



150 *Recettes*

RAFFINÉES ET ÉCONOMIQUES

avec conseil du chef

150 Recettes Raffinées et Économiques

Manger bien sans se ruiner !

Qui a dit que raffinement et petit budget ne faisaient pas bon ménage ? Dans ce livre, vous découvrirez **150 recettes économiques et gourmandes** pour sublimer vos repas sans alourdir vos dépenses.

Nous avons souvent l'impression que bien manger rime avec ingrédients coûteux et techniques complexes. Pourtant, avec un peu de créativité et les bons produits, il est possible de réaliser des plats dignes des plus belles tables, sans dépasser son budget.

Ce livre est conçu pour vous **inspirer et vous simplifier la vie**. Que vous soyez étudiant, parent débordé ou simplement amateur de bonne cuisine, ces recettes vous permettront de préparer des plats savoureux avec des ingrédients accessibles.

Que trouverez-vous dans ce livre ?

50 entrées simples et élégantes, des veloutés onctueux aux tartinades maison.

50 plats principaux généreux et équilibrés, mêlant astuces économiques et saveurs authentiques.

50 desserts gourmands pour conclure vos repas sur une note sucrée, sans casser la tirelire.

Toutes les recettes ont été pensées pour être **faciles à réaliser**, avec des ingrédients du quotidien, mais twistés pour apporter une touche d'originalité et de raffinement.

Que vous souhaitiez surprendre vos invités, varier votre cuisine ou simplement vous régaler sans exploser votre budget, ce livre est fait pour vous. Alors, prêt à enflammer vos fourneaux sans brûler votre porte-monnaie ?

 **Passons en cuisine !**

Tableau de bord des recettes

ENTRÉES (50 Recettes)

1. **Velouté de carottes au cumin**
2. **Bruschettas tomates et basilic**
3. **Œufs cocotte aux champignons**
4. **Salade de lentilles aux échalotes**
5. **Gaspacho andalou maison**
6. **Tartinade de pois chiches au citron**
7. **Carpaccio de betteraves et chèvre frais**
8. **Tarte fine aux oignons caramélisés**
9. **Rillettes de sardines au fromage frais**
10. **Salade de chou blanc à la moutarde**
11. **Crème de courgettes et parmesan**
12. **Rouleaux de printemps aux légumes croquants**
13. **Velouté de poireaux et pommes de terre**
14. **Tartare de tomates et avocat**
15. **Toast de chèvre chaud au miel**
16. **Omelette aux herbes fraîches**
17. **Beignets de légumes façon tempura**
18. **Caviar d'aubergines maison**
19. **Salade de pois chiches aux épices**
20. **Petits flans aux asperges**
21. **Houmous aux poivrons grillés**
22. **Tartelette aux champignons et crème d'ail**
23. **Gougères au fromage**
24. **Salade de pommes de terre et ciboulette**
25. **Soupe froide de concombre et yaourt**
26. **Brochettes de légumes marinés**

- 27. **Tartare de radis et fromage frais**
- 28. **Velouté de potiron et noix de muscade**
- 29. **Mini pizzas aux légumes**
- 30. **Salade d'endives aux noix et roquefort**
- 31. **Toasts au caviar de tomate**
- 32. **Œufs mimosa au curry**
- 33. **Tartelettes de poireaux et moutarde**
- 34. **Chaussons aux épinards et ricotta**
- 35. **Soupe de patate douce et lait de coco**
- 36. **Gratin de légumes façon clafoutis**
- 37. **Blinis maison au fromage frais et saumon**
- 38. **Bouchées de courgettes au parmesan**
- 39. **Tartinade d'artichaut et citron**
- 40. **Frittata aux légumes de saison**
- 41. **Petits cakes salés tomates séchées et olives**
- 42. **Croustillants de fromage et miel**
- 43. **Mille-feuille de tomate et mozzarella**
- 44. **Galettes de pommes de terre et oignons**
- 45. **Velouté de champignons et crème de soja**
- 46. **Petits soufflés au fromage**
- 47. **Croquettes de légumes et sauce yaourt**
- 48. **Mini-quiches aux légumes**
- 49. **Toast de pain complet et tapenade**
- 50. **Salade de fenouil et orange**

PLATS (50 Recettes)

- 51. **Risotto aux légumes de saison**

- 52. **Poulet au miel et romarin**
- 53. **Pâtes à la crème de courgettes**
- 54. **Curry de pois chiches et lait de coco**
- 55. **Omelette aux champignons et fines herbes**
- 56. **Gratin dauphinois revisité**
- 57. **Riz sauté aux légumes et œuf poché**
- 58. **Tian de légumes provençal**
- 59. **Lasagnes végétariennes à la ricotta**
- 60. **Couscous express aux légumes**
- 61. **Poulet à la moutarde et au thym**
- 62. **Tarte aux poireaux et fromage râpé**
- 63. **Ratatouille maison**
- 64. **Crumble de légumes au parmesan**
- 65. **Quiche sans pâte aux herbes**
- 66. **Filet de poisson au citron et riz parfumé**
- 67. **Légumes farcis au boulgour**
- 68. **Chili sin carne aux haricots rouges**
- 69. **Steak haché maison et purée de carottes**
- 70. **Pizza maison aux légumes grillés**
- 71. **Gratin de courgettes et chèvre**
- 72. **Wok de légumes croquants et tofu**
- 73. **Soupe-repas aux nouilles et légumes**
- 74. **Pâtes à l'ail, piment et huile d'olive**
- 75. **Risotto crémeux aux champignons**
- 76. **Galettes de pois chiches et sauce yaourt**
- 77. **Curry de lentilles corail**
- 78. **Boulettes de légumes et riz parfumé**
- 79. **Aubergines grillées au miel et thym**
- 80. **Poisson en papillote aux herbes**

- 81. **Salade de pommes de terre et hareng**
- 82. **Crumble salé aux courgettes et chèvre**
- 83. **Pâtes aux tomates confites et basilic**
- 84. **Boulettes de viande à l'italienne**
- 85. **Soufflé au fromage et salade verte**
- 86. **Frittata aux légumes et feta**
- 87. **Wok de poulet au sésame**
- 88. **Gratin de chou-fleur et muscade**
- 89. **Tagliatelles au pesto maison**
- 90. **Poêlée de pommes de terre et lardons**
- 91. **Cordon bleu maison**
- 92. **Gratin de pâtes au jambon et fromage**
- 93. **Escalopes de dinde au citron**
- 94. **Galettes de lentilles aux épices**
- 95. **Salade complète au quinoa**
- 96. **Gnocchis poêlés au beurre de sauge**
- 97. **Tarte aux légumes et ricotta**
- 98. **Gratin de patate douce et noix**
- 99. **Soupe de pois cassés et lardons**
- 100. **Bœuf bourguignon express**

DESSERTS (50 Recettes)

- 101. **Mousse au chocolat express**
- 102. **Tarte fine aux pommes caramélisées**
- 103. **Crème brûlée vanille**
- 104. **Panna cotta aux fruits rouges**
- 105. **Gâteau au yaourt moelleux**
- 106. **Compote pommes-poires maison**
- 107. **Tiramisu économique**

- 108. **Cookies maison aux pépites de chocolat**
- 109. **Cake au citron fondant**
- 110. **Brownie chocolat-noix**
- 111. **Clafoutis aux cerises**
- 112. **Riz au lait à la vanille**
- 113. **Flan aux œufs maison**
- 114. **Crêpes légères au miel**
- 115. **Fondant au chocolat express**
- 116. **Muffins aux pommes et cannelle**
- 117. **Semoule au lait et caramel**
- 118. **Banana bread gourmand**
- 119. **Gâteau à la noix de coco**
- 120. **Tarte aux poires et amandes**
- 121. **Petits pots de crème au café**
- 122. **Tarte rustique aux fruits de saison**
- 123. **Charlotte aux fraises express**
- 124. **Pommes rôties au four et miel**
- 125. **Crêpes Suzette à l'orange**
- 126. **Mousse légère au citron**
- 127. **Salade de fruits au sirop vanillé**
- 128. **Gâteau renversé à l'ananas**
- 129. **Madeleines moelleuses maison**
- 130. **Cake aux carottes et épices**
- 131. **Financiers aux amandes**
- 132. **Crumble pommes et noix**
- 133. **Poires pochées au vin épicé**
- 134. **Churros maison et chocolat chaud**
- 135. **Galette des rois express**
- 136. **Sablés au beurre et citron**

- 137. **Flan pâtissier traditionnel**
- 138. **Cookies croustillants à la noisette**
- 139. **Pain perdu à la cannelle**
- 140. **Moelleux au chocolat cœur fondant**
- 141. **Pudding au pain rassis et raisins secs**
- 142. **Crumble de fruits rouges et noisettes**
- 143. **Beignets de pommes express**
- 144. **Gâteau roulé à la confiture**
- 145. **Meringues croustillantes maison**
- 146. **Brioche perdue aux amandes**
- 147. **Pavlova aux fruits exotiques**
- 148. **Yaourt maison à la vanille**
- 149. **Fraises au balsamique et mascarpone**
- 150. **Truffes au chocolat et cacao amer**

Les Meilleures Entrées Raffinées et Économiques

Astuce : Prenez des photos de chaque réalisation !

Capturez chaque étape de votre recette pour garder une trace de vos créations et les partager avec vos proches. Une belle présentation rend toujours un plat encore plus alléchant !

1. Velouté de carottes au cumin

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de carottes
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 10 cl de crème fraîche (ou lait de coco pour une version vegan)
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. **Épluchez et coupez** les carottes et la pomme de terre en morceaux. Émincez l'oignon.
2. **Dans une casserole, faites revenir** l'oignon avec un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes.
3. **Ajoutez les carottes et la pomme de terre**, puis saupoudrez de cumin. Faites revenir 3 minutes pour révéler les arômes.
4. **Versez le bouillon de légumes**, portez à ébullition, puis laissez mijoter **20 minutes** à feu doux.
5. **Mixez** jusqu'à obtenir un velouté bien lisse.
6. **Incorporez la crème fraîche**, ajustez l'assaisonnement et servez bien chaud.

Conseil du chef

Ajoutez un peu de zeste d'orange ou une pointe de gingembre pour une touche d'originalité !

2. Bruschettas tomates et basilic

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tranches de pain de campagne

- 4 tomates bien mûres
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 feuilles de basilic
- Sel, poivre

Préparation

1. **Faites griller** les tranches de pain au four (200°C, 5 minutes) ou dans un grille-pain.
2. **Frottez-les** avec la gousse d'ail coupée en deux.
3. **Coupez les tomates** en petits dés, ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. **Déposez le mélange** sur les tranches de pain, ajoutez des feuilles de basilic.
5. **Servez immédiatement** pour éviter que le pain ne ramollisse.

Conseil du chef

Ajoutez un filet de vinaigre balsamique pour sublimer les saveurs !

3. Œufs cocotte aux champignons

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 œufs
- 200 g de champignons de Paris
- 10 cl de crème fraîche
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four** à 180°C.
2. **Faites revenir** les champignons émincés dans du beurre pendant 5 minutes.

3. **Déposez-les** au fond de ramequins, ajoutez 1 c. à soupe de crème fraîche.
4. **Cassez un œuf** par ramequin, salez et poivrez.
5. **Cuisez au bain-marie** (ramequins dans un plat rempli d'eau chaude) pendant **12 minutes**.

Conseil du chef

Ajoutez une pointe de truffe ou du fromage râpé pour un maximum de gourmandise !

4. Salade de lentilles aux échalotes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de lentilles vertes
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Préparation

1. **Faites cuire** les lentilles 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.
2. **Émincez les échalotes et râpez** la carotte.
3. **Mélangez** la moutarde, l'huile et le vinaigre.
4. **Assemblez** les lentilles, échalotes, carottes et la vinaigrette.

Conseil du chef

Ajoutez des noix ou du fromage de chèvre émietté pour plus de texture !

5. Gaspacho andalou maison

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

Préparation

1. **Mixez tous les ingrédients** jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. **Réservez au frais** pendant 2 heures avant de servir.

Conseil du chef

Servez avec des croûtons à l'ail pour plus de croquant !

6. Tartinade de pois chiches au citron

Ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Préparation

1. **Mixez tous les ingrédients** jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. **Servez frais** avec du pain grillé.

Conseil du chef

Ajoutez une pincée de paprika pour une touche épicée !

7. Carpaccio de betteraves et chèvre frais

Ingrédients

- 2 betteraves cuites
- 100 g de chèvre frais
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. **Coupez les betteraves** en fines tranches.
2. **Disposez-les joliment** sur une assiette.
3. **Ajoutez des morceaux de chèvre émietté** et assaisonnez.

Conseil du chef

Ajoutez des noix caramélisées pour un côté croquant !

8. Tarte fine aux oignons caramélisés

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 3 oignons
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

1. **Faites revenir les oignons** avec le sucre et le vinaigre jusqu'à caramélisation.
2. **Déroulez la pâte**, piquez-la et déposez les oignons dessus.
3. **Enfournez 20 min à 180°C.**

Conseil du chef

Ajoutez du thym pour parfumer la tarte !

