffer le lait avec la vanille.

Blanchir les œufs avec le sucre.

Y ajouter la farine et la poudre à flan.

Y verser une partie du lait, bien mélanger.

Refaire bouillir le lait, y verser le tout et bien mélanger.

Laisser refroidir filmé.

Faire un beurre pommade.

Y ajouter le sucre glace puis les œufs, puis la poudre de pistache.

Mélanger les crèmes.

Préparer le sirop.

Couper les 4 coins du carré de pâte feuilletée, les placer au centre. Etaler l'abaisse finement.

Refaire une autre abaisse et la réserver.

Placer la frangipane au centre sur 1 cm d'épaisseur en laissant 2 cm de vide sur les bords.
Placer le côté sur lequel a été placé les coins du côté intérieur.

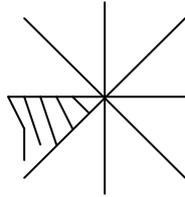
Ajouter les framboises.

Placer la fève près du bord.

Placer l'autre abaisse au dessus de la frangipane. Assembler les deux abaisses, dorer. Placer au frigo.

Chiqueter le bord : en formant ces marques au couteau : 

Rayer le dessus :



Piquer 4 fois.

Faire cuire 40 mn à 215° C.

Vérifier le dessous pour contrôler la cuisson.

Dès la sortie du four, glacer au pinceau avec le sirop.

CHAUSSONS AUX BLETTES

- 500 g de feuilles de blettes,
- 2 pommes,
- 50 g de noisettes,
- 50 g d'abricots secs,
- 50 g de raisins secs,
- 110 g de cassonade,
- 150 g de beurre,
- 300 g de farine,
- 1/2 sachet de levure chimique,
- 2 œufs,
- 1 citron,
- (PM) sel,
- 4 cl d'eau de fleur d'oranger.

Couper le beurre en petits morceaux et le mélanger avec la farine sans trop la travailler.

Former un puits et mélanger au centre la levure, 1 jaune d'œuf, le sel, le zeste de citron, l'eau de fleur d'oranger et 60 g de cassonade.

Mélanger avec une corne et fraiser.

Former une boule de pâte, filmer et placer au frigo.

Peler, épépiner et trancher finement les pommes.

Hacher les noisettes puis les faire griller à sec dans une poêle.

Couper les abricots en petits morceaux.

Laver les feuilles de blette puis les faire cuire 15 mn dans une casserole d'eau bouillante salée.

Les placer dans l'eau froide et les égoutter.

Les découper finement et les mélanger avec les raisins, les noisettes, les abricots secs, les pommes et 50 g de cassonade.

Abaisser la pâte, découper des disques.

Placer de la farce au centre, de l'eau sur les bords et refermer les disques.

Placer sur une plaque et dorer avec le jaune d'œuf.

Cuire 30 mn à 210° C.

Saupoudrer de cassonade à la sortie du four.

PANNEQUETS DE FEUILLES DE BLETTE À L'AGNEAU ET AUX FRUITS SECS

- 1 botte de blettes,
- 2 gousses d'ail,
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 2 cuillères à soupe de pignons,
- 2 cuillères à soupe de raisins secs,
- 100 g d'agneau,
- (PM) cumin
- 1 œuf,
- (PM) sel,
- (PM) poivre.

Laver les feuilles de blette.

Séparer le vert du blanc.

Blanchir les côtes de blette pendant 10 mn dans l'eau bouillante.

Les égoutter et les tailler en petits bâtonnets.

Hacher l'agneau.

Peler et hacher les gousses d'ail.

Faire revenir dans une poêle les bâtonnets de blettes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, les pignons et les raisins secs. Saler poivrer et laisser cuire 10 mn à feu doux.

Ajouter l'agneau haché, le cumin et prolonger la cuisson 10 mn.

Laisser refroidir le mélange, puis ajouter 1 jaune d'oeuf battu.

Rouler la farce dans les limbes verts.

Les placer dans un plat à gratin, ajouter 15 cl d'eau et le reste d'huile.

Cuire 30 mn à 150° C.

SOUPE DE TOPINAMBOURS
AUX OIGNONS CAMELISES ET CHIPS DE TOPINAMBOUR

- 1 citron,
- 14 topinambours,
- 25 g de beurre,
- 3 oignons,
- 2 cuillères à soupe de cassonade,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique,
- 4 gousses d'ail,
- 2 pommes de terre,
- 1 l de bouillon de volaille,
- 1/2 cuillère à café de sel,
- 1/4 cuillère à café de poivre.

Emincer 2 oignons.

Les cuire avec le beurre.

Lorsqu'ils sont translucides, ajouter le sucre et le vinaigre balsamique.

Faire caraméliser, réserver.

Laver et peler 10 topinambours, les placer dans un saladier rempli d'eau et ajouter le jus de citron.

Hacher grossièrement 1 oignon, écraser l'ail.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Peler et découper la pomme de terre.

Ajouter les topinambours, les pommes de terres et le bouillon de volaille.

Porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter 20 mn.

Laver et découper des tranches fines de topinambour à la mandoline.

Les tremper dans de l'huile, du sel et du poivre.

Les placer sur une plaque au four et cuire 15 mn à 200° C.

Mixer la soupe.

Verser dans des bols et ajouter les oignons caramélisés et les chips de topinambour.

CREME DE BETTERAVE HONGROISE AUX GRAINES DE PAVOT

- 4 betteraves,
- 1 poireau,
- 1 oignon,
- 1 citron,
- (PM) beurre,
- (PM) graines de pavot,
- 35 cl de crème liquide,
- (PM) sel,
- (PM) poivre,
- (PM) sel de céleri.

Nettoyer le poireau.

Emincer l'oignon, découper la betterave.

Faire fondre du beurre dans une grande casserole, y faire blondir l'oignon et le poireau.

Ajouter les betteraves.

Ajouter sel et poivre, cuire 5 mn.

Ajouter 1 l d'eau.

Cuire 5 mn.

Mixer.

Ajouter 10 cl de crème liquide.

Cuire 5 mn.

Ajouter le sel de céleri à la crème et faire une crème montée.

Ajouter les graines de pavot tout en continuant à mixer.

Placer la crème montée sur la soupe au dernier moment.

CHOUCROUTE DE POISSON

- 1,2 kg de choucroute,
- 3 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- 10 g de baies de genièvre,
- 300 gr de poitrine fumée ou de jarret de porc,
- 1 cuillère à café de cumin,
- 1 feuille de laurier,
- (PM) thym,
- (PM) sel,
- (PM) poivre,
- 20 cl de vin blanc sec,
- 70 g de graisse d'oie,
- 400 g de haddock fumé,
- 400 g de saumon,
- 400 g de lotte,
- 300 g de moules,
- 200 g de beurre,
- 4 échalotes,
- 15 cl de vinaigre,
- 10 cl de vin blanc,
- 15cl de crème fraîche.

Émincer les oignons.

Cuire dans une casserole la graisse d'oie, les oignons émincés, les gousses d'ail hachées.

Faire revenir à blanc.

Placer dans une mousseline le laurier, les baies de genièvres, le cumin et le thym.

La mettre dans la casserole.

Laver deux fois la choucroute, bien la presser dans la paume des mains.

L'ajouter dans la casserole.

Ajouter le porc.

Verser deux verres de vin blanc sec.

Ajouter un verre d'eau, le sel et le poivre.

Laisser mijoter pendant 1h30.

Mettre le haddock dans une casserole avec du lait. Faire chauffer et laisser frémir pendant 10 mn. Réserver.

Emincer les échalotes.

Dans un plat allant au four, étaler un peu de beurre, parsemer d'échalotes, ajouter un verre de vin blanc et un verre d'eau.

Déposer les poissons blancs dans ce plat, saler, poivrer.

Couvrir d'une feuille d'aluminium.

Cuire à 160° C pendant 10 mn.

Brosser les moules.

Les cuire à la poêle avec un verre de vin blanc.

Placer le poisson et les moules sur la choucroute 15 mn avant la fin de la cuisson.

