

110 recettes simples et variées,
à réaliser en un clin d'œil,
pour manger gourmand
sans trop dépenser.

Vous trouverez également des conseils
de conservation, d'organisation,
d'achat et de cuisson
pour préparer de bons plats
à petits prix.

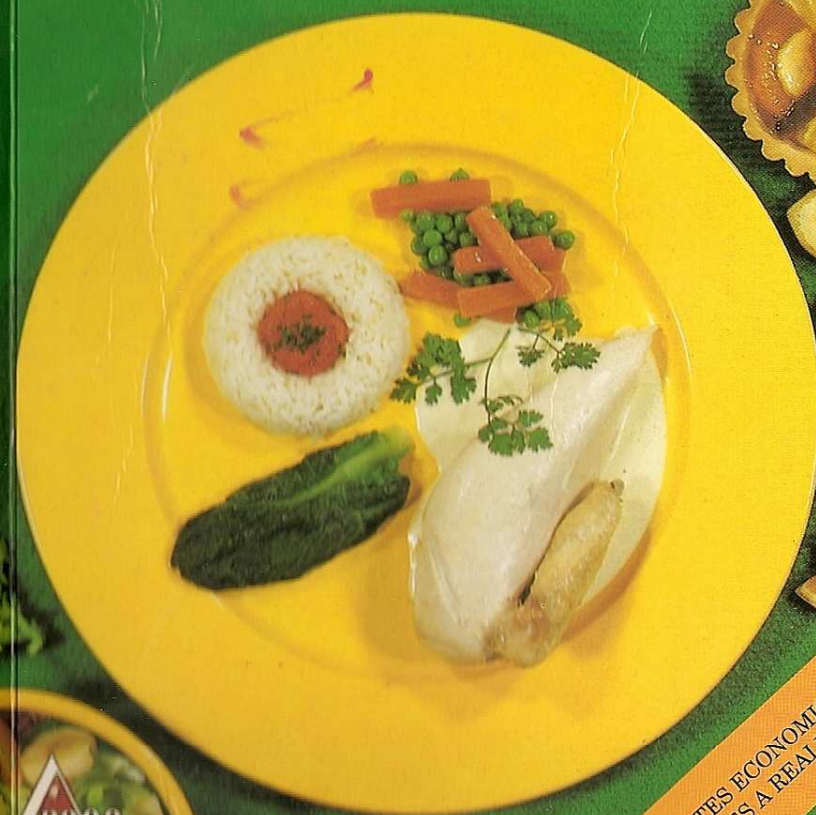


9 782737 220678

Marlène BEUTLER

CUISINE A PETIT PRIX

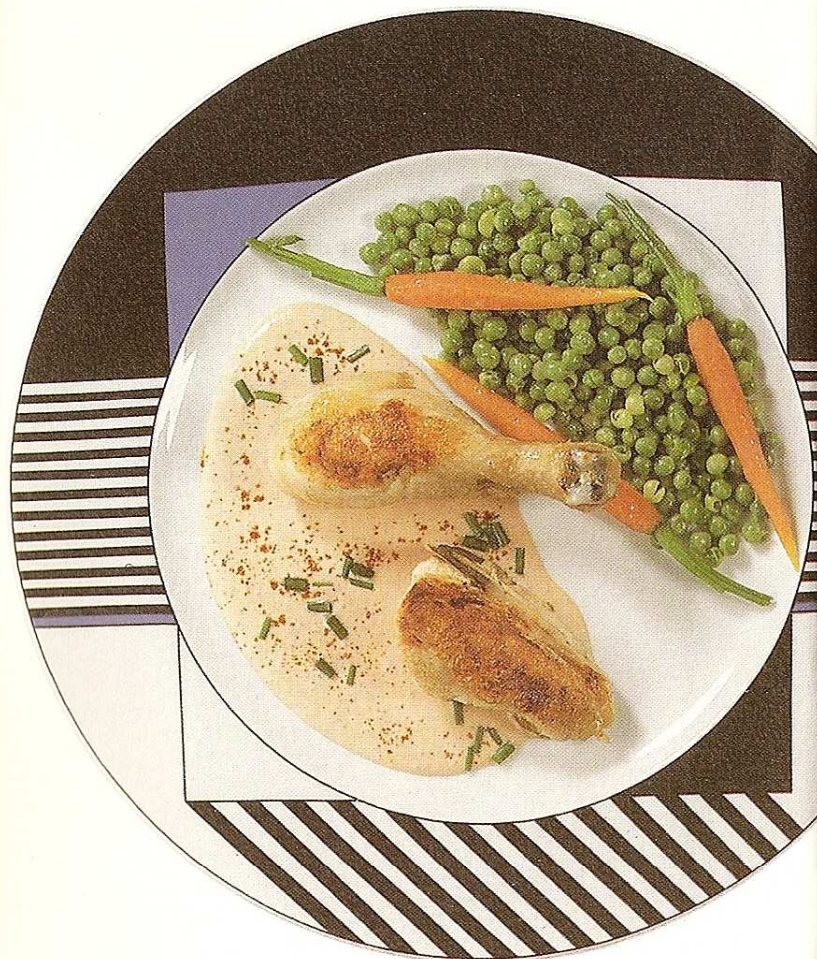
LA CUISINE À PETIT PRIX



2000
DELTA 2000

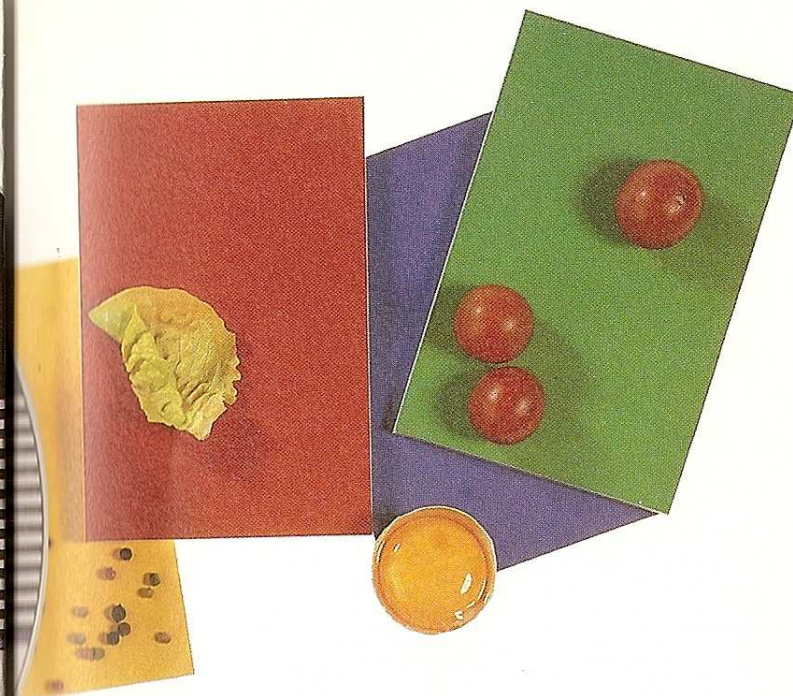
EDITIONS S.A.E.P.

110 RECETTES ECONOMIQUES
ET FACILES A REALISER



✕ préparation très simple
 ✕✕ préparation facile
 ✕✕✕ préparation élaborée

○ peu coûteuse
 ○○ raisonnable
 ○○○ chère



Un large pourcentage de notre budget mensuel passe dans la nourriture. Pourtant, "bien manger" ne veut pas obligatoirement dire "manger cher".

Pour une bonne gestion du budget alimentaire, il y a certaines règles à connaître et à respecter, sans toutefois sacrifier à la gastronomie.

L'élément primordial me paraît être une excellente organisation de ses achats et de son temps. Ensuite, savoir où et comment acheter ses produits. Enfin, comment les apprêter de façon originale et agréable.

Avant de partir faire vos courses :

- Fixez la somme que vous désirez consacrer à la nourriture hebdomadaire.
- Prévoyez les menus de l'entrée au dessert, ainsi vous n'aurez plus de "petits plus" à acheter dans la semaine.
- Vérifiez le contenu des placards, congélateur, réfrigérateur, afin de consommer les produits les plus anciens.

Savoir acheter :