9. Rillettes de sardines au fromage frais

Ingrédients

- 1 boîte de sardines
- 100 g de fromage frais
- Jus de citron

Préparation

1. **Écrasez les sardines**, ajoutez le fromage et le citron.
2. **Mélangez bien** et servez sur du pain.

Conseil du chef

Ajoutez une pincée de piment d'Espelette pour relever le goût !

10. Salade de chou blanc à la moutarde

Ingrédients

- ½ chou blanc
- 2 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. **Émincez finement** le chou blanc.
2. **Mélangez avec la vinaigrette** et laissez mariner.

Conseil du chef

Ajoutez des raisins secs pour une touche sucrée

11. Crème de courgettes et parmesan

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 courgettes moyennes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 750 ml de bouillon de légumes

- 10 cl de crème fraîche (ou crème de soja)
- 40 g de parmesan râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. **Épluchez et coupez** la pomme de terre en petits cubes.
2. **Lavez et coupez** les courgettes en rondelles (gardez la peau pour plus de saveur).
3. **Émincez l'oignon** et faites-le revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes.
4. **Ajoutez les courgettes et la pomme de terre**, faites revenir encore 5 minutes.
5. **Versez le bouillon** et laissez mijoter **20 minutes** à feu doux.
6. **Mixez le tout**, ajoutez la crème et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement.
7. **Servez bien chaud**, avec quelques copeaux de parmesan en décoration.

Conseil du chef

Ajoutez un filet de jus de citron avant de servir pour rehausser la saveur des courgettes !

12. Rouleaux de printemps aux légumes croquants

Ingrédients (pour 6 rouleaux)

- 6 feuilles de riz
- 1 carotte
- 1 concombre
- ½ poivron rouge
- 6 feuilles de laitue
- 100 g de vermicelles de riz

- 6 feuilles de menthe
- Sauce soja ou sauce nuoc-mâm pour accompagner

Préparation

1. **Faites tremper les vermicelles** de riz dans de l'eau chaude pendant 5 minutes, puis égouttez.
2. **Coupez la carotte, le concombre et le poivron** en fines lamelles.
3. **Trempez une feuille de riz** dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle devienne souple.
4. **Déposez une feuille de laitue**, des vermicelles, des légumes croquants et une feuille de menthe sur la feuille de riz.
5. **Repliez les côtés et roulez fermement**, comme un burrito.
6. **Servez avec la sauce** de votre choix !

Conseil du chef

Ajoutez du poulet ou des crevettes pour une version plus gourmande !

13. Velouté de poireaux et pommes de terre

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- 10 cl de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

Préparation

1. **Coupez les poireaux** en rondelles et rincez-les bien.

2. **Épluchez et coupez** les pommes de terre en cubes.
3. **Faites revenir l'oignon émincé** dans le beurre.
4. **Ajoutez les poireaux et pommes de terre**, puis le bouillon.
5. **Laissez cuire 25 minutes**, puis mixez avec la crème.

Conseil du chef

Ajoutez un peu de noix de muscade râpée pour un goût encore plus raffiné !

14. Tartare de tomates et avocat

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 tomates
- 2 avocats bien mûrs
- 1 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. **Coupez les tomates** en petits dés.
2. **Écrasez l'avocat** avec le jus de citron.
3. **Superposez les couches** : une couche d'avocat, une couche de tomate.
4. **Arrosez d'huile d'olive** et assaisonnez.

Conseil du chef

Servez avec des crackers ou du pain grillé pour un effet croquant !

15. Toast de chèvre chaud au miel

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tranches de pain de campagne
- 4 rondelles de fromage de chèvre

- 2 c. à soupe de miel
- 1 poignée de noix concassées
- Poivre

Préparation

1. **Déposez le fromage** sur les tranches de pain.
2. **Arrosez de miel**, ajoutez les noix et un peu de poivre.
3. **Faites dorer au four** à 200°C pendant 8 minutes.

Conseil du chef

Ajoutez une touche de thym ou de romarin pour encore plus de saveurs !

16. Omelette aux herbes fraîches

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 4 œufs
- 1 c. à soupe de lait
- 1 poignée de persil et ciboulette hachés
- Sel, poivre
- 1 noix de beurre

Préparation

1. **Battez les œufs** avec le lait, les herbes, sel et poivre.
2. **Faites fondre le beurre** dans une poêle.
3. **Versez les œufs** et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit baveuse ou ferme selon vos goûts.

Conseil du chef

Ajoutez un peu de fromage râpé pour plus de gourmandise !

17. Beignets de légumes façon tempura

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 carotte

- 1 courgette
- 1/2 poivron
- 100 g de farine
- 10 cl d'eau gazeuse bien froide
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- Huile pour friture

Préparation

1. **Coupez les légumes** en bâtonnets.
2. **Mélangez la farine, l'œuf et l'eau gazeuse** pour obtenir une pâte fluide.
3. **Trempez les légumes** et faites frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Conseil du chef

Ajoutez une pincée de curcuma pour une belle couleur dorée !

18. Caviar d'aubergines maison

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four** à 200°C.
2. **Coupez les aubergines en deux**, entaillez la chair et badigeonnez-les d'huile d'olive.

3. **Enfournez 30 minutes** jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.
4. **Récupérez la chair**, écrasez-la à la fourchette avec l'ail haché, le jus de citron et le cumin.
5. **Salez, poivrez et mélangez bien.**

Conseil du chef : Servez avec du pain grillé ou des bâtonnets de légumes !

19. Salade de pois chiches aux épices

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 boîte de pois chiches (400 g égouttés)
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Persil frais

Préparation

1. **Égouttez et rincez** les pois chiches.
2. **Coupez** la tomate, le concombre et l'oignon en petits dés.
3. **Mélangez** le tout dans un saladier.
4. **Ajoutez le cumin, l'huile d'olive, le jus de citron et le persil.**
5. **Assaisonnez** selon votre goût.

Conseil du chef : Pour encore plus de saveur, laissez mariner 30 minutes avant de servir !

20. Petits flans aux asperges

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g d'asperges vertes
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 20 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four** à 180°C.
2. **Coupez les asperges** en morceaux et faites-les cuire 5 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez bien.
3. **Mixez les asperges** avec les œufs, la crème et le parmesan.
4. **Versez la préparation** dans des moules individuels et enfournez **20 minutes**.
5. **Servez tiède ou froid** avec une salade.

Conseil du chef : Ajoutez une pincée de muscade pour encore plus de gourmandise !

21. Houmous aux poivrons grillés

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 boîte de pois chiches (400 g égouttés)
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. **Faites griller le poivron** au four à 200°C pendant 20 minutes. Pelez-le et épépinez-le.

2. **Mixez** tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

3. **Ajustez l'assaisonnement** selon votre goût.

Conseil du chef : Servez avec du pain pita ou des crudités pour tremper !

22. Tartelette aux champignons et crème d'ail

Ingrédients (pour 4 tartelettes)

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four** à 180°C.
2. **Faites revenir** les champignons émincés avec l'ail haché dans l'huile d'olive.
3. **Ajoutez la crème, la muscade, le sel et le poivre.** Laissez mijoter 5 minutes.
4. **Découpez des cercles de pâte**, garnissez-les de la préparation et enfournez **15 minutes**.

Conseil du chef : Servez avec une salade de roquette pour un contraste parfait !

23. Gougères au fromage

Ingrédients (pour 15 petites gougères)

- 100 g de farine
- 50 g de beurre

- 150 ml d'eau
- 2 œufs
- 80 g de gruyère râpé
- 1 pincée de sel

Préparation

1. **Préchauffez le four** à 200°C.
2. **Faites chauffer l'eau et le beurre** dans une casserole.
3. **Ajoutez la farine d'un coup**, mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. **Incorporez les œufs un par un**, puis le fromage râpé.
5. **Déposez des petites boules de pâte** sur une plaque et enfournez **20 minutes**.

Conseil du chef : Ajoutez une pincée de paprika pour un goût légèrement épicé !

24. Salade de pommes de terre et ciboulette

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pommes de terre
- 2 c. à soupe de mayonnaise (ou yaourt nature pour une version légère)
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

Préparation

1. **Faites cuire les pommes de terre** dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. **Laissez refroidir** puis coupez-les en dés.

3. **Mélangez la mayonnaise, la moutarde et le vinaigre.**
4. **Ajoutez les pommes de terre et la ciboulette hachée.**
5. **Assaisonnez et mélangez bien** avant de servir.

Conseil du chef : Ajoutez des morceaux de cornichons pour une touche acidulée !

25. Soupe froide de concombre et yaourt

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 concombres
- 2 yaourts nature (brassés de préférence)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel, poivre

Préparation

1. **Épluchez les concombres** et coupez-les en morceaux.
2. **Mixez** avec les yaourts, l'ail haché, le jus de citron et l'huile d'olive.
3. **Ajoutez la menthe ciselée**, salez, poivrez et mélangez bien.
4. **Réserved au frais** pendant 1 heure avant de servir.

Conseil du chef : Servez bien frais avec quelques graines de sésame grillées pour un léger croquant !

26. Brochettes de légumes marinés

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 courgette

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 8 champignons de Paris
- 1 oignon rouge
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

1. **Coupez les légumes** en morceaux de taille égale.
2. **Mélangez** l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les herbes, le sel et le poivre.
3. **Ajoutez les légumes** et laissez mariner au moins 30 minutes.
4. **Montez les brochettes** et faites-les cuire **à la poêle, au four ou au barbecue** pendant 10 minutes.

Conseil du chef : Ajoutez des cubes de feta pour encore plus de gourmandise !

27. Tartare de radis et fromage frais

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 botte de radis roses
- 100 g de fromage frais (type chèvre frais ou fromage à tartiner)
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. **Lavez et coupez** les radis en petits dés.
2. **Mélangez** avec le fromage frais, la ciboulette, le jus de citron et l'huile d'olive.
3. **Assaisonnez**, puis mélangez bien.
4. **Servez frais** sur des toasts ou en verrines.

Conseil du chef : Ajoutez quelques noix concassées pour une texture croquante !

28. Velouté de potiron et noix de muscade

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de potiron
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème liquide
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation

1. **Épluchez et coupez** le potiron et la pomme de terre en cubes.
2. **Faites revenir** l'oignon émincé dans un peu d'huile.
3. **Ajoutez les légumes et le bouillon**, laissez cuire 20 minutes.
4. **Mixez le tout**, ajoutez la crème et la muscade, puis mélangez.

Conseil du chef : Servez avec des croûtons maison pour une touche croustillante !

29. Mini pizzas aux légumes

Ingrédients (pour 4 mini pizzas)

- 1 pâte à pizza
- 2 tomates
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 50 g de mozzarella râpée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four** à 200°C.
2. **Découpez des petits cercles** dans la pâte à pizza.
3. **Garnissez** avec les tomates coupées en dés, la courgette et le poivron.
4. **Ajoutez la mozzarella, l'huile d'olive et les herbes.**
5. **Enfournerez 10-12 minutes** jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Conseil du chef : Ajoutez une touche de pesto avant de servir pour encore plus de saveur !

30. Salade d'endives aux noix et roquefort

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 endives
- 50 g de roquefort
- 40 g de cerneaux de noix
- 1 pomme
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Préparation

1. **Coupez les endives en lamelles** et la pomme en dés.
2. **Émiettez le roquefort** et concassez les noix.
3. **Mélangez le tout** dans un saladier.
4. **Ajoutez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.**

Conseil du chef : Ajoutez quelques raisins secs pour une touche sucrée-salée !

31. Toasts au caviar de tomate

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tranches de pain complet
- 200 g de tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Basilic frais
- Sel, poivre

Préparation

1. **Mixez les tomates séchées** avec l'ail, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
2. **Toastez les tranches de pain.**
3. **Étalez le caviar de tomate**, ajoutez du basilic et servez.

Conseil du chef : Ajoutez des copeaux de parmesan pour plus de gourmandise

32. Œufs mimosa au curry

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 œufs
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à café de moutarde

- ½ c. à café de curry en poudre
- Sel, poivre
- Persil ou ciboulette pour la déco

Préparation

1. **Faites cuire les œufs** dans l'eau bouillante pendant 10 minutes pour qu'ils soient durs.
2. **Écalez-les**, puis coupez-les en deux.
3. **Récupérez les jaunes** et écrasez-les avec la mayonnaise, la moutarde et le curry.
4. **Salez, poivrez** puis remplissez les blancs avec la préparation.
5. **Parsemez de persil ou de ciboulette** et servez frais.

Conseil du chef : Ajoutez une pincée de paprika fumé pour une saveur encore plus gourmande !

33. Tartelettes de poireaux et moutarde

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte brisée
- 2 poireaux
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cl de crème fraîche
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Faites revenir les poireaux** émincés dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
3. **Mélangez la crème, l'œuf et la moutarde**, puis assaisonnez.