Peler et cuire les pommes de terre.

Placer la lotte sur la choucroute, couvrir et faire cuire 5 mn.

Ajouter le cabillaud et le haddock et poursuivre la cuisson 10 mn.

Emincer les échalotes.

Les faire cuire dans une casserole avec le vin blanc, le vinaigre et 20 cl d'eau.

Saler et poivrer.

Faire réduire de deux tiers à feu vif.

Ajouter la crème liquide et baisser le feu.

Ajouter le beurre.

Battre au fouet pour créer une émulsion.

Retirer les poissons, égoutter la choucroute, ajouter les pommes de terre.

GATEAU AU PAVOT

- 60 g de beurre,
- 60 g de crème d'amande,
- 125 g de sucre de canne complet,
- 4 œufs,
- 100 g de poudre d'amande,
- 160 g de graines de pavot,
- 1 orange,
- une bonne pincée de sel,
- ½ sachet de levure.

Faire un beurre pommade.

Ajouter la crème d'amande.

Ajouter le zeste d'orange.

Blanchir les jaunes d'œuf avec 100 g de sucre.

Monter les blancs en neige et ajouter peu à peu 25 g de sucre.

Mélanger la poudre d'amande, la levure, le sel et les graines de pavot.

Ajouter les jaunes et le sucre.

Ajouter une partie des blancs.

Mélanger délicatement le reste des blancs.

Placer dans des moules à muffin.

Cuire 20 mn à 180° C.

Laisser dans le four, porte ouverte, durant 10 mn.

TUILES AU SIROP D'ERABLE

- 230 g de beurre,
- 270 g de sucre glace,
- 6 cl de sirop d'érable,
- 180 g de farine T65,
- 150 g de noix de pécan.

Faire un beurre pommade.

Ajouter le sucre glace puis le sirop d'érable, bien fouetter.

Ajouter la farine, bien fouetter.

Concasser finement les noix de pécan et les ajouter.

Façonner un rouleau, filmer et le placer au frigo 30 mn.

Découper de fines tranches et les placer sur une plaque.

Cuire 15 mn à 180° C.

Placer sur des rouleaux à la sortie du four.

ENTREMET PASSION – CHOCOLAT BLANC, SAFRAN

- Mousse passion :
 - 15 cl de jus de fruit de la passion,
 - 6 feuilles de gélatine,
 - 6 cuillères à soupe de sucre,
 - 20 cl de crème liquide,
 - 3 œufs,
- Mousse chocolat blanc, safran :
 - 125 g de chocolat blanc,
 - 1 œuf,
 - 25 cl de crème fleurette,
 - 1 pincée de safran,
- Coulis passion :
 - 5 cl de jus de fruit de la passion,
 - 1 orange,
 - 1 citron vert,
 - 1 cuillère à café de maïzéna
 - 2 cuillères à soupe de sucre.

Placer la gélatine dans de l'eau.

Mélanger la pulpe de fruits de la passion avec 2 cuillères à soupe sucre.

Faire chauffer dans une casserole sans bouillir.

Fouetter les jaunes dans un bain marie et y ajouter progressivement le jus.

Egoutter la gélatine et l'ajouter.

Ajouter la crème liquide et continuer à bien fouetter.

Battre les blancs en neige, ajouter progressivement 2 cuillères à soupe de sucre.

Mélanger délicatement les deux préparations.

Placer dans un moule à soufflé et laissez prendre au réfrigérateur.

Cuire dans une casserole le jus de fruits de la passion, l'orange, le citron vert, le sucre et 2 cuillères à soupe d'eau.

Ajouter la Maïzena.

Laisser cuire jusqu'à ce que cela épaisse. Réserver

Chauffer 5 cl de crème, ajouter le safran, réserver à couvert.

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Passer au chinois la crème au safran puis la mélanger avec le chocolat.

Faire une crème montée avec les 20 cl de crème liquide.

Monter les blancs en neige.

Mélanger délicatement le chocolat et les blancs en neige.

Ajouter délicatement la crème chantilly.

Disposer sur la mousse passion.

Ajouter le coulis.

Placer au frigo.

CREME DE MAÏS

- 6 épis de maïs,
- 1 gousse d'ail,
- 3 échalotes,
- 50 g de beurre,
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse,
- 50 cl de bouillon de volaille,
- 2 œufs,
- 1 feuille de laurier.

Faire cuire les épis de maïs dans une grande casserole d'eau légèrement salée, avec la feuille de laurier pendant 10 mn.

Egoutter, réserver l'eau de cuisson.

Egrainer le maïs.

Dégermer l'ail.

Emincer l'échalote et l'ail.

Cuire l'échalote et l'ail.

Ajouter le maïs, cuire à feu doux pendant 5 mn.

Dans une marmite, faire chauffer l'échalote et le maïs, 50 cl d'eau de cuisson du maïs et le bouillon de volaille.

Laisser frémir 5 mn.

Mixer le tout.

Passer au chinois.

Battre les jaunes d'œufs avec la crème fraîche, du sel et du poivre.

Ajouter à la soupe et réchauffer sans bouillir.

BOBOTIE

- 600 g d'épaule d'agneau,
- 3 tranches de pain de mie,
- 80 g de pignons,
- 60 g de raisins secs,
- 2 oignons,
- 1 citron,
- 3 œufs,
- 20 cl de lait,
- 2 cuillères à soupe de curry,
- 2 cuillères à soupe de sucre,

Hacher l'agneau.

Retirer la croûte du pain de mie.

Mixer la mie jusqu'à qu'elle ressemble à une semoule.

Éplucher et émincer les oignons.

Les faire cuire dans une poêle sans les laisser brunir. Réserver.

Faire rissoler la viande sans la dorer.

Mélanger la viande, les oignons, le curry, les pignons, les raisins secs, le jus et le zeste du citron, le sucre, la mie de pain et le sel.

Battre les jaunes d'œuf et le lait.

Ajouter à la préparation tout en mélangeant.

Retirer du feu.

Placer dans un plat à gratin beurré.

Cuire 40 mn à 180° C.

NEMS

- 230 g de germes de soja,
- 1 oignon,
- 120 g de carottes,
- 25 g de vermicelle de soja,
- 120 g de champignons de Paris,
- 6 champignons noirs chinois,
- 2 escalopes de poulet,
- 1 gousse d'ail,
- (PM) gingembre,
- (PM) coriandre,
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale,
- 1 cuillère à café de sel,
- 1 cuillère à café de sucre roux,
- 1 œuf,
- (PM) sauce soja,
- 40 galettes de riz,
- huile de friture.

Placer les champignons noirs dans l'eau chaude et laisser gonfler.

Laver le soja.

Laver et râper les carottes.

Laver et émincer les champignons de Paris.

Emincer l'oignon.

Emincer le poulet.

Emincer le gingembre, presser l'ail.

Egoutter et émincer les champignons noirs.

Placer de l'huile dans un wok et faire revenir le poulet puis les légumes.

Faire cuire les vermicelles. Egoutter.

Ajouter dans le wok le vermicelle, le sel, le sucre, la sauce soja, l'ail, le gingembre.

Battre l'œuf, ciseler le coriandre et l'ajouter à la préparation.

Cuire 2 mn.

Faire ramollir une galette de riz dans de l'eau tiède. La retirer et la poser sur le plan de travail.

Déposer une cuillère à soupe de farce puis rabattre les bords de gauche, de droite et du bas.
Rouler en serrant.

Cuire dans une friteuse 2 à 3 mn.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

- 80 g de vermicelles de riz,
- 8 galettes de riz,
- 1 cœur de laitue,
- 100 g de germes de soja,
- 1 carotte,
- 16 feuilles de menthe fraîche,
- 16 crevettes,
- 2 cuillères à soupe de sauce de poisson,
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert,
- (PM) piments.

Laver et ciseler la laitue et la menthe.

Laver les germes de soja.

Cuire les vermicelles et égoutter.

Peler et râper la carotte.

Ebouillanter les crevettes puis les décortiquer.