- Il s'ouvre un peu partout des magasins, type entrepôt, spécialisés soit dans les fruits et légumes, soit dans la viande. On y trouve des produits bien meilleur marché.
- Comparez les prix des aliments en vrac et préemballés. Le vrac est bien entendu moins cher. On ne paie pas le conditionnement.
- Il vaut mieux congeler des plats que l'on a confectionnés soi-même. N'achetez qu'exceptionnellement ce genre de produits tout prêts.
- Si vous trouvez un produit en conserve en promotion, n'hésitez pas parfois à en acheter une plus grande quantité que vous stockerez, mais toujours en fonction de vos besoins. Il en est de même pour certains produits que l'on trouve souvent en période de fêtes à des prix très intéressants.

Les fruits et légumes :

- N'achetez bien entendu que des produits de saison (voir tableau des légumes p. 60).
- Essayez de vous familiariser avec des légumes que vous connaissez peu mais qui semblent intéressants pour votre porte-monnaie.
- Si un légume fait l'objet d'une promotion, faites des conserves ou congelez-le. Si c'est un fruit, préparez-le sous forme de compote, de fruit au sirop, de confiture, de tarte, etc.

Les viandes :

- Là aussi, apprenez à connaître les morceaux les moins onéreux.
- Pensez aux volailles, escalopes de volailles, aux abats, à la viande hachée.
- Pour certaines viandes, du type pot-au-feu, prévoyez des quantités plus importantes. Pour la même dépense en énergie vous préparerez le plat du jour plus une deuxième portion à congeler.