4. **Découpez des cercles de pâte** et foncez-les dans des moules à tartelettes.
5. **Répartissez les poireaux, puis versez l'appareil** à crème et saupoudrez de fromage.
6. **Enfournez 20 minutes** jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.

Conseil du chef : Servez avec une petite salade verte pour un équilibre parfait !

34. Chaussons aux épinards et ricotta

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte feuilletée
- 200 g d'épinards frais
- 100 g de ricotta
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

Préparation

1. **Faites revenir les épinards** dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. **Ajoutez la ricotta**, salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade.
3. **Découpez la pâte en cercles**, déposez une cuillère de garniture au centre.
4. **Repliez en chausson**, soudez les bords et badigeonnez de jaune d'œuf.
5. **Enfournez à 180°C pendant 15 minutes.**

Conseil du chef : Ajoutez quelques pignons de pin grillés pour une texture croquante !

35. Soupe de patate douce et lait de coco

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de patates douces
- 1 oignon
- 50 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à café de curry
- Sel, poivre

Préparation

1. **Épluchez et coupez** les patates douces en cubes.
2. **Faites revenir l'oignon** émincé dans un peu d'huile.
3. **Ajoutez les patates douces et le bouillon**, laissez cuire 20 minutes.
4. **Mixez le tout**, ajoutez le lait de coco et le curry, puis mélangez.

Conseil du chef : Ajoutez quelques graines de courge pour un joli contraste de textures !

36. Gratin de légumes façon clafoutis

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 courgette
- 2 tomates
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé
- 1 c. à soupe de farine
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Coupez les légumes en rondelles fines.**

3. **Battez les œufs avec la crème et la farine**, assaisonnez.
4. **Disposez les légumes dans un plat**, versez l'appareil dessus et saupoudrez de fromage.
5. **Enfournez 25 minutes** jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Conseil du chef : Parfait avec un filet d'huile d'olive et du basilic frais à la sortie du four !

37. Blinis maison au fromage frais et saumon

Ingrédients (pour 4 personnes, environ 12 blinis)

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100 g de fromage frais
- 4 tranches de saumon fumé
- Aneth

Préparation

1. **Mélangez la farine, la levure et le sel.**
2. **Ajoutez l'œuf et le lait**, mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. **Laissez reposer 30 minutes.**
4. **Faites cuire les blinis** dans une poêle chaude 1 minute de chaque côté.
5. **Tartinez de fromage frais, ajoutez une lanière de saumon et un brin d'aneth.**

Conseil du chef : Ajoutez un zeste de citron pour une note acidulée parfaite !

38. Bouchées de courgettes au parmesan

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 courgettes
- 50 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four à 200°C.**
2. **Râpez les courgettes** et pressez-les pour enlever l'excès d'eau.
3. **Mélangez avec l'œuf, le parmesan et la chapelure**, salez et poivrez.
4. **Formez des petites boulettes**, disposez-les sur une plaque.
5. **Enfournez 15 minutes** jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Conseil du chef : Servez avec une sauce yaourt-citron pour encore plus de gourmandise !

39. Tartinade d'artichaut et citron

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de cœurs d'artichauts (en bocal ou surgelés)
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

1. **Égouttez les cœurs d'artichauts** et mixez-les avec l'ail.

2. **Ajoutez l'huile d'olive et le citron**, puis mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. **Salez, poivrez** et servez sur des toasts ou avec des crudités.

Conseil du chef : Pour une touche plus gourmande, ajoutez du parmesan râpé et une pincée de piment d'Espelette.

40. Frittata aux légumes de saison

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 œufs
- 1 courgette
- 1 poivron
- 50 g de fromage râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Faites revenir les légumes coupés en petits dés** dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. **Battez les œufs**, ajoutez le fromage, salez et poivrez.
4. **Versez le mélange sur les légumes** et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
5. **Enfournez 10 minutes** jusqu'à ce que la frittata soit bien dorée.

Conseil du chef : Servez avec une salade de roquette pour un plat léger et équilibré.

41. Petits cakes salés tomates séchées et olives

Ingrédients (pour 6 mini-cakes)

- 150 g de farine

- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de tomates séchées
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 50 g de fromage râpé

Préparation

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Mélangez la farine, la levure et les œufs.**
3. **Ajoutez le lait et l'huile d'olive**, puis incorporez les tomates et les olives coupées en petits morceaux.
4. **Versez dans des moules individuels** et enfournez 25 minutes.

Conseil du chef : Ajoutez du basilic frais haché pour une saveur encore plus méditerranéenne.

42. Croustillants de fromage et miel

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 8 feuilles de brick
- 100 g de chèvre frais
- 2 c. à soupe de miel
- 1 noix de beurre fondu
- 1 pincée de thym

Préparation

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Déposez un peu de fromage sur chaque feuille de brick**, ajoutez un filet de miel et une pincée de thym.
3. **Repliez en triangle ou en nems**, badigeonnez de beurre fondu.

4. **Enfournez 10 minutes**, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Conseil du chef : Servez avec une salade de mâche et quelques noix pour un joli contraste de textures.

43. Mille-feuille de tomate et mozzarella

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 grosses tomates
- 1 boule de mozzarella
- 2 c. à soupe de pesto
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Préparation

1. **Coupez les tomates et la mozzarella** en tranches.
2. **Alternez les couches** en superposant tomate, mozzarella et une pointe de pesto.
3. **Ajoutez quelques feuilles de basilic** et assaisonnez.

Conseil du chef : Un filet de vinaigre balsamique réduira l'acidité de la tomate et sublimera le plat !

44. Galettes de pommes de terre et oignons

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine
- Sel, poivre

Préparation

1. **Râpez les pommes de terre et l'oignon**, puis pressez pour retirer l'excès d'eau.

2. **Ajoutez l'œuf et la farine**, mélangez bien.
3. **Formez des petites galettes et faites-les dorer** dans une poêle chaude avec un peu d'huile.

Conseil du chef : Accompagnez ces galettes d'une sauce au yaourt et ciboulette pour un côté frais.

45. Velouté de champignons et crème de soja

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème de soja
- Sel, poivre

Préparation

1. **Faites revenir l'oignon émincé** et les champignons dans une casserole avec un filet d'huile.
2. **Ajoutez le bouillon** et laissez mijoter 15 minutes.
3. **Mixez finement**, ajoutez la crème de soja et rectifiez l'assaisonnement.

Conseil du chef : Pour une version plus gourmande, ajoutez des croûtons à l'ail et une pointe de noix de muscade.

46. Petits soufflés au fromage

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 œufs
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 80 g de fromage râpé

- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four à 200°C.**
2. **Préparez une béchamel** en faisant fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait en remuant.
3. **Ajoutez les jaunes d'œufs et le fromage râpé,** salez, poivrez.
4. **Montez les blancs en neige,** incorporez-les délicatement.
5. **Versez dans des ramequins beurrés et enfournez 15 minutes.**

Conseil du chef : Servez immédiatement, car le soufflé retombe vite !

47. Croquettes de légumes et sauce yaourt

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 2 c. à soupe de farine
- Sel, poivre
- 1 c. à café de cumin (optionnel)
- Huile pour la cuisson

Pour la sauce :

- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'herbes fraîches (persil, ciboulette)
- Sel, poivre

Préparation

1. **Râpez tous les légumes** et pressez-les dans un torchon propre pour enlever l'excédent d'eau.
2. **Ajoutez l'œuf, la farine, la chapelure et les épices**, puis mélangez bien.
3. **Formez des petites croquettes** et faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile.
4. **Mélangez tous les ingrédients de la sauce** et servez avec les croquettes chaudes.

Conseil du chef : Ajoutez un peu de fromage râpé dans la préparation pour encore plus de gourmandise !

48. Mini-quiches aux légumes

Ingrédients (pour 6 mini-quiches)

- 1 pâte brisée
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé
- 1 courgette
- 1 poivron
- Sel, poivre

Préparation

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Découpez la pâte** en cercles et déposez-les dans des moules à muffins.
3. **Battez les œufs avec la crème**, ajoutez le fromage, le sel et le poivre.
4. **Ajoutez les légumes coupés en petits dés** et versez le mélange sur la pâte.
5. **Enfournez 20 minutes** jusqu'à ce que les mini-quiches soient bien dorées.

Conseil du chef : Variez les garnitures avec des champignons, du jambon ou du saumon fumé !

49. Toast de pain complet et tapenade

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tranches de pain complet
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

1. **Mixez les olives, l'ail, l'huile d'olive et le citron** jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. **Faites griller légèrement le pain**, puis tartinez-le de tapenade.
3. **Servez avec quelques feuilles de roquette pour apporter une touche de fraîcheur.**

Conseil du chef : Ajoutez quelques anchois ou des câpres pour une tapenade plus intense en goût !

50. Salade de fenouil et orange

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 gros fenouil
- 2 oranges
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Préparation

1. **Émincez finement le fenouil** à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.
2. **Pelez les oranges à vif** et coupez-les en quartiers.
3. **Mélangez tous les ingrédients**, assaisonnez avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Conseil du chef : Ajoutez quelques graines de grenade ou des amandes effilées pour une touche croquante.

Les plats que nous vous proposons sont une invitation au voyage culinaire, alliant raffinement, originalité et économies. Chaque recette a été soigneusement conçue pour vous permettre de préparer des mets savoureux issus de diverses traditions – de la cuisine française traditionnelle aux inspirations exotiques – tout en respectant un budget raisonnable. Laissez-vous inspirer par ces créations et n'oubliez pas de capturer chaque étape avec votre appareil photo pour immortaliser vos chefs-d'œuvre culinaires !

51. Risotto aux légumes de saison π

?? Origine : Italie

Ingrédients (4 pers.)

- **250 g de riz Arborio**
- **1 oignon**
- **1 carotte**
- **1 courgette**
- **100 g de petits pois**

- 1 litre de bouillon de légumes
- 10 cl de vin blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de beurre
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais revenir l'oignon émincé dans du beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Ajoute le riz et mélange 2 minutes pour le nacer.
3. Verse le vin blanc et laisse évaporer.
4. Ajoute le bouillon chaud louche par louche tout en remuant jusqu'à absorption.
5. Ajoute les légumes coupés en petits dés à mi-cuisson (après 10 min).
6. Incorpore le parmesan en fin de cuisson pour plus d'onctuosité.

Conseil du chef : Remplace le vin blanc par du jus de citron pour une version sans alcool !

52. Poulet au miel et romarin

?? *Origine : France, cuisine moderne*

Ingrédients (4 pers.)

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 branche de romarin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange le miel, la moutarde et l'huile d'olive pour faire une marinade.
2. Badigeonne le poulet de cette marinade et laisse reposer 30 min au frais.
3. Fais cuire à la poêle ou au four à 180°C pendant 20 min.
4. Ajoute le romarin en fin de cuisson pour parfumer le plat.

Conseil du chef : Servez avec des pommes de terre sautées pour un plat complet !

53. Pâtes à la crème de courgettes IT

?? *Origine : Italie*

Ingrédients (4 pers.)

- 300 g de pâtes (penne ou tagliatelles)
- 2 courgettes
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée.
2. Fais revenir l'ail émincé et les courgettes coupées en rondelles dans l'huile d'olive.
3. Mixe les courgettes avec la crème et le parmesan pour obtenir une sauce onctueuse.
4. Mélange la sauce avec les pâtes et sers chaud.

Conseil du chef : Ajoute des noisettes concassées pour une touche croquante !

54. Curry de pois chiches et lait de coco IN

?? Origine : Inde

Ingrédients (4 pers.)

- **400 g de pois chiches cuits**
- **1 oignon**
- **2 tomates**
- **1 gousse d'ail**
- **20 cl de lait de coco**
- **1 c. à soupe de curry**
- **1 c. à soupe d'huile**

Préparation

- 1. Fais revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile.**
- 2. Ajoute les tomates coupées en dés et laisse mijoter.**
- 3. Ajoute le curry, les pois chiches et le lait de coco. Laisse mijoter 10 min.**
- 4. Sers avec du riz basmati.**

Conseil du chef : Ajoute un peu de citron vert pour plus de fraîcheur !

55. Omelette aux champignons et fines herbes

?? Origine : Cuisine française classique

Ingrédients (2 pers.)

- **4 œufs**
- **100 g de champignons de Paris**
- **1 c. à soupe de crème fraîche**
- **1 c. à soupe de persil haché**
- **1 noix de beurre**

- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Bats les œufs avec la crème, le sel et le poivre.**
- 2. Fais revenir les champignons émincés dans du beurre jusqu'à ce qu'ils dorent.**
- 3. Verse les œufs battus et laisse cuire à feu doux en remuant légèrement.**
- 4. Ajoute le persil en fin de cuisson et sers chaud.**

Conseil du chef : Pour une texture plus aérienne, bats les blancs en neige avant d'incorporer les jaunes !