Faire ramollir une galette de riz dans un peu d'eau tiède.

L'étaler sur une serviette et la garnir au centre avec des vermicelles, de la carotte, des germes de soja, de la laitue, et de la menthe.

Rabattre les bords de gauche, de droite et du bas. Rouler en serrant.

Mélanger la sauce de poisson, le jus de citron et le piment émincé.

POULET AU WOK A LA CIBOULE

- 800 g de poulet,
- 3 carottes,
- 4 échalotes,
- 2 gousses d'ail,
- 200 g de pousses de bambou,
- 150 g de châtaignes d'eau,
- 100 g de champignons parfumés,
- 100 g de gingembre,
- (PM) ciboule,
- (PM) coriandre,
- 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre,
- (PM) bouillon de volaille,
- 2 cuillères à soupe d'huile,
- sel,
- poivre.

Eplucher et découper les carottes en petits dés.

Emincer les échalotes, l'ail et le gingembre.

Découper les pousses de bambou, les champignons parfumés et les châtaignes d'eau.

Lavez et émincez finement la ciboule et la coriandre.

Chauffez l'huile dans un wok.

Saisir les carottes, les châtaignes, l'ail, les échalotes, les pousses de bambou et le gingembre.

Ajouter les morceaux de poulet.

Délayer la fécule de pomme de terre dans le bouillon et l'ajouter.

Ajoutez la ciboule et la coriandre.

PHO

- 1 litre de bouillon de bœuf,
- 400 g de viande de boeuf,
- 75 g de vermicelles de riz,
- 50 g de pousses de soja,
- 4 cuillères à café de sauce nuoc nam,
- (PM) coriandre
- 2 piments oiseaux,
- (PM) ciboule,
- sel,
- poivre.

Placer le bœuf au congélateur.

Cuire le vermicelle et l'égoutter.

Préparer le bouillon de bœuf.

Couper le bœuf en tranche très fines.

Placer une cuillère à soupe de sauce nuoc nam au fond de chaque bol.

Ajouter du vermicelle, des lamelles de boeuf, les pousses de soja, la ciboule et les piments.

Lorsque le bouillon frémit, verser dans les bols.

Ajouter sel, poivre, coriandre et citron vert.

ACCRAIS DE MORUE

- 300 g de farine,
- 200 g de morue,
- 3 oeufs,
- 2 oignons,
- 2 gousses d'ail,
- (PM) eau,
- 1 piment,
- sel, poivre, muscade,
- (PM) vinaigre,
- 1 bouquet de persil et de ciboulette
- une cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 L d'huile.

Faire dessaler la morue en changeant l'eau toutes les 5 heures pendant 24h.

Egoutter la morue et la pocher dans de l'eau bouillante pendant 30 mn.

Mélanger la farine en ajoutant petit à petit 1 à 2 verres d'eau.

Peler et enlever les arêtes de la morue.

La mixer avec le piment, le persil, l'ail, les oignons, le sel, le poivre et la muscade. L'ajouter à la pâte.

Séparer les jaunes et les blancs d'œufs.

Ajouter à la pâte les jaunes avec un peu de vinaigre et laisser reposer.

Ajouter le bicarbonate et les blancs battus en neige.

Cuire dans l'huile très chaude en prélevant cuillère par cuillère.

ACCRAS DE POTIRON

- 450 g de potiron,
- 1 pincée de piment de Cayenne,
- 80 g de farine,
- 2 œufs,
- 1/2 cuillère à café de levure chimique,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- (PM) huile pour friture,
- Oignons nouveaux,
- Sel,
- Muscade.

Tailler le potiron en morceaux assez fins.

Le faire suer à l'huile d'olive dans une casserole.

Cuire à couvert pendant 20 mn à feu doux.

Ecraser le potiron à la fourchette.

Ajouter le sel, le piment de Cayenne et la muscade puis les jaunes d'œuf.

Ajouter les oignons émincés.

Ajouter la farine et la levure.

Ajouter les blancs montés en neige.

Cuire cuillère par cuillère dans de l'huile très chaude.

COLOMBO D'AGNEAU

- 1,2 kg d'épaule d'agneau,
- 1 aubergine,
- 2 courgettes,
- 1 cube de bouillon,
- 2 oignons,
- 2 gousses d'ail,
- 2 cuillères à soupe de poudre de colombo,
- 2 cuillères à soupe d'huile,
- 1 botte de cerfeuil

Couper la viande en morceaux.

Saisir la viande puis la faire revenir sur feu doux pendant 20 mn avec l'ail pilé et l'oignon émincé.

Ajouter la poudre de colombo.

Couper l'aubergine et les courgettes en petits dés et les ajouter.

Ajoute 2 verres de bouillon, le sel, le poivre et continuer à cuire pendant 30 mn.

Ciseler le cerfeuil et le saupoudrer.

TARTE TATIN A L'ANANAS

- Pâte sucrée :
 - 250 g de farine,
 - 150 g de beurre,
 - 50 g de sucre en poudre,
 - 1 pincée de sel,
 - 2 œufs,
- Ananas
- 150 g de sucre
- 80 g de beurre
- 5 cl de rhum blanc

Placer le beurre en parcelles sur la farine et séparer le beurre du bout des doigts sans jamais compacter. On cherche à mélanger la farine et le liquide le moins possible pour que cela ne devienne pas élastique. La farine est protégée par le beurre.

Former un puits.

Mélanger 1 œuf, 1 jaune d'œuf, le sucre, le sel et l'extrait de vanille.

Le placer dans le puits.

Amener la farine vers l'intérieur et laisser absorber.

Rassembler avec la corne puis redécouper.

Ecraser une fois à la corne puis rassembler la pâte.

Filmer et placer au frigo 15 minutes.

A feu vif, verser le sucre peu à peu dans une casserole pour que l'ensemble soit caramélisé.

Sortir du feu, ajouter le beurre et le rhum, mélanger énergiquement.

Verser la moitié du caramel dans le fond du moule.

Découper l'ananas en tranche et placer dans la tarte une première couche.

Verser le reste de caramel et placer une deuxième série de tranches d'ananas.

Abaisser la pâte.

Placer la pâte sur le moule.

Cuire 15 mn à 210° C puis 20 mn à 180° C.

Placer un carton et un plat retournés sur le moule. Retourner la tarte en faisant attention au caramel chaud qui s'écoule.

BANANES ROTIES EN COQUE

- bananes,
- gousses de vanille,
- cannelle,
- cacao en poudre,
- poudre d'amande.

Couper les pointes des bananes sans les éplucher.

Couper les bananes en 3.

Former un trou au centre des morceaux de banane à l'aide d'une pique.

Y placer un morceau de gousse de vanille ou un morceaux de cannelle ou du cacao mélangé à de la poudre d'amande.

Placer les bananes sur une plaque et les cuire 10 mn à 180° C.

TARTE AUX NOIX DE PECAN ET AMANDES

- 225g de farine
- 1/2 cuillère à café de sel,
- 12 cl d'huile végétale,
- 6 cl de lait,
- 150 g de sirop d'érable,
- 100 g de beurre,
- 200 g de sucre roux,
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille,
- 375 g de noix de pécan et d'amandes,
- 3 œufs.

Former un puits avec la farine.

Mélanger l'huile, le lait et le sel.

Le placer dans le puits.

Amener la farine vers l'intérieur et laisser absorber.

Rassembler avec la corne puis redécouper.

Ecraser une fois à la corne puis rassembler la pâte.

Filmer et placer au frigo 15 minutes.

Cuire à feu doux le sirop d'érable, le beurre et le sucre brun.

Ajouter l'extrait de vanille.

Laisser refroidir.

Concasser les noix de Pécan et les amandes.

Abaisser la pâte et foncer un moule à tarte.

Verser les noix de Pécan et les amandes.

Battre les œufs et les mélanger au sirop d'érable, bien fouetter.

Verser sur les noix de pécan.

Cuire 40 mn à 180° C.

MEAT LOAF

- 700 g de viande de bœuf hachée,
- 1 oignon,
- 1 tasse de flocons d'avoine,
- 2 tasses de ketchup,
- 1 bouquet de persil,
- 3 œufs,
- Thym,
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre.

Emincer l'oignon.

Mélanger avec la viande, le ketchup, les flocons d'avoine, le persil, le thym, le poivre.

Mélanger les ingrédients pendant 5 mn.

Placer dans un moule à cake.

Cuire 1 h à 180° C.

SALADE DE HARICOTS BLANCS, THON & CELERI

- 200 g de thon à l'huile,
- Céleri,
- 400 g de haricots blancs,
- 2 oignons rouges,
- huile d'olive,
- vinaigre de vin rouge,
- 1 bouquet de persil,
- Sel,
- Poivre.

Egoutter le thon.

Nettoyer le céleri et le couper en fines tranches.

Egoutter et rincer les haricots blancs.

Emincer les oignons.

Mélanger les ingrédients.

Faire la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre.

Ajouter les feuilles de persil, mélanger.

PAIN DE MAÏS

- 150 g de beurre,
- 225 g de farine,
- 225 g de semoule fine de maïs,
- 1 cuillère à soupe de levure,
- 1 cuillère à café de sel,
- 80 g de sucre,
- 2 œufs,
- 50 cl de lait.

Mélanger la farine, la semoule de maïs, la levure, le sel et le sucre.

Mélanger les œufs, le lait et le beurre fondu.

Faire un puit, placer le mélange d'œufs et lait au centre.

Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Verser dans un moule à cake.

Cuire 35 mn à 180° C.

CREMES CARAMEL AU COMBAVA

- 6 feuilles de combava,
- 2 x 125 g de sucre,
- 25 cl de lait de coco,
- 50 cl de lait,
- 4 œufs.

Faire chauffer le lait, le lait de coco et les feuilles de combava jusqu'à ébullition puis laisser infuser à couvert.

Battre le 125 g de sucre avec les œufs.

Faire fondre 125 g de sucre puis laisser caraméliser.

Verser le caramel dans les ramequins.

Réserver les feuilles de combava.

Verser le lait dans les œufs et le sucre en fouettant.

Verser dans les ramequins et ajouter les feuilles de combava sur le dessus.

Cuire au bain marie à 160° C pendant 40 mn.

Retirer les feuilles de combava.

Laisser refroidir.

Retourner les crèmes dans des assiettes et placer les feuilles de combava sur le dessus.

POULET AU CURRY VERT

- 4 blancs de poulet,
- 1 boîte de lait de coco,
- Ciboule,
- 2 petits piments rouges,
- 2 gousses d'ail,
- 1 racine de galanka,
- 2 tiges de citronnelle,
- 15 feuilles de basilic thaï,
- 1 botte de coriandre,
- 2 citrons verts,
- Huile d'olive,
- Feuilles de combava.

Râper le galanka, hacher les piments et retirer le centre de la citronnelle.

Les mixer avec la ciboule, l'ail, le basilic, la coriandre, le zeste d'un citron, le jus des deux citrons et 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Coupez les morceaux de poulet en gros cubes.

Les laisser mariner pendant 30 mn dans la moitié de la pâte de curry.

Faites chauffer le wok sur feu vif avec un peu d'huile d'olive. Y faire sauter le poulet pendant 5 mn.

Ajouter le reste de pâte de curry vert et le lait de coco.

Porter à ébullition puis laissez mijoter pendant 5 mn. Saler et poivrer, ajouter les feuilles de combava.

SALADE DE PAPAYE VERTE

- 1 papaye verte,
- 3 piments rouges frais,
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson,
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert,
- 1 cuillère à soupe de sucre de palme,
- 300 g de carottes,
- 3 gousses d'ail,
- 3 cuillères à soupe de cacahuètes nature,
- 5 tomates cerises,
- Crevettes séchées.

Râper la papaye verte et les carottes.

Couper les tomates en 2.

Faire griller les cacahuètes au grill du four.

Peler l'ail et le dégermer.

Ecraser dans un mortier les piments et l'ail. Ajouter les cacahuètes grillées.

Mélanger avec la papaye et les carottes.

Ajouter les tomates cerises et assaisonner avec la sauce de poisson, le sucre de palme et le jus de citron vert. Mélanger à nouveau.

Ajouter des crevettes séchées.

TOM YAM KOONG

- 12 crevettes,
- 8 champignons de Paris
- 60 cl de bouillon de volaille,
- 10 cl de lait de coco,
- 2 tiges de citronnelle,
- 2 petits piments rouges,
- 4 feuilles de combava,
- 2 échalotes,
- 1 gousse d'ail,
- Gingembre,
- 1 cuillère à soupe de nuoc man,
- 1 citron vert,
- Coriandre.

Eplucher et émincer les échalotes.

Hacher l'ail.

Prélever le centre des citronnelles.

Eplucher et hacher le gingembre.

Prélever le zeste de citron.

Tout mettre dans une casserole avec le bouillon de volaille et porter à ébullition.

Nettoyer les champignons et les couper en 4.

Ajouter les piments, les feuilles de combava, les champignons et le lait de coco.

Cuire 2 mn.

Ajouter le nuoc man, le jus de citron vert, la coriandre ciselée et les crevettes.

Cuire 1 mn.

DAHL DE LENTILLES VERTES

- 200 g de lentilles vertes,
- 1 boîte de coulis de tomate,
- 2 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- 2 carottes,
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre,
- Sel,
- 1 cuillère à soupe du mélange d'épice :
 - Gingembre,
 - Coriandre,
 - Piment,
 - 6 gousses de cardamome,
 - ½ cuillère à café de cumin,
 - 1 bâton de cannelle,
 - ½ cuillère à café de curcuma.
- Sauce :
 - 2 yaourts,
 - 1 cuillère à soupe de sucre,
 - 1 cuillère à café de sel,
 - 1 cuillère à café de coriandre,
 - 1 cuillère à café de cumin.

Faire revenir 2 mn les épices dans l'huile.

Emincer les oignons.

Ajouter les oignons, les gousses d'ail et les lentilles. Bien remuer.

Ajouter le coulis de tomate, les carottes coupées en tronçons.

Saler et couvrir. Laisser cuire 1 heure en ajoutant de l'eau régulièrement.

Préparer la sauce en fouettant le yaourt avec le sel, le coriandre et le cumin.

DAHL DE LENTILLES CORAIL

- 250 g de lentilles corail,
- ½ cuillère à café de cumin,
- 1 bâton de cannelle,
- 6 gousses de cardamome,
- 1 gousse d'ail,
- curcuma,
- 1 boîte de tomates pelées,
- 1 oignon,
- 10 cl de lait de coco,
- 1 citron vert.

Rincer les lentilles dans une passoire.

Mettre dans un faitout les lentilles, l'oignon l'ail épluché et haché grossièrement, les tomates et les épices.

Ajouter 50 cl d'eau.

Porter à ébullition et laisser cuire à découvert sur feu moyen pendant 20 mn.

Jeter le bâton de cannelle et les gousses de cardamome.

Mixez les lentilles.

Remettre sur feu doux et ajouter le lait de coco et un peu de jus de citron.

ALOO GOBI

- 1 kg de chou-fleur,
- 450 g de pommes de terre,
- 1 cuillère à soupe de ghee,
- 1 cuillère à soupe de graines de moutarde,
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin,
- ½ cuillère à café de curcuma,
- ½ cuillère à café de garam masala,
- 3 gousses d'ail,
- 1 oignon,
- 25 cl d'eau,
- Un bouquet de coriandre fraîche,
- 2 tomates.

Peler et couper les pommes de terre.

Les cuire à l'eau.

Faire fondre le ghee dans une poêle et y faire revenir les graines de moutarde et de cumin.

Ajouter le curcuma, le garam masala et l'ail pilé. Laisser cuire.

Emincer l'oignon et l'ajouter.

Ajouter les tomates concassées et le chou fleur.

Verser l'eau et porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter 10 mn.

Ajouter les pommes de terre et laisser cuire 5 mn.