56. Gratin dauphinois revisité

?? *Origine : France (Dauphiné)*

Ingrédients (4 pers.)

- **600 g de pommes de terre**
- **25 cl de lait**
- **20 cl de crème**
- **1 gousse d'ail**
- **50 g de fromage râpé**
- **Sel, poivre, muscade**

Préparation

- 1. Épluche et coupe les pommes de terre en fines rondelles.**
- 2. Frotte un plat à gratin avec l'ail et dispose les rondelles de pommes de terre.**
- 3. Mélange lait, crème, sel, poivre et muscade, verse sur les pommes de terre.**
- 4. Ajoute le fromage râpé et enfourne à 180°C pendant 40 min.**

Conseil du chef : Ajoute une couche de patate douce pour un twist original !

57. Riz sauté aux légumes et œuf poché

?? Origine : Cuisine asiatique fusion

Ingrédients (4 pers.)

- 250 g de riz cuit
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

Préparation

1. Fais revenir les légumes émincés dans l'huile de sésame.
2. Ajoute le riz et la sauce soja, mélange bien.
3. Fais pocher les œufs dans de l'eau frémissante pendant 3 min.
4. Sers le riz avec l'œuf poché sur le dessus.

Conseil du chef : Pour un effet encore plus gourmand, parsème de graines de sésame grillées !

58. Tian de légumes provençal FR

?? Origine : Sud de la France

Ingrédients (4 pers.)

- 2 tomates
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 oignon

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

1. Coupe les légumes en fines rondelles.
2. Dispose-les en alternance dans un plat à gratin.
3. Arrose d'huile d'olive, assaisonne avec sel, poivre et herbes.
4. Enfourne à 180°C pendant 40 min.

Conseil du chef : Ajoute une couche de fromage de chèvre entre les légumes pour encore plus de gourmandise !

59. Lasagnes végétariennes à la ricotta IT

?? Origine : Italie

Ingrédients (4 pers.)

- 9 feuilles de lasagne
- 500 g de tomates concassées
- 200 g de ricotta
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 50 g de parmesan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Fais revenir l'oignon, la carotte et la courgette émincés dans l'huile.
2. Ajoute les tomates concassées et laisse mijoter 10 min.

3. Alterne dans un plat : sauce tomate, feuilles de lasagne, ricotta.
4. Termine par du parmesan râpé et enfourne 30 min à 180°C.

Conseil du chef : Remplace la ricotta par de la mozzarella pour une texture plus fondante

60. Couscous express aux légumes MA

?? Origine : Maghreb

Ingrédients (4 pers.)

- 250 g de semoule
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 navet
- 1 oignon
- 1 c. à café de ras el-hanout
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de bouillon de légumes

Préparation

1. Fais revenir l'oignon émincé avec l'huile et les épices.
2. Ajoute les légumes coupés en morceaux et le bouillon.
3. Laisse mijoter 20 min jusqu'à tendreté.
4. Fais gonfler la semoule avec de l'eau chaude, puis égrène-la.
5. Sers la semoule avec les légumes et le bouillon parfumé.

Conseil du chef : Ajoute des pois chiches ou des raisins secs pour une touche authentique !

61. Poulet à la moutarde et au thym

?? Origine : France

Ingrédients (4 pers.)

- 4 cuisses de poulet
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de thym
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Badigeonne les cuisses de poulet avec la moutarde.
2. Fais-les dorer dans une poêle avec l'huile.
3. Ajoute la crème, le thym, le sel et le poivre, puis laisse mijoter 15 min.

Conseil du chef : Pour une croûte dorée, passe le poulet sous le grill 5 min avant de servir !

62. Tarte aux poireaux et fromage râpé

?? Origine : France

Ingrédients (4 pers.)

- 1 pâte brisée
- 3 poireaux
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de fromage râpé
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais revenir les poireaux émincés avec l'huile.

2. Dans un bol, mélange les œufs, la crème, le fromage, le sel et le poivre.
3. Étale la pâte dans un moule, ajoute les poireaux, puis la préparation.
4. Enfourne à 180°C pendant 30 min.

Conseil du chef : Ajoute des lardons ou du saumon fumé pour une version encore plus gourmande !

63. Ratatouille maison FR

?? *Origine : Provence, France*

Ingrédients (4 pers.)

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

Préparation

1. Coupe tous les légumes en dés.
2. Fais revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
3. Ajoute les légumes et laisse mijoter 30 min.
4. Assaisonne avec sel, poivre et herbes de Provence.

Conseil du chef : Pour une ratatouille encore meilleure, laisse-la reposer quelques heures avant de servir !

64. Crumble de légumes au parmesan

?? *Origine : Cuisine moderne française*

Ingrédients (4 pers.)

- **1 courgette**
- **1 carotte**
- **1 tomate**
- **50 g de parmesan**
- **50 g de farine**
- **50 g de beurre**
- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Coupe les légumes en dés et fais-les revenir à la poêle.**
- 2. Mélange farine, beurre et parmesan pour former une pâte sableuse.**
- 3. Dispose les légumes dans un plat, recouvre de crumble et enfourne 20 min à 180°C.**

Conseil du chef : Ajoute des pignons de pin pour plus de croquant !

65. Quiche sans pâte aux herbes

?? *Origine : Cuisine légère française*

Ingrédients (4 pers.)

- **4 œufs**
- **20 cl de crème fraîche**
- **100 g de fromage râpé**
- **1 c. à soupe de ciboulette**
- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Mélange tous les ingrédients dans un bol.**

2. Verse dans un moule beurré et enfourne à 180°C pendant 25 min.

Conseil du chef : Sers avec une salade verte pour un repas équilibré !

66. Filet de poisson au citron et riz parfumé

?? Origine : Cuisine méditerranéenne

Ingrédients (4 pers.)

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, merlu...)
- 1 citron
- 200 g de riz basmati
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
2. Dans une poêle, fais revenir le poisson avec un filet d'huile.
3. Ajoute le jus de citron, sel et poivre, puis laisse cuire 5 min.
4. Sers avec le riz parfumé.

Conseil du chef : Ajoute du persil frais ou une sauce au yaourt pour plus de saveur !

67. Légumes farcis au boulgour

?? Origine : Méditerranée

Ingrédients (4 pers.)

- 2 courgettes
- 2 tomates
- 100 g de boulgour
- 1 oignon

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation

1. Fais cuire le boulgour.
2. Creuse les légumes et mélange leur chair avec l'oignon émincé.
3. Ajoute le boulgour, l'huile et les épices, puis garnis les légumes.
4. Fais cuire au four à 180°C pendant 25 min.

Conseil du chef : Ajoute du fromage râpé sur le dessus pour gratiner !

68. Chili sin carne aux haricots rouges

?? *Origine : Mexique*

Ingrédients (4 pers.)

- 400 g de haricots rouges cuits
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Fais revenir l'oignon et le poivron émincés dans l'huile.
2. Ajoute les tomates et les haricots rouges.
3. Assaisonne avec du cumin, sel et poivre.
4. Laisse mijoter 20 min à feu doux.

Conseil du chef : Ajoute du chocolat noir râpé pour une touche authentique !

69. Steak haché maison et purée de carottes

?? Origine : Cuisine française

Ingrédients (4 pers.)

- 400 g de bœuf haché
- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire les carottes et pommes de terre à l'eau, puis écrase-les avec le beurre.
2. Façonne des steaks hachés et fais-les cuire à la poêle.
3. Sers avec la purée de carottes bien chaude.

Conseil du chef : Ajoute une pointe de muscade dans la purée pour plus de goût !

70. Pizza maison aux légumes grillés

?? Origine : Italie

Ingrédients (4 pers.)

- 1 pâte à pizza
- 1 courgette
- 1 poivron
- 100 g de mozzarella
- 2 c. à soupe de sauce tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Fais griller les légumes en tranches fines.
2. Étale la sauce tomate sur la pâte à pizza.

3. Ajoute les légumes grillés et la mozzarella.

4. Enfourne à 200°C pendant 15 min.

Conseil du chef : Ajoute du basilic frais après cuisson pour une touche méditerranéenne !

71. Gratin de courgettes et chèvre

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **3 courgettes**
- **150 g de fromage de chèvre (en rondelles ou émietté)**
- **20 cl de crème fraîche**
- **1 gousse d'ail**
- **50 g de fromage râpé (emmental ou gruyère)**
- **Sel, poivre**
- **Un filet d'huile d'olive**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Lavez et coupez les courgettes en rondelles fines.**
- 3. Disposez-les dans un plat à gratin préalablement frotté avec la gousse d'ail coupée en deux.**
- 4. Répartissez la crème fraîche et le fromage de chèvre sur les courgettes.**
- 5. Saupoudrez de fromage râpé, salez et poivrez.**
- 6. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.**

Conseil du chef : Parsemez de quelques herbes de Provence ou de thym frais avant de servir pour un parfum méditerranéen.

72. Wok de légumes croquants et tofu

?? Origine : Fusion asiatique

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de tofu ferme (coupé en dés)
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 150 g de brocoli (en fleurettes)
- 1 courgette
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame grillées
- Sel, poivre

Préparation

1. Émincez la carotte, le poivron, la courgette et séparez les fleurettes de brocoli.
2. Dans un wok bien chaud, faites revenir rapidement le tofu dans l'huile de sésame jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez les légumes et faites sauter 5 à 7 minutes à feu vif pour qu'ils restent croquants.
4. Versez la sauce soja, salez et poivrez, mélangez brièvement.
5. Parsemez de graines de sésame avant de servir.

Conseil du chef : Ne cuisez pas trop les légumes pour conserver leur texture croquante et leur couleur éclatante.

73. Soupe-repas aux nouilles et légumes

?? Origine : Asie de l'Est

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 litre de bouillon de légumes

- **150 g de nouilles de riz**
- **1 carotte**
- **1 courgette**
- **1 poivron jaune**
- **1 oignon**
- **Quelques feuilles de coriandre**
- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Faites bouillir le bouillon dans une grande casserole.**
- 2. Coupez en fines juliennes la carotte, la courgette, le poivron et émincez l'oignon.**
- 3. Ajoutez les légumes au bouillon et laissez cuire 5 minutes.**
- 4. Incorporez les nouilles de riz et laissez cuire selon le temps indiqué sur le paquet (généralement 3 à 5 minutes).**
- 5. Rectifiez l'assaisonnement et servez garni de coriandre fraîche.**

Conseil du chef : Pour plus de protéines, ajoutez un œuf mollet ou un tofu fumé coupé en cubes.

74. Pâtes à l'ail, piment et huile d'olive

?? *Origine : Italie / Espagne*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **300 g de spaghettis**
- **4 gousses d'ail**
- **1 piment rouge (ou flocons de piment)**
- **5 c. à soupe d'huile d'olive**
- **Persil frais haché**

- **Sel**

Préparation

- 1. Faites cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau salée.**
- 2. Pendant ce temps, dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'ail émincé et le piment (ou les flocons) à feu doux.**
- 3. Égouttez les pâtes et mélangez-les avec l'huile parfumée.**
- 4. Parsemez de persil frais et ajustez l'assaisonnement.**

Conseil du chef : Pour relever encore le goût, ajoutez un filet de jus de citron juste avant de servir.

75. Risotto crémeux aux champignons

?? *Origine : Italie*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **250 g de riz Arborio**
- **300 g de champignons (de Paris ou mixtes)**
- **1 oignon**
- **1 litre de bouillon de légumes**
- **10 cl de vin blanc**
- **50 g de parmesan râpé**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe de crème fraîche**
- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.**

2. Ajoutez le riz et faites-le nacer 2 minutes, puis versez le vin blanc et laissez évaporer.
3. Incorporez le bouillon chaud louche par louche en remuant sans cesse.
4. Pendant ce temps, faites revenir les champignons émincés dans une poêle avec un peu de beurre.
5. Quand le riz est crémeux et al dente, ajoutez les champignons, la crème et le parmesan.
6. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Conseil du chef : Servez avec un filet d'huile de truffe pour une touche de luxe.

76. Galettes de pois chiches et sauce yaourt

?? Origine : Moyen-Orient

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 400 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à soupe de farine
- Sel, poivre
- Huile pour la cuisson

Pour la sauce yaourt :

- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe
- Sel, poivre

Préparation

1. Mixez les pois chiches avec l'oignon, l'ail, le cumin, la farine, le sel et le poivre jusqu'à obtenir

une pâte homogène.

- 2. Formez des petites galettes et faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile.**
- 3. Pour la sauce, mélangez le yaourt, le jus de citron, la menthe ciselée, le sel et le poivre.**
- 4. Servez les galettes chaudes accompagnées de la sauce.**

Conseil du chef : Servez ces galettes en entrée ou en accompagnement d'une salade fraîche.