Ajouter le coriandre émincé et servir.

PALA PANEER

- 1 kg d'épinards,
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol,
- 1 cuillère à café de graines de cumin,
- Gingembre,
- Ail,
- 2 gousses d'ail,
- ½ cuillère à café de graines de fénugrec,
- 2 cuillères à café de coriandre moulu,
- 25 cl de lait,
- 1 cuillère à soupe de ghee,
- 1 cuillère à café de garam masala,
- 200 g de paneer.

Laver et cuire les épinards.

Les égoutter et les mixer.

Faire chauffer l'huile, y faire brunir les graines de cumin et de fénugrec.

Peler et piler l'ail. Mixer avec le gingembre. Ajouter 2 cuillère à soupe de cette pâte.

Ajouter les épinards, la coriandre, le lait et 25 cl d'eau.

Ajouter le paneer et le ghee.

Remuer jusqu'à ce que le ghee soit fondu.

Saler, ajouter le garam masala et couvrir.

KUFI MANGUE ET PISTACHE

- 1 mangue,
- 6 gousses de cardamome,
- 41 cl de lait concentré,
- 15 cl de crème liquide,
- 2 cuillères à soupe de sucre,
- 2 cuillères à soupe d'amandes moulues,
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée,
- 30 g de pistache hachées.

Prélever la chair de la mangue et la mixer.

Retirer les graines de cardamome et les pilonner.

Cuire à feux doux le lait, la crème, la cardamome et le sucre en fouettant.

Faire bouillir 5mn.

Ajouter les amandes, la coco et la mangue.

Ajouter les pistaches et verser dans des moules.

Laisser refroidir et placer au congélateur 12h.

Démouler et parsemer de pistaches.

ALOKO

- Bananes plantin,
- Huile,
- Tomate,
- Piment, Oignon,
- Sel, poivre.

Eplucher les bananes.

Trancher les bananes en rondelles.

Les parsemer de sel.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire frire les bananes jusqu'à ce qu'elles soient à peine dorées.

Les sortir et les écraser légèrement.

Les plonger à nouveau dans l'huile.

Les égoutter sur du papier absorbant.

Mélanger le piment émincer, l'oignon émincé, la tomate en dès, du sel et du poivre.

Servir les bananes avec cette sauce.

FLAN COCO

- 3 œufs entiers,
- 1 jaune d'œuf,
- 40 cl de lait concentré sucré,
- 40 cl de lait de coco,
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée.

Fouetter les œufs, le jaune d'œuf et le lait concentré sucré.

Ajouter le lait de coco, fouetter.

Verser dans des ramequins.

Cuire au bain-marie pendant 30 mn à 180° C.

Saupoudrer de noix de coco râpée.

POULET YASSA

- 1 poulet,
- 10 oignons,
- 4 citrons,
- 6 cuillères à soupe d'huile d'arachide,
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon,
- 2 cubes de bouillon de volaille,
- 1 piment séché,
- Sel et poivre.

Mélanger la moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide et le jus de citron.

Saler et poivrer.

Couper le poulet en morceaux et le badigeonner de marinade.

Laissez reposer 3 heures au réfrigérateur.

Couper les oignons en tranches fines.

Mélanger les oignons et avec le reste de marinade. Laissez reposer 3 heures.

Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide dans une sauteuse, faire revenir les morceaux de poulet à feu vif.

Réserver avec le jus de cuisson.

Ajouter les oignons les faire cuire 10 mn à feu doux.

Ajouter le poulet, les cubes de bouillon dilués dans 2 verres d'eau et les piments coupés en 2.

Mélanger et laisser cuire 45 mn à feu moyen en remuant de temps en temps.

CANAPES AUX AVOCAT

- 12 tranches de pain a de mie,
- 3 avocats,
- ½ poivron rouge,
- 1 citron vert,
- piment en poudre.

Passer le pain au grill du four.

Peler et dénoyauter les avocats.

Couper des fines tranches dans une moitié d'avocat et réserver.

Mixer l'avocat avec le jus de citron et le piment.

Couper en petits dés le poivron rouge.

Tartinier les tranches de pain.

Décorer avec le poivron et les tranches d'avocat.

Laissez au frais une heure avant de servir.

CAPPUCCINO DE PETITS POIS

- 600 g de petits pois frais,
- 2 petits oignons blancs nouveaux,
- 1 botte de menthe,
- 30 cl de lait,
- 1 cuillère à soupe de parmesan,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- sel, poivre.

Faire blanchir les feuilles de menthe dans de l'eau bouillante quelques minutes puis les plonger dans l'eau froide. Les égoutter.

Ecosser les petits pois.

Emincer les oignons blancs.

Dans une casserole, les faire fondre à feu doux avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajouter les petits pois, laisser revenir 2 mn.

Couvrir d'eau et faire cuire à feu moyen pendant 5 mn.

Faire chauffer le lait avec de la menthe et réserver à couvert.

Mixer les petits pois égouttés et les feuilles de menthe en incorporant peu à peu l'eau de cuisson et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajouter sel et poivre.

Filtrer le lait et le fouetter pour qu'il devienne très mousseux.

Verser dans chaque tasse une louche de velouté, saupoudrez de parmesan, verser la mousse de lait à la menthe.

GNOCCHIS AUX FEVES

- 500 g de pomme de terre,
- 200 g de farine,
- 1 jaune d'œuf,
- Poivre,
- 4 cuillères à soupe de parmesan,
- 800 g de fèves,
- 1 bouquet de basilic,
- 1 bouquet de persil plat,
- 1 gousse d'ail,
- Huile d'olive.

Faire cuire les pommes de terre.

Les égoutter, les peler et les écraser.

Incorporer le jaune d'oeuf et 1 cuillère à soupe de parmesan.

Ajouter la farine et malaxer.

Former des cordons d'1 cm de diamètre puis découper les gnocchis.

Faire rouler les gnocchis sur une fourchette en exerçant une pression avec le pouce pour les strier.

Couvrir d'un torchon.

Ecosser les fèves.

Les ébouillanter 3 minutes.

Les faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile 2 mn environ. Saler.

Laver, effeuiller et hacher le basilic et le persil.

Hacher l'ail.

Mélanger le basilic, le persil, l'ail, 2 cuillères à soupe de parmesan.

Verser l'huile en filet jusqu'à obtenir une consistance de pâte.

Plongez les gnocchis dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée. Les égoutter dès qu'ils remontent à la surface.

Ajouter les fèves et le pesto, saupoudrer de parmesan, poivrer.

CHEESECAKE AU CHOCOLAT

- 175 g de petits beurre,
- 55 g de biscuits amarettis,
- 85 g de beurre
- 225 g de chocolat,
- 400 g de ricotta,
- 115 g de sucre roux,
- 3 cuillères à soupe de farine,
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille,
- 4 œufs,
- 30 cl de crème fraîche épaisse.

Ecraser ou mixer les biscuits.

Faire un beurre pommade.

Ajouter les biscuits.

Les placer au fond du moule et tasser. Réserver au frigo.

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Blanchir les œufs avec le sucre et l'extrait de vanille.

Fouetter la ricotta et la farine.

Mélanger les œufs et le sucre, la ricotta et la farine et le chocolat.

Ajouter la crème fraîche.

Placer la crème dans le moule.

Cuire au four à 160° C pendant 50 mn.

Laisser refroidir dans le four en laissant la porte ouverte.

Placer 12 h au frigo.

TABOULE

- 6 bouquets de persil à petites feuilles de préférence,
- 2 bouquets de menthe verte,
- 400 g de tomates mûres,
- 2 gros oignons blancs,
- 3 citrons,
- 100 g d'huile d'olive,
- 150 g de blé concassé,
- sel,
- poivre.

Effeuillez les branches de persil et de menthe.

Mettez les feuilles dans une passoire, les lavez et les égouttez.

Placez le blé dans un peu d'eau.

Hachez les feuilles assez finement.

Essorez le blé.

Hachez finement les oignons et les frottez avec le sel et le poivre.