77. Curry de lentilles corail

?? Origine : Inde

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de lentilles corail**
- 1 oignon**
- 1 tomate**
- 1 gousse d'ail**
- 20 cl de lait de coco**
- 1 c. à soupe de curry en poudre**
- 1 c. à soupe d'huile**
- Sel, poivre**

Préparation

- 1. Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile.**
- 2. Ajoutez la tomate coupée en dés et le curry en poudre, puis laissez mijoter 5 minutes.**
- 3. Incorporez les lentilles corail et le lait de coco, salez et poivrez.**
- 4. Laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.**

Conseil du chef : Servez avec du riz basmati et un filet de citron vert pour plus de fraîcheur.

78. Boulettes de légumes et riz parfumé

?? Origine : Cuisine du monde

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 300 g de légumes variés râpés (carottes, courgettes, pommes de terre)
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 200 g de riz basmati cuit
- Sel, poivre, herbes (persil ou coriandre)
- Huile pour la cuisson

Préparation

1. Mélangez les légumes râpés avec l'œuf, la chapelure, le sel, le poivre et les herbes.
2. Formez des boulettes et faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile.
3. Servez-les accompagnées du riz parfumé.

Conseil du chef : Ajoutez une sauce tomate épicée ou un tzatziki pour relever le tout.

79. Aubergines grillées au miel et thym

?? Origine : Méditerranéenne

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 2 aubergines
- 2 c. à soupe de miel
- 1 branche de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1. Coupez les aubergines en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.**
- 2. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.**
- 3. Faites-les griller au four ou sur le barbecue pendant 10 minutes de chaque côté.**
- 4. Arrosez de miel et parsemez de thym frais avant de servir.**

Conseil du chef : Servez ces aubergines tièdes en accompagnement d'un plat principal ou en entrée.

80. Poisson en papillote aux herbes

?? *Origine : Cuisine méditerranéenne*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 filets de poisson blanc**
- 1 citron**
- Herbes fraîches (persil, basilic, thym)**
- 2 c. à soupe d'huile d'olive**
- Sel, poivre**
- Papier sulfurisé**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Déposez chaque filet sur une feuille de papier sulfurisé.**
- 3. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez le jus de citron, les herbes, le sel et le poivre.**
- 4. Refermez la papillote et enfournez 15 minutes.**

Conseil du chef : Ouvrez la papillote à table pour libérer tous les arômes !

81. Salade de pommes de terre et hareng

?? Origine : Nord de l'Europe

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 600 g de pommes de terre
- 200 g de hareng fumé (en morceaux)
- 1 oignon rouge
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil frais

Préparation

1. Faites cuire les pommes de terre avec leur peau, puis coupez-les en cubes après refroidissement.
2. Émincez l'oignon rouge et mélangez-le avec les pommes de terre.
3. Ajoutez le hareng fumé, le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et le persil.
4. Mélangez délicatement et servez frais.

Conseil du chef : Laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur pour que les saveurs se mélangent bien.

82. Crumble salé aux courgettes et chèvre

?? Origine : Cuisine moderne française

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 3 courgettes
- 150 g de fromage de chèvre
- 50 g de farine
- 50 g de beurre froid
- Sel, poivre
- Herbes de Provence

Préparation

- 1. Coupez les courgettes en rondelles et faites-les revenir rapidement dans une poêle.**
- 2. Disposez-les dans un plat allant au four, émiettez le fromage de chèvre par-dessus.**
- 3. Mélangez la farine, le beurre en petits morceaux, sel, poivre et herbes pour obtenir un crumble.**
- 4. Répartissez le crumble sur les légumes et enfournez 20 minutes à 180 °C.**

Conseil du chef : Servez immédiatement pour conserver le croquant du crumble.

83. Pâtes aux tomates confites et basilic

?? *Origine : Italie*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 300 g de pâtes (penne, fusilli...)**
- 150 g de tomates confites**
- 2 gousses d'ail**
- Quelques feuilles de basilic frais**
- 3 c. à soupe d'huile d'olive**
- Sel, poivre**

Préparation

- 1. Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée.**
- 2. Dans une poêle, faites revenir l'ail émincé dans l'huile d'olive puis ajoutez les tomates confites coupées en lamelles.**
- 3. Mélangez les pâtes égouttées avec cette préparation et ajoutez le basilic ciselé.**
- 4. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud ou tiède.**

Conseil du chef : Parsemez de parmesan fraîchement râpé pour un résultat encore plus gourmand.

84. Boulettes de viande à l'italienne

?? *Origine : Italie*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **400 g de viande hachée (bœuf ou mélange porc/bœuf)**
- **1 œuf**
- **50 g de chapelure**
- **1 gousse d'ail**
- **1 c. à soupe d'origan**
- **Sel, poivre**
- **400 g de tomates pelées**

Préparation

- 1. Mélangez la viande avec l'œuf, la chapelure, l'ail écrasé, l'origan, le sel et le poivre.**
- 2. Formez des petites boulettes et faites-les dorer dans une poêle.**
- 3. Ajoutez les tomates pelées et laissez mijoter 20 minutes.**
- 4. Servez avec des pâtes ou du riz.**

Conseil du chef : Une pincée de basilic frais en fin de cuisson rehausse merveilleusement le plat.

85. Soufflé au fromage et salade verte

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **4 œufs**
- **30 g de beurre**

- **30 g de farine**
- **25 cl de lait**
- **100 g de fromage râpé (gruyère ou comté)**
- **Sel, poivre, muscade**
- **Quelques feuilles de salade verte**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 200 °C.**
- 2. Préparez une béchamel en faisant fondre le beurre, en ajoutant la farine, puis le lait progressivement.**
- 3. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs, le fromage, le sel, le poivre et une pincée de muscade.**
- 4. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.**
- 5. Versez dans un moule beurré et enfournez 15 minutes.**
- 6. Servez immédiatement avec une salade verte assaisonnée.**

Conseil du chef : Dégustez ce soufflé aussitôt sorti du four pour profiter de toute sa légèreté.

86. Frittata aux légumes et feta

?? *Origine : Italie*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **6 œufs**
- **200 g de légumes variés (épinards, poivrons, tomates cerises)**
- **100 g de feta émiettée**
- **1 oignon**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**

- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Faites revenir l'oignon émincé et les légumes coupés en morceaux dans l'huile d'olive.**
- 3. Battez les œufs, salez, poivrez, puis incorporez la feta.**
- 4. Versez le mélange sur les légumes, laissez cuire 5 minutes sur le feu puis terminez la cuisson 10 minutes au four.**

Conseil du chef : Une pincée d'origan ou de basilic frais ajoute une note méditerranéenne appréciable.

87. Wok de poulet au sésame

?? *Origine : Asie*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **400 g de blancs de poulet coupés en dés**
- **1 poivron rouge**
- **1 carotte**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **1 c. à soupe d'huile de sésame**
- **1 c. à soupe de graines de sésame**
- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Dans un wok, faites chauffer l'huile de sésame et faites dorer les morceaux de poulet.**
- 2. Ajoutez la carotte et le poivron coupés en fines lamelles et faites sauter 5 minutes.**
- 3. Versez la sauce soja, salez, poivrez et mélangez bien.**

4. Parsemez de graines de sésame juste avant de servir.

Conseil du chef : Servez avec du riz vapeur pour équilibrer le plat.

88. Gratin de chou-fleur et muscade

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 chou-fleur (en bouquets)
- 25 cl de lait
- 20 cl de crème
- 50 g de fromage râpé
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre
- 1 noix de beurre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites cuire le chou-fleur à la vapeur pendant 10 minutes.
3. Disposez-le dans un plat beurré, puis versez un mélange de lait, crème, sel, poivre et muscade.
4. Parsemez de fromage râpé et enfournez 25 minutes.

Conseil du chef : Servez ce gratin en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson pour un repas complet.

89. Tagliatelles au pesto maison

?? Origine : Italie

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 300 g de tagliatelles

- **1 bouquet de basilic frais**
- **50 g de pignons de pin**
- **50 g de parmesan râpé**
- **1 gousse d'ail**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **Sel, poivre**

Préparation

- 1. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau salée.**
- 2. Mixez le basilic, les pignons, l'ail, le parmesan et l'huile d'olive pour obtenir un pesto onctueux.**
- 3. Mélangez les pâtes égouttées avec le pesto et ajustez l'assaisonnement.**

Conseil du chef : Réservez quelques pignons entiers pour décorer le plat et apporter du croquant.

90. Poêlée de pommes de terre et lardons

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **600 g de pommes de terre**
- **150 g de lardons fumés**
- **1 oignon**
- **Sel, poivre**
- **Persil frais**

Préparation

- 1. Épluchez et coupez les pommes de terre en cubes.**
- 2. Faites revenir l'oignon émincé et les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.**
- 3. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes.**

4. Parsemez de persil ciselé avant de servir.

Conseil du chef : Pour un résultat encore plus savoureux, faites revenir les pommes de terre dans un mélange de beurre et d'huile d'olive.

91. Cordon bleu maison

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 escalopes de poulet
- 4 tranches de jambon
- 4 tranches de fromage (emmental ou gruyère)
- Chapelure
- 1 œuf
- Sel, poivre
- Huile pour la friture

Préparation

1. Aplatissez les escalopes, déposez une tranche de jambon et une tranche de fromage sur chacune, puis roulez-les.
2. Battez l'œuf et passez-y les roulades, puis enrobez-les de chapelure.
3. Faites-les frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Conseil du chef : Servez avec une salade verte pour un repas léger et équilibré.

92. Gratin de pâtes au jambon et fromage

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 300 g de pâtes (penne ou macaronis)
- 150 g de jambon blanc coupé en dés

- 20 cl de crème
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Préparation

1. Faites cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée.
2. Mélangez-les avec le jambon, la crème et la moitié du fromage.
3. Versez dans un plat à gratin, saupoudrez du reste de fromage et enfournez à 180 °C pendant 20 minutes.

Conseil du chef : Ajoutez une pincée de noix de muscade dans la sauce pour une note aromatique surprenante.

93. Escalopes de dinde au citron

?? Origine : Cuisine légère française

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 escalopes de dinde
- Le jus d'un citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Quelques brins de thym

Préparation

1. Badigeonnez les escalopes avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre.
2. Faites-les cuire dans une poêle chaude pendant environ 4 minutes de chaque côté.
3. Parsemez de thym frais avant de servir.

Conseil du chef : Accompagnez ces escalopes d'une purée de légumes ou d'une salade pour un repas léger.

94. Galettes de lentilles aux épices

?? Origine : Cuisine végétarienne

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de lentilles cuites
- 1 oignon
- 1 œuf
- 50 g de farine
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre moulue
- Sel, poivre
- Huile pour la cuisson

Préparation

1. Mixez les lentilles avec l'oignon émincé, l'œuf, la farine et les épices jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Formez des galettes et faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile, environ 4 minutes de chaque côté.

Conseil du chef : Servez avec une sauce au yaourt citronnée pour plus de fraîcheur.

95. Salade complète au quinoa

?? Origine : Cuisine internationale

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de quinoa
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de roquette

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, égouttez et laissez refroidir.
2. Coupez en dés le concombre, les tomates, le poivron et émincez l'oignon.
3. Mélangez le tout avec la roquette, l'huile, le jus de citron, sel et poivre.
4. Incorporez le quinoa et servez frais.

Conseil du chef : Ajoutez quelques graines de grenade ou des noix pour un extra de croquant.

96. Gnocchis poêlés au beurre de sauge

?? *Origine : Italie*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 500 g de gnocchis (maison ou du commerce)
- 50 g de beurre
- Quelques feuilles de sauge fraîche
- Sel, poivre
- Parmesan râpé (optionnel)

Préparation

1. Faites cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, égouttez-les.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre avec la sauge jusqu'à ce qu'il soit légèrement noisette.
3. Faites sauter les gnocchis dans le beurre parfumé, salez et poivrez.

4. Servez immédiatement, parsemé de parmesan si désiré.

Conseil du chef : Une touche de zeste de citron rehausse agréablement la saveur du beurre de sauge.

97. Tarte aux légumes et ricotta

?? Origine : *Italie / France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 pâte brisée
- 200 g de légumes variés (poivrons, courgettes, tomates cerises)
- 150 g de ricotta
- 1 œuf
- Sel, poivre, herbes (basilic ou origan)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Étalez la pâte dans un moule et piquez-la.
3. Mélangez la ricotta avec l'œuf, les herbes, le sel et le poivre.
4. Répartissez les légumes coupés en dés sur la pâte, puis versez la préparation à la ricotta.
5. Enfournez 30 minutes jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Conseil du chef : Parsemez de quelques feuilles de basilic frais après cuisson pour plus de fraîcheur.

98. Gratin de patate douce et noix

?? Origine : *Cuisine moderne*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 600 g de patates douces
- 100 ml de crème

- 50 g de noix (concassées)
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre
- Un peu de muscade

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez et coupez les patates douces en fines tranches.
3. Disposez-les dans un plat, salez, poivrez et saupoudrez de muscade.
4. Versez la crème, parsemez de noix et de fromage râpé.
5. Enfournerez 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le gratin soit fondant et doré.