Coupez les tomates en petits dés.

Bien mélangez les feuilles, le blé, l'oignon et les tomates.

Verser le jus des citrons, l'huile d'olive et bien mélanger.

BAKLAVA

- 150 g d'amandes émondées
- 200 g de pistaches émondées,
- 4 cuillères à soupe de miel,
- 500 g de pâte filo,
- 300 g de sucre,
- 130 g de beurre,
- 30 cl d'eau,
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Faire griller les amandes.

Les mixer avec les pistaches.

Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et bien mélanger.

Faire fondre le beurre.

Placer 1 feuille de filo dans un moule chemisé.

Etaler du beurre au pinceau.

Répéter avec 2 autres feuilles de filo.

Mettre la pâte de pistaches et d'amandes sur les feuilles.

Couvrir avec 3 autres feuilles beurrées.

Faire cuire 45 mn à 180° C.

Porter le sucre et l'eau à ébullition.

Laisser bouillir 10 mn puis ajouter les 2 cuillères à soupe de miel et l'eau de fleur d'oranger.

Sortir le gâteau du four, le découper en losanges et verser le sirop sur le dessus.

CAVIAR D'AUBERGINE

- 2 kg d'aubergines,
- 2 cuillères à soupe de tahina,
- 15 g d'ail,
- 4 citrons,
- 1 cuillère à café de sel,
- 1 bouquet de persil.

Laver les aubergines et les placer au four pendant 25 mn.

Les éplucher.

Piler l'ail et le sel dans un mortier.

Ajouter la tahina et bien mélanger.

Ajouter les aubergines et les piler. Malaxer.

Laver le persil et presser les citrons.

Ajouter 2 cuillères à soupe de persil haché et le jus de citron.

FALAFELS

- 500 g de pois chiches,
- 1 cuillère à soupe de blé concassé,
- 1 œuf,
- 4 gousses d'ail,
- 1 bouquet de coriandre,
- 1 pincée de piment rouge,
- 1 pincée de cumin,
- 1 citron,
- huile d'arachide,
- 100 g de farine,
- sel, poivre.

Faire tremper les pois chiches pendant 12h.

Les égoutter et les faire cuire pendant 4 h.

Les mixer puis les passer au tamis.

Hacher très finement la coriandre et l'ail.

Ajouter l'œuf, la coriandre, l'ail, le cumin, le piment, le blé concassé et le jus de citron.
Mélanger.

Former des boulettes et les rouler dans la farine et les aplatir un peu.

Les plonger dans de l'huile chaude ou les cuire à la poêle.

NATILLAS

- 4 jaunes d'œufs,
- 1 L de lait entier,
- 100 g de sucre,
- 1 cuillère à soupe de Maïzena,
- 1 gousse de vanille,
- cannelle en poudre.

Couper la gousse de vanille dans la longueur, extraire l'intérieur au couteau et placer le tout avec le lait dans une casserole.

Faire chauffer le lait sans le faire déborder puis laisser infuser 30 mn avec un couvercle.

Blanchir les jaunes avec le sucre.

Ajouter la Maïzena.

Refaire chauffer le lait, en verser la moitié sur les jaunes en remuant.

Refaire chauffer le reste de lait, le verser sur les jaunes en remuant.

Verser dans des ramequins.

Cuire 30 mn au bain-marie à 120° C.

Saupoudrez de cannelle.

Placer 12 h au frigo.

MAGDALENAS

- 275 g de farine,
- 12 cl d'huile d'olive,
- 180 g + 20 g de sucre,
- 2 œufs,
- 1 yaourt,
- ½ citron,
- 5 cuillères à soupe de lait,
- 1 cuillère à café de bicarbonate.

Fouetter l'huile, 180 g de sucre, les œufs, le yaourt et le lait.

Ajouter le zeste du citron et réserver.

Mélanger la farine et le bicarbonate.

Former un puit et y placer le mélange d'huile, sucre.

Fouetter vite.

Verser dans des moules à madeleine, saupoudrer de 20 g de sucre.

Cuire 10 mn à 180° C.

GASPACHO ROUGE

- 10 tomates,
- 2 poivrons rouges,
- 1 concombre,
- 1 oignon blanc,
- 1 échalote,
- 1 gousse d'ail,
- 10 cl de vinaigre de Xérès,
- 20 cl d'huile d'olive.

Laver les légumes, couper les poivrons en 2, enlever les graines et les parties blanches.

Eplucher le concombre et retirer les graines.

Enlever le pédoncule des tomates.

Eplucher l'ail, peler l'échalote et l'oignon.

Couper grossièrement les légumes et les déposer dans un saladier avec l'ail et l'échalote.

Ajouter le vinaigre et l'huile d'olive et laisser mariner 24 h.

Mixer les légumes.

Servir très frais.

TORTILLA AUX ARTICHAUTS ET PETITS POIS

- 8 œufs,
- 750 g de pommes de terre,
- 2 artichauts,
- 3 cuillères à soupe de petits pois,
- 2 gousses d'ail,
- cumin en poudre,
- piment en poudre,
- 1 cuillère à café d'origan,
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- sel,
- poivre.

Peler et hacher l'ail.

Peler les pommes de terre et les couper.

Retirer les feuilles extérieures des artichauts, couper les autres feuilles à 1 cm du cœur.

Trancher en deux, retirer le foin.

Tailler les cœurs d'artichaut en fines lamelles.

Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle.

Ajouter l'ail et les artichauts. Cuire 2 mn puis les retirer.

Faire blondir les pommes de terre 3 mn dans la poêle puis les retirer.

Fouetter les œufs avec le cumin, le piment, l'origan, le sel et le poivre.

Ajouter les cœurs d'artichaut, les pommes de terre et les petits pois.

Faire chauffer le reste d'huile dans la poêle et y verser la préparation.

Mélanger avec une spatule jusqu'à ce que l'omelette commence à prendre.

Couvrir et laisser cuire 8 mn à feu doux.

Retourner l'omelette et laisser cuire 8 mn.

TARTE A LA RHUBARBE ET A L'ORANGE

- 1 kg de rhubarbe,
- 2 oranges,
- 300 g + 150 g de sucre,
- 80 g de sucre glace,
- 1 sachet de sucre vanillé,
- 120 g + 80 g de beurre,
- 200 g + 15 g de farine,
- 25 g + 100 g de poudre d'amande,
- 1 + 2 œufs,
- sel.

Faire un beurre pommade avec 120 g de beurre.

Fouetter le beurre avec le sucre glace, le sucre vanillé, 25 g de poudre d'amande et le sel.

Sabler la farine et le beurre.

Faire un puits, y placer l'œuf battu. Rassembler la farine puis friser la pâte.

Filmer et placer au frigo.

Laver et éplucher la rhubarbe en tronçons de 2 cm.

Faire bouillir 1 L d'eau avec 300 g de sucre et attendre 2 mn.

Ajouter la rhubarbe et attendre un peu après la reprise de l'ébullition.

Sortir la rhubarbe et laisser égoutter pendant 1 heure.

Abaisser la pâte.

Beurrer le cercle à tarte et le foncer.

Placer un papier cuisson découpé et remplir de noyaux de cuisson.

Cuire 10 mn à 180° C.

Retirer les noyaux de cuisson.

Cuire 10 mn à 180° C.

Retirer les zestes d'orange.

Faire un beurre pommade avec 80 g de beurre.

Blanchir 2 œufs et 150 g de sucre.

Fouetter les œufs blanchis, le beurre pommade, 100 g de poudre d'amande, 15 g de farine et les zestes d'orange.

Placer la rhubarbe sur la pâte, ajouter la frangipane.

Cuire 45 mn à 170° C.

TARTE AU CITRON

- 2 citrons,
- 120 g de sucre,
- 80 g de sucre glace,
- 1 sachet de sucre vanillé,
- 295 g de beurre,
- 200 g de farine,
- 100 g de poudre d'amande,
- 4 œufs,
- sel.

Faire un beurre pommade avec 120 g de beurre.