Conseil du chef : Pour un goût encore plus prononcé, toastez légèrement les noix avant de les incorporer.

99. Soupe de pois cassés et lardons

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 300 g de pois cassés
- 150 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 litre d'eau ou de bouillon
- Sel, poivre
- 1 feuille de laurier

Préparation

1. Rincez les pois cassés et mettez-les dans une grande casserole avec l'eau, l'oignon émincé, la

carotte coupée en dés et le laurier.

- 2. Laissez cuire à feu doux pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que les pois soient tendres.**
- 3. Faites revenir les lardons dans une poêle et ajoutez-les à la soupe en fin de cuisson.**
- 4. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.**

Conseil du chef : Servez avec un peu de crème fraîche et du pain de campagne grillé pour un repas réconfortant.

100. Bœuf bourguignon express

?? *Origine : Bourgogne, France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 600 g de bœuf à braiser (coupé en cubes)**
- 200 g d'oignons grelots**
- 2 carottes**
- 2 gousses d'ail**
- 25 cl de vin rouge**
- 25 cl de bouillon de bœuf**
- 1 c. à soupe de concentré de tomates**
- 1 bouquet garni**
- Sel, poivre**
- Un carré de chocolat noir (optionnel)**
- Huile d'olive**

Préparation

- 1. Dans une cocotte, faites revenir les cubes de bœuf dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.**
- 2. Ajoutez les oignons grelots, les carottes coupées en rondelles, et l'ail émincé, puis laissez dorer quelques minutes.**

- 3. Incorporez le concentré de tomates, versez le vin rouge et le bouillon, ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez.**
- 4. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit tendre.**
- 5. Juste avant de servir, ajoutez un carré de chocolat noir pour sublimer la sauce.**

Conseil du chef : Ce plat gagne en saveur s'il est préparé la veille ; n'hésitez pas à le réchauffer doucement le lendemain.

Les desserts de ce recueil représentent l'apothéose d'un repas réussi. Que vous soyez amateur de douceurs classiques revisitées ou en quête d'originalité, vous trouverez ici des recettes sucrées qui sauront clore vos repas sur une note élégante et gourmande. Chacune de ces créations vous offre une explosion de textures et de saveurs, idéale pour régaler vos papilles sans compromettre votre budget. Laissez-vous tenter et partagez ces moments de gourmandise avec ceux que vous aimez !

101. Mousse au chocolat express

?? *Origine : France (classique)*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de chocolat noir**
- 4 œufs (séparez les blancs des jaunes)**
- 1 pincée de sel**

Préparation

- 1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.**
- 2. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel.**
- 3. Mélangez délicatement les jaunes dans le chocolat fondu.**
- 4. Incorporez ensuite les blancs en neige en soulevant la masse.**
- 5. Répartissez dans des verrines et placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.**

Conseil du chef : Pour une texture ultra aérienne, veillez à ne pas trop travailler la préparation une fois les blancs incorporés.

102. Tarte fine aux pommes caramélisées

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 pâte feuilletée**
- 3 pommes**
- 50 g de sucre**
- 30 g de beurre**
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 200 °C.**
- 2. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.**
- 3. Disposez des fines lamelles de pommes sur la pâte.**
- 4. Faites fondre le beurre avec le sucre dans une casserole pour obtenir un caramel léger.**
- 5. Arrosez les pommes de caramel et saupoudrez de cannelle.**

6. Enfourez 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Conseil du chef : Servez tiède avec une boule de glace vanille pour un contraste chaud-froid irrésistible.

103. Crème brûlée vanille

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 50 cl de crème liquide
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- Cassonade pour la caramélisation

Préparation

1. Préchauffez le four à 120 °C.
2. Fendez la gousse de vanille et infusez-la dans la crème chaude pendant 10 minutes.
3. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Versez la crème chaude sur les jaunes en mélangeant doucement.
5. Répartissez dans des ramequins et cuisez au bain-marie pendant 40 minutes.
6. Laissez refroidir, saupoudrez de cassonade et caramélisez au chalumeau juste avant de servir.

Conseil du chef : Pour un parfum encore plus intense, laissez infuser la vanille dans la crème pendant 30 minutes (au réfrigérateur) avant de procéder.

104. Panna cotta aux fruits rouges

?? Origine : Italie (adaptation)

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 50 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 80 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine
- 1 cuillère à café d'extract de vanille
- Un coulis de fruits rouges pour la garniture

Préparation

1. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole, chauffez la crème, le lait, le sucre et la vanille sans faire bouillir.
3. Retirez du feu et incorporez la gélatine essorée.
4. Versez dans des verrines et laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
5. Servez avec un coulis de fruits rouges maison ou du commerce.

Conseil du chef : Pour varier les plaisirs, accompagnez de quelques fruits frais coupés au moment de servir.

105. Gâteau au yaourt moelleux

?? *Origine : France (classique)*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 pot de yaourt nature
- 2 pots de farine
- 1 pot de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- Zeste d'un citron (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélangez le yaourt, les œufs, l'huile, le sucre et le zeste de citron.
3. Incorporez la farine et la levure en remuant bien.
4. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné.
5. Enfournerez 30 à 35 minutes.
6. Laissez refroidir avant de démouler.

Conseil du chef : Pour un gâteau encore plus moelleux, laissez reposer la pâte 30 minutes à température ambiante avant la cuisson.

106. Compote pommes-poires maison

?? *Origine : Tradition familiale française*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 pommes
- 4 poires
- 50 g de sucre
- 1/2 citron (jus)
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

Préparation

1. Épluchez et coupez les fruits en morceaux.
2. Mettez-les dans une casserole avec le sucre, le jus de citron et la cannelle.
3. Laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.
4. Mixez légèrement pour obtenir la texture désirée (lisse ou avec des morceaux).

Conseil du chef : Servez tiède ou froid, accompagnée d'un peu de crème fraîche pour plus de gourmandise.

107. Tiramisu économique

?? Origine : Italie

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 250 g de mascarpone
- 3 œufs (séparez les blancs des jaunes)
- 80 g de sucre
- 1 paquet de biscuits à la cuillère
- 150 ml de café fort refroidi
- Cacao en poudre

Préparation

1. Battez les jaunes avec le sucre, puis incorporez le mascarpone.
2. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange.
3. Trempez rapidement les biscuits dans le café et disposez-les dans un plat.
4. Alternez couches de biscuits et de crème.
5. Saupoudrez de cacao et réfrigérez au moins 4 heures avant de servir.

Conseil du chef : Pour un tiramisu encore plus savoureux, ajoutez un trait de liqueur (amaretto ou marsala) dans le café.

108. Cookies maison aux pépites de chocolat

?? Origine : États-Unis

Ingrédients (pour environ 20 cookies)

- 150 g de beurre ramolli
- 150 g de sucre roux
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 250 g de farine

- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 200 g de pépites de chocolat

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Crématisez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
3. Incorporez l'œuf et la vanille.
4. Ajoutez la farine et la levure, puis les pépites de chocolat.
5. Formez des boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
6. Enfournez 10-12 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Conseil du chef : Laissez refroidir sur une grille pour conserver le croustillant des cookies.

109. Cake au citron fondant

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de farine
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 100 g de beurre fondu
- Le jus et le zeste d'un citron
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

3. Ajoutez le beurre fondu, le jus et le zeste de citron.
4. Incorporez la farine, la levure et le sel.
5. Versez dans un moule et enfournez 35 minutes.

Conseil du chef : Arrosez le cake d'un sirop léger au citron dès sa sortie du four pour un effet ultra fondant.

110. Brownie chocolat-noix

?? Origine : États-Unis

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 1 pincée de sel
- 80 g de noix concassées

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble.
3. Ajoutez le sucre, puis les œufs un à un.
4. Incorporez la farine et le sel, puis les noix.
5. Versez dans un moule et enfournez 20-25 minutes.

Conseil du chef : Pour un brownie encore plus moelleux, ne le cuisez pas trop longtemps ; le centre doit rester légèrement fondant.

111. Clafoutis aux cerises

?? Origine : France (Clafoutis traditionnel)

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **500 g de cerises dénoyautées**
- **100 g de farine**
- **3 œufs**
- **25 cl de lait**
- **50 g de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **Une pincée de sel**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Disposez les cerises dans un plat beurré.**
- 3. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé, les œufs, le lait et le sel pour obtenir une pâte homogène.**
- 4. Versez sur les cerises et enfournez 35 minutes.**

Conseil du chef : Servez tiède, éventuellement accompagné d'une boule de glace à la vanille.

112. Riz au lait à la vanille

?? *Origine : Tradition familiale internationale*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **150 g de riz rond**
- **1 litre de lait**
- **80 g de sucre**
- **1 gousse de vanille**
- **Une pincée de sel**

Préparation

- 1. Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée.**
- 2. Ajoutez le riz et une pincée de sel, laissez cuire à feu doux en remuant régulièrement pendant 40**

minutes.

3. Incorporez le sucre en fin de cuisson.

4. Servez tiède ou froid selon vos goûts.

Conseil du chef : Parsemez de cannelle ou de raisins secs pour varier les saveurs.

113. Flan aux œufs maison

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 80 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Caramel liquide (facultatif)

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 150 °C.**
- 2. Fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé.**
- 3. Chauffez le lait sans le faire bouillir, puis incorporez-le au mélange.**
- 4. Versez dans des moules individuels préalablement nappés de caramel (optionnel).**
- 5. Cuisez au bain-marie pendant 40 minutes.**

Conseil du chef : Laissez refroidir complètement avant de démouler pour un flan parfait.

114. Crêpes légères au miel

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 250 g de farine
- 3 œufs

- 50 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile
- Miel liquide

Préparation

1. Mélangez la farine, les œufs, le lait, le sel et l'huile pour obtenir une pâte lisse.
2. Laissez reposer 30 minutes.
3. Faites cuire des crêpes fines dans une poêle antiadhésive légèrement huilée.
4. Servez avec un généreux filet de miel.

Conseil du chef : Pour plus de saveur, ajoutez une cuillère de fleur d'oranger à la pâte.

115. Fondant au chocolat express

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- 50 g de farine

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre.
3. Mélangez le sucre et les œufs, puis incorporez le mélange chocolat-beurre.
4. Ajoutez la farine et mélangez rapidement.
5. Versez dans un moule et enfournez 20 minutes.

6. Le centre doit rester légèrement coulant.

Conseil du chef : Servez avec une boule de glace vanille pour un contraste chaud-froid divin.

116. Muffins aux pommes et cannelle

?? Origine : Amérique du Nord

Ingrédients (pour 12 muffins)

- 250 g de farine
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 80 ml d'huile
- 1 pomme (râpée)
- 1 c. à café de cannelle
- 1 sachet de levure chimique
- Une pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C et chemisez un moule à muffins.
2. Mélangez farine, sucre, levure, cannelle et sel.
3. Dans un autre bol, battez les œufs, ajoutez le lait, l'huile et la pomme râpée.
4. Incorporez les ingrédients secs aux ingrédients humides sans trop travailler la pâte.
5. Répartissez dans les moules et enfournez 20-25 minutes.

Conseil du chef : Parsemez quelques morceaux de noix ou de raisins secs dans la pâte pour ajouter du croquant.

117. Semoule au lait et caramel

?? Origine : Méditerranéen / Moyen-Orient

Ingrédients (pour 4 pers.)

- **150 g de semoule fine**
- **1 litre de lait**
- **80 g de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **50 g de caramel au beurre salé (ou faites-le maison)**

Préparation

- 1. Faites chauffer le lait avec le sucre et le sucre vanillé.**
- 2. Incorporez la semoule en pluie en remuant sans cesse.**
- 3. Laissez épaissir quelques minutes sur feu doux.**
- 4. Versez dans des ramequins, nappez de caramel et laissez refroidir.**

Conseil du chef : Servez tiède pour que le caramel reste fondant sur le dessus.

118. Banana bread gourmand

?? *Origine : États-Unis*

Ingrédients (pour un moule à cake)

- **3 bananes mûres écrasées**
- **200 g de farine**
- **100 g de sucre**
- **1 œuf**
- **50 g de beurre fondu**
- **1 c. à café de levure chimique**
- **Une pincée de sel**
- **Facultatif : noix ou pépites de chocolat**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Mélangez les bananes écrasées, le sucre, l'œuf et le beurre.**
- 3. Ajoutez la farine, la levure et le sel, puis les noix ou pépites si désiré.**
- 4. Versez dans un moule beurré et enfournez 45 à 50 minutes.**
- 5. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.**

Conseil du chef : Laissez refroidir le cake avant de le démouler pour conserver sa texture moelleuse.

119. Gâteau à la noix de coco

?? *Origine : Tropiques / Adaptation internationale*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de farine**
- 150 g de sucre**
- 3 œufs**
- 100 g de beurre fondu**
- 100 ml de lait de coco**
- 100 g de noix de coco râpée**
- 1 sachet de levure**
- Une pincée de sel**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Mélangez les œufs et le sucre, puis incorporez le beurre et le lait de coco.**
- 3. Ajoutez la farine, la levure, le sel et la noix de coco râpée.**

4. Versez la pâte dans un moule et enfournez 30-35 minutes.

Conseil du chef : Parsemez de noix de coco râpée grillée en surface pour une texture encore plus gourmande.