Fouetter le beurre avec le sucre glace, le sucre vanillé, 25 g de poudre d'amande et le sel.

Sabler la farine et le beurre.

Faire un puits, y placer l'œuf battu. Rassembler la farine puis fraiser la pâte.

Filmer et placer au frigo.

Mettre dans une casserole le sucre, les zestes et le jus de citron et 3 œufs.

Faire chauffer et fouetter jusqu'à ébullition.

Couper 175 g de beurre dans un saladier.

Verser la crème de citron sur le beurre et mixer.

Abaisser la pâte.

Beurrer le cercle à tarte et le foncer.

Placer un papier cuisson découpé et remplir de noyaux de cuisson.

Cuire 10 mn à 180° C.

Retirer les noyaux de cuisson.

Cuire 10 mn à 180° C.

Verser la crème de citron dans la tarte.

TARTE AUX LEGUMES

- 250 g de farine,
- 125 g de beurre,
- 1 + 5 œufs,
- Sel,
- 8 tranches de bacon,
- Cheddar,
- 2 tomates,
- 50 cl de crème liquide,
- 4 courgettes,
- Noix de muscade,
- Poivre.

Sabler la farine et le beurre coupé en morceaux.

Former un puits.

Placer 1 jaune d'œuf, 10 cl d'eau et le sel au centre.

Rassembler la farine puis fraiser la pâte.

Filmer et placer au frigo.

Laver et découper les tomates en tranches.

Râper le cheddar.

Laver et découper les courgettes en tranches.

Griller les courgettes à la poêle.

Abaisser la pâte.

Beurrer le cercle à tarte et le fonder.

Placer un papier cuisson découpé et remplir de noyaux de cuisson.

Cuire 10 mn à 180° C.

Retirer les noyaux de cuisson.

Cuire 10 mn à 180° C.

Fouetter 4 œufs, 1 jaune d'œuf, sel poivre, noix de muscade.

Placer le cheddar, les courgettes, le bacon sur le fond de tarte.

Verser la crème.

Ajouter les tranches de tomate.

Cuire 40 mn à 180° C.

NAANS AU FROMAGE

- 400 g de farine,
- 2 yaourts nature,
- 16 portions de Vache qui rit,
- 1 cuillère à café de sucre,
- 1 cuillère à café de levure,
- Sel,
- 2 cuillères à soupe d'huile,
- 10 cl d'eau chaude.

Mélanger la farine et 1 cuillère à soupe d'huile dans un récipient.

Ajouter la levure, le sucre, le sel et le yaourt et mélanger.

Ajouter l'eau, mélanger et constituer une boule.

Enduire d'huile et assouplir la pâte en la tapant.

Laisser reposer 4 heures.

Mélanger les portions de Vache qui rit.

Diviser la pâte en 8 boules.

Abaisser les naans, mettre le fromage au milieu et fermer la pâte.

Passer un peu le rouleau.

Cuire 5 mn à 260° C.

POULET TANDOORI

- 6 cuisses de poulet,
- 2 cuillères à soupe d'épices tandoori,
- gingembre frais,
- 3 gousses d'ail,
- Menthe,
- Coriandre,
- 1 yaourt,
- 1 cube de bouillon de poulet,
- Poivre,
- 1 cuillère à soupe de miel.

Râper le gingembre.

Laver et ciseler la menthe et le coriandre.

Ecraser le cube de bouillon de poulet et le mélanger avec le yaourt.

Mélanger les épices tandoori, 1 cuillère à café de gingembre, 3 cuillères à soupe de menthe, 3 cuillères à soupe de coriandre, l'ail écrasé, le yaourt, le miel et le cube de bouillon de poulet.

Retirer la peau du poulet, entailler la chair du poulet et l'enduire de marinade.

Garder 24h au frigo.

Placer le poulet sur une grille du four au dessus du lèche frite contenant de l'eau.

Cuire à 220° C.

CURRY D'AUBERGINE

- 2 aubergines,
- 2 pommes de terre,
- 2 cuillères à soupe de tomates concentrées,
- 2 gousses d'ail,
- gingembre,
- 2 cuillères à café de graines de cumin,
- 1 cuillère à soupe de curry,
- 3 cuillères à café de curcuma,
- 2 oignons,
- un bouquet de coriandre fraîche,
- huile,
- sel.

Eplucher et trancher en tranches fines les aubergines et les pommes de terre. Réserver.

Emincer les oignons.

Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole.

Y placer les graines de cumin.

Ajouter l'oignon.

Râper le gingembre.

Ajouter le curry, le curcuma, l'ail et une cuillère à café de gingembre, le concentré de tomates.

Bien mélanger et ajouter de l'eau.

Ajouter l'aubergine, les pommes de terre et 30 cl d'eau.

Ajouter le sel.

Cuire 20 mn et ajouter le coriandre ciselé.

HALVA A LA CAROTTE

- 450 g de carottes,
- 85 cl de lait,
- 125 g de sucre,
- 3 cardamomes,
- 4 cuillères à soupe de ghee,
- 2 cuillères à soupe .de raisins secs,
- 2 cuillères à soupe de pistaches hachées.

Laver, éplucher et râper les carottes.

Ecraser les gousses de cardamome.

Placer dans une casserole les carottes, le lait, le sucre et la cardamome.

Porter à ébullition puis cuire à feu doux en remuant pendant 45 mn.

Retirer du feu, mélanger avec les raisins secs et la pistache.

Faire fondre le ghee dans une poêle.

Cuire 20 mn les carottes en remuant constamment.

VOSPOV KEUFTES

- 300 g de lentilles corail,
- 150 g de boulgour fin,
- sel,
- poivre,
- huile d'olive,
- 3 oignons,
- 1 cuillère à soupe de menthe séchée,
- un bouquet de persil.

Faire bouillir les lentilles dans 80 cl d'eau salée.

Lorsqu'elles sont bien cuites, ajouter le boulgour, du poivre et la menthe séchée.

Bien mélanger.

Emincer les oignons et les faire revenir dans l'huile, les faire roussir.

Ajouter les oignons aux lentilles et laisser refroidir.

Hacher le persil, l'ajouter aux lentilles.

Ajouter l'huile d'olive.

Les mains humidifiées, malaxer longuement et façonner des boulettes.

Confectionner des keuftés ovales.

KEUFTES AUX OIGNONS NOUVEAUX

- 500 g de viande hachée très fine (bœuf, agneau)
- 1 gousse d'ail,
- 1 œuf,
- 1 tranche de pain de mie,
- 1 bouquet de persil,
- sel,
- poivre,
- cannelle,
- cumin,
- raz el hanout,
- oignons nouveaux,
- huile végétale.

Placer le pain de mie dans du lait.

Hacher le persil.

Presser l'ail.

Mélanger dans un saladier la viande, l'œuf, la mie de pain pressée, le persil et l'ail.

Ajouter le sel, le poivre, la cannelle, le cumin, le raz el hanout.

Malaxer longuement.

Façonner des boulettes de la taille d'un petit abricot, en s'humidifiant les mains.

Fariner légèrement les keuftés.

Emincer les oignons.

Saisir les oignons et les boulettes de viande.

L'IMAM S'EST PAME

- 4 aubergines,
- 3 oignons,
- 3 tomates,
- 1 bouquet de persil,
- 5 gousses d'ail,
- 1 citron,
- 1 cuillère à café de sucre,
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne,
- 15 cl d'huile d'olive,
- Sel,
- Poivre.

Eplucher les aubergines en laissant une largeur d'économiste sur deux.

Faire dégorger les aubergines dans de l'eau salée pendant 20 mn.

Hacher l'ail.

Émincer les oignons.

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en dés.

Ciseler le persil.

Fendre les aubergines dans le sens de la hauteur sans trancher un côté.

Les faire rissoler dans 10 cl d'huile.

Les placer dans un plat.

Faire revenir les oignons dans 5 cl d'huile.

Ajouter l'ail, les tomates, le persil, le sel et le poivre.

Farcir les aubergines de ce mélange.

Faire chauffer le jus d'un ½ citron, le piment, 20 cl d'eau et le sucre.

Verser sur les aubergines et ajouter le jus d'un ½ citron.

Cuire 35 mn à 210° C.

TOPIK

- 500 g de pois chiches,
- 300 g de tahina,
- 1 pomme de terre,
- 1 cuillère à soupe de farine,
- 800 g d'oignons,
- 1 tasse de menthe hachée,
- 1 filet d'huile d'arachide,
- 1 citron,
- huile d'olive.

Faire tremper les pois chiches toute une nuit puis retirer leur peau.

Les faire cuire 1 heure, ajouter la pomme de terre épluchée et cuire encore un 20 mn.

Réduire en purée avec un presse-purée.

Emincer les oignons, les faire suer dans une poêle avec l'huile.

Les incorporer à la purée de pois chiches.

Ajouter la farine, la menthe hachée et la tahina.

Bien mélanger et façonner une ballottine puis emmailloter dans une gaze, ficeler.

Les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 45 mn, puis laisser refroidir 12h dans le bouillon.

Retirer le linge et découper en tranches.

Arroser de jus de citron et d'huile d'olive.

FIGUES FARCIES SUR CAMEL D'AGRUMES

- 12 figues,
- 80 g de beurre,
- 80 g de sucre glace,
- 80 g d'amandes effilées,
- 100 g de noisettes hachées,
- 100 g de poudre d'amandes,
- 1 œuf,
- 120 g de sucre,
- 2 oranges,
- 1 citron.

Découper un chapeau dans les figues lavées et séchées.

Prélever la chair avec une cuillère à café sans blesser la peau.

Faire un beurre pommade.

Ajouter le sucre glace.

Ajouter la poudre d'amande, les noisettes hachées, l'œuf, la chair des figues et les amandes effilées.

Bien mélanger.

Remplir les figues avec la farce, ajouter les chapeaux et placer dans un plat à gratin.

Cuire 15 mn à 240° C.

Presser les oranges, réserver.

Presser le citron, réserver.

Faire un caramel avec le sucre.

Verser 125 ml de jus d'orange et 3 cuillères à soupe de jus de citron.

Servir les figues sur des assiettes couvertes d'un fond de caramel.

MILLE FEUILLES D'AUBERGINE

- 1 aubergine,
- 2 brioches rondes,
- 2 tomates,
- 1 mozzarella,
- huile d'olive,
- 1 paquet de pâte kadaïf,
- 3 cuillères à soupe de vinaigre,
- 1 cuillère à soupe de sucre,
- Sel,
- Poivre,
- 1 pincée d'origan,
- 4 feuilles de basilic.

Coupez 4 rondelles d'aubergine de 1 à 2cm d'épaisseur.

Les faire revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile 5 mn de chaque côté.

Les déposer sur du papier absorbant.

Saler et de sucrer légèrement.

Faire caraméliser à la poêle des 2 côtés les aubergines.

Réserver sur du papier sulfurisé.

Couper les tomates en rondelles de 1 à 2 cm.

Les faire revenir à la poêle dans 1 cuillère à soupe d'huile 4 mn de chaque côté : elles doivent être fondantes sans se défaire.

Saupoudrer de sel, d'origan et de poivre.

Réserver sur du papier sulfurisé.

Faire réduire dans une casserole le vinaigre jusqu'à obtenir une consistance légèrement sirupeuse. Réserver.

Mélanger la réduction de vinaigre avec 2 cuillères à soupe d'huile, saler et poivrer.

Trancher la mozzarella en 4 et l'envelopper de pâte kadaïf.

Faire dorer au grill du four.

Découper les brioches en 2 et les faire dorer au grill du four.

Déposer dans les assiettes une demie brioche grillée, 1 rondelle d'aubergine, 1 rondelle de tomate, 1 feuille de basilic et la mozzarella croquante.

Arroser avec la vinaigrette.

ARANCINE DI RISO

- 400 g de riz rond,
- 2 tranches de jambon blanc,
- 100 g de pecorino râpé,
- 100 g de mozzarella,
- 1,4 L de bouillon de volaille,
- 5 oignons blancs,
- Safran
- 16 cuillères à soupe de farine,
- chapelure
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- huile pour la friture,
- Sel,
- Poivre,
- 30 cl de lait,
- 30 g de maïzena,
- 30 g de beurre demi-sel.

Faire fondre le beurre dans une casserole.

Ajouter la maïzena et bien mélanger.

Verser le lait en fouettant.

Saler, réserver.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.

Ajouter le riz et mélanger.

Ajouter le bouillon de volaille et le safran.

Cuire jusqu'à ce que le riz ait absorbé le bouillon et qu'il soit encore al dente.

Retirer du feu et incorporer la béchamel et le pecorino, poivrer.

Verser le riz sur une plaque.

Hacher grossièrement le jambon et la mozzarella. Réserver.

Lorsque le riz est tiède, confectionner les boulettes.

Faire un trou avec le pouce, y placer du jambon et de la mozzarella et refermer la boule.

Réserver 1 heure au frigo.

Mélanger la farine avec 40 cl d'eau froide ajoutée progressivement afin d'obtenir une pâte fluide.

Avec un écumoire, plonger les boules dans la pâte, les égoutter et les rouler dans la chapelure. Les serrer dans les mains.

Faire frire les arancine.

GOUGERES AU FROMAGE

- 50 cl de lait,
- Noix de muscade,
- 80 g de beurre,
- 125 g de farine,
- 4 + 1 œufs,
- 80 g de gruyère râpé,
- Sel,
- 40 g de gruyère coupé en petits cubes.

Faire chauffer dans une casserole le lait, le sel et le beurre découpé en petits morceaux.

Porter le mélange à ébullition.

Retirer le récipient du feu et ajouter la farine en une seule fois.

Mélanger à la spatule puis remettre la casserole sur le feu et dessécher la pâte durant une trentaine de secondes jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus ni aux parois de la casserole.

Retirer la pâte, incorporer les 4 œufs un à un.

Ajouter 80 g de gruyère râpé.

Placer la pâte dans une poche à douille et coucher les gougères sur une plaque à pâtisserie.

Les dorer avec 1 œuf en faisant attention à ne pas faire couler la dorure sur le côté des gougères près de la plaque.

Disposer quelques petits dés de gruyère sur chaque chou.

Cuire à 220° C.

ECLAIRS AU CHOCOLAT

- Pâte à choux :
 - 250 cl d'eau,
 - Sel,
 - 80 g de beurre,
 - 125 g de farine,
 - 4 œufs,
- Crème pâtissière :
 - 50 cl de lait,
 - 4 jaunes,
 - 50 g sucre,
 - 30 g de farine
 - 1 gousse de vanille,
 - 100 g de chocolat,
- Glaçage :
 - 200 g de chocolat noir,
 - 125 g de crème fleurette,
 - 50 g de beurre.

Faire chauffer dans une casserole le lait, le sel et le beurre découpé en petits morceaux.

Porter le mélange à ébullition.

Retirer le récipient du feu et ajouter la farine en une seule fois.

Mélanger à la spatule puis remettre la casserole sur le feu et dessécher la pâte durant une trentaine de secondes jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus ni aux parois de la casserole.

Retirer la pâte, incorporer les 4 oeufs un à un.

Placer la pâte dans une poche à douille.

Cuire 10 mn à 210° C puis 20 mn à 180° C.

Faire chauffer le lait avec la vanille.

Blanchir les œufs avec le sucre.

Ajouter la farine.

Y verser une partie du lait, bien mélanger.

Refaire bouillir le lait, y verser le tout et bien mélanger.

Couper le chocolat en petits morceaux. Et les ajouter à la crème pâtissière.

Bien mélanger, laisser refroidir.

Garnir les éclairs en tenant fermement. Ne pas laisser de vide.

Couper en morceaux le chocolat pour le glaçage.

Faire bouillir la crème fleurette et la verser dessus, bien mélanger.

Incorporer le beurre coupé en morceaux.

Tremper délicatement le dessus des éclairs dans la ganache.