120. Tarte aux poires et amandes

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 pâte brisée
- 3 poires
- 100 g de poudre d'amandes
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g de beurre fondu
- Quelques amandes effilées pour la déco

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Étalez la pâte dans un moule et piquez-la.
3. Mélangez la poudre d'amandes, le sucre, les œufs et le beurre pour obtenir une crème d'amande.
4. Disposez des tranches fines de poire sur la pâte, recouvrez de crème d'amande et parsemez d'amandes effilées.
5. Enfournez 30-35 minutes.

Conseil du chef : Servez tiède, éventuellement avec une boule de glace à la vanille.

121. Petits pots de crème au café

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 25 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- 2 cuillères à café de café soluble
- 1 gousse de vanille (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Dans une casserole, faites chauffer la crème, le lait, le sucre, le café soluble et la gousse de vanille fendue (ou l'extrait de vanille) jusqu'à ébullition légère.
3. Battez les jaunes d'œufs, versez le mélange chaud dessus en fouettant continuellement.
4. Répartissez dans des petits pots et cuisez au bain-marie pendant 35 minutes.
5. Laissez refroidir au réfrigérateur avant de servir.

Conseil du chef : Pour une touche décorative, saupoudrez d'un peu de cacao en poudre juste avant de servir.

122. Tarte rustique aux fruits de saison

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 pâte brisée ou sablée
- 500 g de fruits de saison (pommes, poires, prunes, etc.)
- 50 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 200 °C.**
- 2. Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.**
- 3. Disposez les fruits coupés en morceaux au centre en laissant une bordure de pâte.**
- 4. Saupoudrez de sucre, farine et cannelle, puis repliez légèrement les bords.**
- 5. Enfournez 30-35 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.**

Conseil du chef : Servez tiède avec une cuillerée de crème fraîche pour un dessert réconfortant.

123. Charlotte aux fraises express

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 300 g de fraises**
- 1 sachet de sucre vanillé**
- 20 cl de crème liquide**
- 1 paquet de biscuits à la cuillère**

Préparation

- 1. Mixez la moitié des fraises avec le sucre vanillé pour obtenir une purée.**
- 2. Montez la crème en chantilly ferme.**
- 3. Alternez dans un moule une couche de biscuits trempés dans un peu d'eau, une couche de purée de fraises, puis de chantilly et quelques fraises entières.**
- 4. Réfrigérez au moins 3 heures avant de démouler.**

Conseil du chef : Pour un goût encore plus fruité, ajoutez un peu de jus de citron à la purée.

124. Pommes rôties au four et miel

?? Origine : Tradition française

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 pommes
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 30 g de beurre
- Un peu de jus de citron

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez les pommes en deux, retirez le cœur et arrosez-les de jus de citron.
3. Disposez-les dans un plat, ajoutez le beurre en petits morceaux, saupoudrez de cannelle et arrosez de miel.
4. Enfournez 25 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres et caramélisées.

Conseil du chef : Servez avec une boule de glace à la cannelle pour un contraste chaud-froid.

125. Crêpes Suzette à l'orange

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre fondu
- 2 oranges (jus et zestes)
- 3 cuillères à soupe de sucre

- 2 cuillères à soupe de Grand Marnier (facultatif)

Préparation

1. Préparez une pâte à crêpes avec la farine, les œufs, le lait, le sel et le beurre fondu, laissez reposer 30 minutes.
2. Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude.
3. Dans une casserole, faites chauffer le jus et les zestes d'orange avec le sucre (et le Grand Marnier si utilisé) pour obtenir un sirop.
4. Pliez les crêpes en quatre, nappez-les de sirop et servez immédiatement.

Conseil du chef : Flambez les crêpes quelques instants pour intensifier le goût et l'effet spectaculaire.

126. Mousse légère au citron

?? *Origine : France / Méditerranéenne*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 œufs (séparez les blancs des jaunes)
- Le jus et le zeste d'un citron
- 80 g de sucre
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Battez les jaunes avec le sucre et le zeste de citron.
2. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.
3. Incorporez délicatement les blancs à la préparation citronnée.
4. Répartissez dans des verrines et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Conseil du chef : Servez avec quelques zestes supplémentaires pour accentuer la fraîcheur.

127. Salade de fruits au sirop vanillé

?? Origine : Monde

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 pomme, 1 poire, 1 banane, 1 orange (ou vos fruits préférés)
- 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- Le jus d'un citron

Préparation

1. Coupez les fruits en morceaux et mélangez-les dans un saladier.
2. Dans une petite casserole, faites chauffer le sucre avec la gousse de vanille fendue et le jus de citron pour obtenir un sirop léger.
3. Versez le sirop sur les fruits et laissez mariner au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

Conseil du chef : Ajoutez quelques feuilles de menthe pour une touche de fraîcheur.

128. Gâteau renversé à l'ananas

?? Origine : Amérique du Sud / France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 boîte d'ananas en tranches
- 150 g de sucre brun
- 100 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 150 g de sucre

- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café d'extract de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un moule, disposez les tranches d'ananas en formant une rosace, saupoudrez de sucre brun et arrosez de beurre fondu.
3. Préparez une pâte en mélangeant œufs, sucre, vanille, puis incorporez la farine et la levure.
4. Versez la pâte sur les ananas et enfournez 35 minutes.
5. Démoulez tiède pour révéler le gâteau renversé.

Conseil du chef : Servez avec une cuillerée de crème fouettée pour encore plus de gourmandise.

129. Madeleines moelleuses maison

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour environ 20 madeleines)

- 150 g de farine
- 150 g de sucre
- 150 g de beurre fondu
- 3 œufs
- Le zeste d'un citron
- 1 sachet de levure chimique
- Une pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Mélangez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la farine, la

levure et le sel.

- 3. Ajoutez le beurre fondu et le zeste de citron.**
- 4. Remplissez les moules à madeleines aux trois quarts et enfournez 10-12 minutes.**

Conseil du chef : Laissez reposer la pâte 30 minutes avant cuisson pour des madeleines encore plus moelleuses.

130. Cake aux carottes et épices

?? Origine : International (inspiré du carrot cake)

Ingrédients (pour un moule à cake)

- 300 g de carottes râpées**
- 200 g de farine**
- 150 g de sucre**
- 3 œufs**
- 100 ml d'huile**
- 1 sachet de levure**
- 1 cuillère à café de cannelle**
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre**
- Une pincée de sel**

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Mélangez les œufs et le sucre, ajoutez l'huile, puis incorporez la farine, la levure, les épices et le sel.**
- 3. Ajoutez les carottes râpées et mélangez délicatement.**
- 4. Versez dans un moule graissé et enfournez 45-50 minutes.**

Conseil du chef : Garnissez d'un glaçage au fromage frais pour une version encore plus gourmande.

131. Financiers aux amandes

?? Origine : France

Ingrédients (pour environ 16 financiers)

- 100 g de beurre
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre glace
- 50 g de farine
- 4 blancs d'œufs
- Une pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites fondre le beurre jusqu'à obtenir une couleur noisette et laissez-le refroidir.
3. Mélangez la poudre d'amandes, le sucre glace, la farine et les blancs d'œufs.
4. Incorporez le beurre noisette et une pincée de sel.
5. Répartissez dans des moules et enfournez 15-20 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Conseil du chef : Servez ces financiers avec une tasse de thé pour un goûter raffiné.

132. Crumble pommes et noix

?? Origine : Royaume-Uni / France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 pommes
- 50 g de noix concassées
- 100 g de farine
- 80 g de beurre froid
- 80 g de sucre
- Une pincée de cannelle

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.**
- 2. Coupez les pommes en dés et disposez-les dans un plat.**
- 3. Mélangez la farine, le sucre, les noix et la cannelle, puis incorporez le beurre froid coupé en morceaux du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse.**
- 4. Répartissez le crumble sur les pommes et enfournez 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.**

Conseil du chef : Servez chaud avec une boule de glace à la vanille pour un dessert réconfortant.

133. Poires pochées au vin épicé

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 poires mûres**
- 50 cl de vin rouge**
- 100 g de sucre**
- 2 bâtons de cannelle**
- 3 clous de girofle**
- Zeste d'une orange**

Préparation

- 1. Épluchez les poires en laissant la queue intacte.**
- 2. Dans une casserole, mélangez le vin, le sucre, la cannelle, les clous et le zeste.**
- 3. Plongez les poires dans le liquide et laissez pocher à feu doux pendant 20-30 minutes.**
- 4. Laissez refroidir dans le sirop avant de servir.**

Conseil du chef : Servez les poires accompagnées d'un coulis de chocolat ou d'une boule de glace.

134. Churros maison et chocolat chaud

?? Origine : Espagne

Ingrédients (pour environ 16 churros)

- 250 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 150 g de farine
- Huile pour friture
- Sucre en poudre
- 200 g de chocolat noir
- 25 cl de lait

Préparation

1. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre, le sel et l'huile.
2. Retirez du feu, ajoutez la farine d'un coup et mélangez vigoureusement pour obtenir une pâte lisse.
3. Chauffez l'huile dans une friteuse et pochez la pâte à l'aide d'une poche à douille pour former des churros.
4. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre en poudre.
5. Pour le chocolat chaud, faites fondre le chocolat avec le lait en remuant régulièrement.

Conseil du chef : Servez immédiatement les churros avec le chocolat chaud pour un effet « dunking » parfait.

135. Galette des rois express

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de frangipane (amandes, beurre, sucre, œufs)
- 1 fève (facultatif)
- 1 jaune d'œuf (pour la dorure)

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque, étalez la frangipane en laissant une bordure d'1 cm.
3. Insérez la fève si désiré, repliez la pâte sur elle-même et scellez les bords.
4. Badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez 25 minutes.

Conseil du chef : Servez tiède avec une boisson chaude pour célébrer l'Épiphanie.

136. Sablés au beurre et citron

?? Origine : France

Ingrédients (pour environ 20 sablés)

- 200 g de farine
- 100 g de beurre froid
- 80 g de sucre
- Le zeste d'un citron
- 1 œuf
- Une pincée de sel

Préparation

1. Mélangez la farine, le sucre, le zeste et le sel.
2. Incorporez le beurre froid coupé en petits dés et mélangez du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse.
3. Ajoutez l'œuf et formez une pâte homogène.
4. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et découpez des formes.
5. Enfournerez à 180 °C pendant 10-12 minutes jusqu'à ce que les sablés soient légèrement dorés.

Conseil du chef : Laissez refroidir sur une grille pour conserver leur croustillant.

137. Flan pâtissier traditionnel

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour un moule de 4 pers.)

- 1 litre de lait
- 150 g de sucre
- 4 œufs entiers
- 100 g de maïzena
- 1 gousse de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Chauffez le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs, le sucre et la maïzena.
4. Versez le lait chaud sur le mélange tout en fouettant, puis remettez dans la casserole et faites épaissir à feu doux.
5. Versez dans un moule beurré et enfournez 40 minutes au bain-marie.

Conseil du chef : Laissez refroidir complètement avant de servir pour que le flan se tienne bien.

138. Cookies croustillants à la noisette

?? Origine : États-Unis

Ingrédients (pour environ 20 cookies)

- 150 g de beurre
- 150 g de sucre roux
- 1 œuf
- 200 g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure
- 100 g de noisettes concassées
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Crémiez le beurre avec le sucre, incorporez l'œuf.
3. Mélangez la farine, la levure, le sel et les noisettes, puis incorporez au mélange précédent.
4. Formez des boules et aplatissez-les légèrement sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5. Enfournez 10-12 minutes.

Conseil du chef : Pour un cookie ultra croustillant, laissez-le refroidir complètement sur une grille.

139. Pain perdu à la cannelle

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 8 tranches de pain rassis
- 3 œufs
- 25 cl de lait

- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle
- Beurre pour la cuisson

Préparation

1. Battez les œufs avec le lait, le sucre et la cannelle.
2. Trempez rapidement les tranches de pain dans le mélange.
3. Faites dorer les tranches dans une poêle beurrée des deux côtés.
4. Servez chaud, éventuellement saupoudré de sucre glace.

Conseil du chef : Accompagnez d'un coulis de fruits rouges pour un contraste acidulé.

140. Moelleux au chocolat cœur fondant

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- 50 g de farine

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre.
3. Battez le sucre et les œufs, incorporez le mélange chocolat-beurre.
4. Ajoutez la farine, mélangez rapidement.
5. Versez dans des moules individuels et enfournez 12 minutes pour un cœur fondant.

Conseil du chef : Démoulez immédiatement et servez avec une boule de glace pour un effet spectaculaire.

141. Pudding au pain rassis et raisins secs

?? Origine : Angleterre

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 200 g de pain rassis
- 500 ml de lait
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de raisins secs
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez le pain en cubes et mélangez-le avec les raisins secs.
3. Battez les œufs avec le sucre, la cannelle et la vanille, puis ajoutez le lait chaud.
4. Versez sur le pain, laissez imbiber 15 minutes.
5. Enfournez dans un moule beurré pendant 40 minutes.

Conseil du chef : Servez tiède avec une sauce caramel pour un dessert réconfortant.

142. Crumble de fruits rouges et noisettes

?? Origine : Royaume-Uni / France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 500 g de fruits rouges mélangés (fraises, framboises, myrtilles)

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 80 g de beurre froid
- 50 g de noisettes concassées

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Disposez les fruits rouges dans un plat allant au four.
3. Mélangez la farine, le sucre, les noisettes, puis incorporez le beurre en travaillant du bout des doigts pour obtenir un crumble.
4. Répartissez le crumble sur les fruits et enfournez 25 minutes.

Conseil du chef : Servez avec une cuillère de crème fraîche épaisse pour sublimer le croquant.

143. Beignets de pommes express

?? *Origine : France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 3 pommes
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure
- Sucre glace
- Huile pour friture

Préparation

1. Coupez les pommes en rondelles épaisses en retirant le cœur.

2. Préparez une pâte en mélangeant la farine, l'œuf, le lait et la levure.
3. Trempez les rondelles de pomme dans la pâte et faites-les frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre glace.

Conseil du chef : Servez immédiatement pour apprécier leur croustillant extérieur et leur fondant intérieur.

144. Gâteau roulé à la confiture

?? *Origine : Suisse / France*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- Confiture de votre choix (fraises, abricots...)
- Sucre glace pour la décoration

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la farine.
3. Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en formant un rectangle fin.
4. Enfournez 10-12 minutes.
5. À la sortie du four, étalez la confiture sur la pâte encore chaude, roulez délicatement à l'aide du papier sulfurisé.
6. Laissez refroidir, saupoudrez de sucre glace et tranchez.

Conseil du chef : Pour une texture encore plus moelleuse, roulez le gâteau dès sa sortie du four avant qu'il ne se solidifie complètement.

145. Meringues croustillantes maison

?? Origine : Suisse / France

Ingrédients (pour environ 30 meringues)

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 100 °C.
2. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel jusqu'à obtenir des pics fermes.
3. Incorporez doucement le sucre glace et l'extrait de vanille.
4. Dressez des petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Enfournez pendant 1h30, puis laissez refroidir dans le four éteint.

Conseil du chef : Conservez-les dans une boîte hermétique pour préserver leur croustillant.

146. Brioche perdue aux amandes

?? Origine : France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 6 tranches de brioche rassis
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 50 g de sucre

- 1 cuillère à café d'extrait d'amande
- 50 g d'amandes effilées
- Beurre pour la cuisson

Préparation

1. Battez les œufs avec le lait, le sucre et l'extrait d'amande.
2. Trempez rapidement les tranches de brioche dans le mélange.
3. Faites-les dorer dans une poêle beurrée.
4. Saupoudrez d'amandes effilées grillées avant de servir.

Conseil du chef : Servez chaud avec un filet de miel pour un dessert encore plus gourmand.

147. Pavlova aux fruits exotiques

?? *Origine : Australie/Nouvelle-Zélande*

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- Fruits exotiques variés (kiwis, mangues, fruits de la passion)
- 20 cl de crème fouettée

Préparation

1. Préchauffez le four à 120 °C.
2. Montez les blancs en neige en ajoutant le sucre progressivement jusqu'à obtenir une meringue ferme et brillante.
3. Incorporez le vinaigre et la fécule.

4. Formez un nid sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 1h15.
5. Laissez refroidir complètement, garnissez de crème fouettée et disposez les fruits exotiques coupés.

Conseil du chef : Dressez la pavlova juste avant de servir pour conserver le croustillant de la meringue.

148. Yaourt maison à la vanille

?? Origine : Monde

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 litre de lait entier
- 1 yaourt nature
- 1 gousse de vanille ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Faites chauffer le lait à 45 °C.
2. Mélangez le yaourt avec la vanille et incorporez-le délicatement au lait tiède.
3. Versez dans des pots et laissez fermenter dans un endroit chaud pendant 8 à 10 heures.
4. Réfrigérez avant de déguster.

Conseil du chef : Pour une texture encore plus onctueuse, ajoutez une cuillère à soupe de lait en poudre lors du mélange.

149. Fraises au balsamique et mascarpone

?? Origine : Italie/France

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 400 g de fraises
- 200 g de mascarpone

- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Quelques feuilles de basilic

Préparation

1. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en quartiers.
2. Mélangez le vinaigre balsamique et le sucre, et laissez macérer les fraises 15 minutes.
3. Fouettez le mascarpone avec un peu de sucre si désiré.
4. Dressez les fraises avec une cuillerée de mascarpone et décorez avec des feuilles de basilic.

Conseil du chef : Servez frais en entrée sucrée pour surprendre vos convives.

150. Truffes au chocolat et cacao amer

?? *Origine : Belgique/France*

Ingrédients (pour environ 20 truffes)

- 200 g de chocolat noir
- 100 ml de crème liquide
- 20 g de beurre
- 30 g de cacao amer en poudre
- Optionnel : une cuillère à soupe de liqueur (ex. Grand Marnier)

Préparation

1. Faites chauffer la crème avec le beurre jusqu'à ébullition, puis versez-la sur le chocolat coupé en morceaux.
2. Laissez reposer 5 minutes, puis mélangez jusqu'à obtenir une ganache lisse.

3. Incorporez la liqueur si désiré.
4. Réfrigérez la ganache pendant 2 heures pour qu'elle se solidifie.
5. Formez des petites boules et roulez-les dans le cacao amer en poudre.

Conseil du chef : Conservez les truffes au réfrigérateur et sortez-les 10 minutes avant de servir pour qu'elles retrouvent toute leur saveur.

Bonus : 15 Recettes de Sauces Faciles à Faire

Pour parfaire vos plats et sublimer vos recettes, voici 15 recettes de sauces simples, rapides et économiques. Ces préparations apportent la touche finale qui fait toute la différence en cuisine.

1. Sauce Béarnaise Classique

Ingrédients :

- 100 g de beurre clarifié
- 2 échalotes finement hachées
- 4 cl de vinaigre de vin blanc
- 4 jaunes d'œufs
- Estragon frais
- Sel, poivre

Préparation :

Faites réduire le vinaigre avec les échalotes jusqu'à obtenir un sirop, puis laissez refroidir légèrement. Fouettez les jaunes avec ce sirop au bain-marie et incorporez progressivement le beurre clarifié. Ajoutez l'estragon ciselé, salez et poivrez.

Conseil du chef : Remuez sans cesse pour obtenir une texture onctueuse et servez immédiatement.

2. Sauce Hollandaise

Ingrédients :

- 3 jaunes d'œufs
- 150 g de beurre fondu
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation :

Au bain-marie, fouettez les jaunes avec le jus de citron jusqu'à épaississement. Incorporez lentement le beurre fondu en continuant de fouetter. Salez et poivrez.

Conseil du chef : Maintenez une température douce pour éviter que la sauce ne coagule.

3. Sauce Pesto Maison

Ingrédients :

- 1 bouquet de basilic frais
- 50 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

Mixez le basilic, les pignons, l'ail et le parmesan. Incorporez progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance homogène. Salez et poivrez.

Conseil du chef : Pour un pesto encore plus aromatique, ajoutez un zeste de citron.

4. Sauce Tomate Express

Ingrédients :

- 500 g de tomates pelées (en conserve ou fraîches)
- 1 oignon

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Préparation :

Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile d'olive. Ajoutez les tomates écrasées, salez et poivrez, puis laissez mijoter 15 minutes. Incorporez le basilic ciselé avant de servir.

Conseil du chef : Utilisez un mixeur plongeant pour obtenir une sauce lisse si désiré.

5. Sauce Aioli Rapide**Ingrédients :**

- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse d'ail écrasée
- 150 ml d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation :

Mettez le jaune d'œuf et l'ail dans un bol, puis fouettez en incorporant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une émulsion. Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre.

Conseil du chef : Pour un aioli plus léger, mélangez avec un peu de yaourt nature.

6. Sauce Chimichurri**Ingrédients :**

- 1 bouquet de persil plat
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'origan frais
- 6 c. à soupe d'huile d'olive

- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre, piment en poudre (facultatif)

Préparation :

Hachez finement le persil, l'ail et l'origan. Mélangez avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel, le poivre et le piment. Laissez reposer 15 minutes avant de servir.

Conseil du chef : Idéale pour accompagner viandes grillées ou légumes rôtis.

7. Sauce Barbecue Maison

Ingrédients :

- 200 ml de ketchup
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de paprika fumé
- Sel, poivre

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Ajustez l'assaisonnement.

Conseil du chef : Cette sauce se marie parfaitement avec des grillades ou des burgers maison.

8. Sauce au Poivre Vert

Ingrédients :

- 200 ml de crème fraîche
- 2 c. à soupe de poivre vert en saumure
- 1 échalote finement hachée
- 1 c. à soupe de cognac (facultatif)
- Sel

Préparation :

Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre, ajoutez le cognac et laissez évaporer. Incorporez la crème et le poivre vert, puis laissez réduire quelques minutes à feu doux. Salez au goût.

Conseil du chef : Parfaite pour accompagner viandes rouges et steaks.

9. Sauce Tartare Rapide**Ingrédients :**

- 200 g de mayonnaise
- 2 cornichons finement hachés
- 1 échalote très fine
- 1 c. à soupe de câpres
- Quelques brins d'aneth
- Sel, poivre, un filet de jus de citron

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce homogène. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et du citron.

Conseil du chef : Idéale pour accompagner poissons frits ou viandes froides.

10. Sauce Vierge**Ingrédients :**

- 4 tomates bien mûres
- 1 oignon rouge
- 1 citron (jus)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic et de menthe
- Sel, poivre

Préparation :

Coupez les tomates et l'oignon en petits dés, mélangez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le poivre et les herbes ciselées. Laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur avant de servir.

Conseil du chef : Parfaite pour relever vos salades et vos poissons grillés.

11. Sauce Salsa Maison**Ingrédients :**

- 3 tomates
- 1 oignon
- 1 piment jalapeño (ou plus selon vos goûts)
- 1 poignée de coriandre fraîche
- Le jus d'un citron vert
- Sel

Préparation :

Coupez finement tomates, oignon et piment. Mélangez avec la coriandre ciselée, le jus de citron vert et une pincée de sel. Laissez reposer 15 minutes pour que les saveurs se mélangent.

Conseil du chef : Servez avec des chips de tortilla ou pour accompagner des tacos.

12. Sauce aux Champignons Crémeuse**Ingrédients :**

- 300 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, persil frais

Préparation :

Faites revenir l'échalote et les champignons tranchés dans l'huile

d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez la crème, salez, poivrez, puis laissez mijoter quelques minutes. Parsemez de persil ciselé avant de servir.

Conseil du chef : Idéale pour accompagner pâtes, viandes ou même des pommes de terre vapeur.

13. Sauce Citron Beurre

Ingrédients :

- 100 g de beurre
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre
- Quelques brins de persil haché

Préparation :

Faites fondre le beurre à feu doux, incorporez le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez le persil en fin de cuisson.

Conseil du chef : Excellente sur du poisson grillé ou des légumes vapeur.

14. Sauce Rémoulade Légère

Ingrédients :

- 150 g de yaourt nature
- 2 c. à soupe de mayonnaise légère
- 1 cornichon finement haché
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce homogène. Rectifiez l'assaisonnement et servez frais.

Conseil du chef : Parfaite pour accompagner viandes froides, poissons ou crudités.

15. Sauce Yaourt aux Herbes

Ingrédients :

- 200 g de yaourt grec
- Un bouquet de ciboulette, persil et menthe finement haché
- Le jus d'un demi-citron
- Sel, poivre

Préparation :

Mélangez le yaourt avec les herbes et le jus de citron, salez et poivrez. Laissez reposer 10 minutes au réfrigérateur avant de servir.

Conseil du chef : Idéale comme dip pour des crudités ou pour accompagner des grillades.

Merci d'avoir parcouru ce livre de recettes ! J'espère que ces 150 idées culinaires vous inspireront à explorer de nouvelles saveurs sans vous ruiner. Que vous soyez amateur de plats savoureux, de douceurs gourmandes ou de sauces qui subliment vos créations, rappelez-vous toujours :

Prenez plein de photos de vos réalisations pour immortaliser vos moments en cuisine et partager votre passion avec vos proches !

Expérimentez, osez et amusez-vous – la cuisine est un terrain de jeu infini où chaque recette est une aventure.

Bon appétit et bonne cuisine – faites de chaque repas une fête et laissez parler votre créativité !

Continuez à explorer, à innover et surtout, à savourer chaque bouchée. À vos fourneaux et que la gourmandise soit avec vous !