Sachez utiliser les restes :

- de viande : vous ferez d'excellents hachis parmentier, croquettes, farces pour légumes...
- de légumes : à mélanger avec des œufs, des pâtes, du riz.
- avec les blancs d'œufs : si votre préparation première ne demande que les jaunes, faites des tuiles aux amandes ou des meringues.

Après ces quelques petits conseils de base qui, je l'espère, vous aideront, faites marcher votre imagination. Vous verrez qu'avec un peu de pratique, vous arriverez vite à cuisiner bon et économique.

Bon courage et bon appétit !



LES ENTREES

Cake de macédoine



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 35 mn.
4 pers.

1 paquet de 450 g de macédoine de légumes surgelée / Sel de céleri / 80 g de beurre / 1 cuil. à soupe de persil haché / 4 œufs / 75 g de gruyère râpé / Sel, poivre.

Plonger le bloc de légumes surgelés dans une casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire 10 minutes après l'ébullition. Egoutter.

Faire fondre 60 g de beurre dans une poêle. Y verser la macédoine et chauffer à feu vif 5 minutes, en remuant sans laisser dorer. Saupoudrer de persil et de sel de céleri.

Dans un saladier, battre vivement les œufs avec sel et poivre. Ajouter le fromage râpé et les légumes refroidis. Bien mélanger.

Beurrer un moule à cake et y verser le mélange. Couvrir avec du papier aluminium. Le placer dans un plat rempli d'eau au tiers de sa hauteur et cuire au four à 220 °C (th. 7) 20 minutes.

Démouler et servir chaud.

Tomates guacamole



Prép. : 10 mn.
8 pers.

8 grosses tomates / 2 avocats / 1 citron / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1 poivron vert / 1 cuil. à soupe d'huile d'olive / Sel / 1 pincée de poivre de Cayenne / Persil.

Couper le haut de chaque tomate. A l'aide d'une cuillère, les évider soigneusement puis les retourner sur un plat et les mettre au réfrigérateur.

Préparer la farce : peler et dénoyauter les avocats. Les écraser à la fourchette. Arroser cette purée avec le jus de citron et l'huile d'olive. Ajouter l'ail écrasé, le poivron vert préalablement épépiné et détaillé en petits morceaux, le sel et le poivre de Cayenne. Bien mélanger le tout.

Retirer les tomates du réfrigérateur. Les garnir avec la farce. Les saupoudrer de persil finement haché et les remettre au réfrigérateur jusqu'au moment de les servir.

Tsatsiki



Prép. : 10 mn.
6 pers.

1 concombre / 2 yaourts / 2 pots de yaourt remplis de fromage blanc lisse / 8 gousses d'ail / 5 cl d'huile d'olive / Sel, poivre.

Mélanger les yaourts et le fromage blanc. Les égoutter pour éliminer le liquide en excès.

Peler le concombre, le découper en rondelles très fines, presque transparentes.

Piler les gousses d'ail épluchées. Les ajouter au mélange fromage blanc-yaourt, ajouter l'huile. Saler et poivrer.

Servir très frais.

Salade aux petits chèvres



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 5 mn.
4 pers.

1 scarole / 1 tomate / 1 fromage de chèvre long / 1 œuf / 8 rondelles de pain / 20 g de parmesan râpé / 2 cuil. à soupe de chapelure / 1 petit verre d'huile / 1 cuil. à soupe de vinaigre / Sel, poivre.

Casser l'œuf dans une assiette creuse. Le battre avec une cuillerée d'huile. Mélanger la chapelure et le parmesan dans une deuxième assiette.

Gratter la croûte du fromage et le couper en 8 rondelles. Les passer chacune dans l'œuf puis dans la chapelure. Les poser sur les rondelles de pain et les faire dorer sous le gril du four.

Laver et égoutter la scarole. Couper la tomate en quartiers. Mélanger le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile restante.

Dresser la salade dans un saladier avec la tomate. Arroser de vinaigrette. Poser les chèvres chauds autour et servir.

Salade Diana



Prép. : 10 mn.
Repos : 15 mn. - 4 pers.

12 cerneaux de noix / 8 rondelles de chorizo / 8 tomates cerise ou 3 tomates / 8 petits oignons au vinaigre / 1 bocal de germes de soja / 60 g de fromage frais / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 3 cuil. à soupe d'huile / Sel.

Égoutter les germes de soja, les mettre dans un saladier. Piler la moitié des noix. Les mettre dans un bol avec le fromage. Malaxer pour obtenir une pâte. Ajouter l'huile, le vinaigre et une pincée de sel. Bien mélanger.

Assaisonner le soja avec cette sauce. Mélanger et attendre au moins 15 minutes avant de servir pour que le soja s'imprègne bien.

Décorer avec les cerneaux de noix qui restent, les petits oignons, les rondelles de chorizo et les tomates cerise (ou des tranches de tomates moyennes).

Salade de moules à l'orange



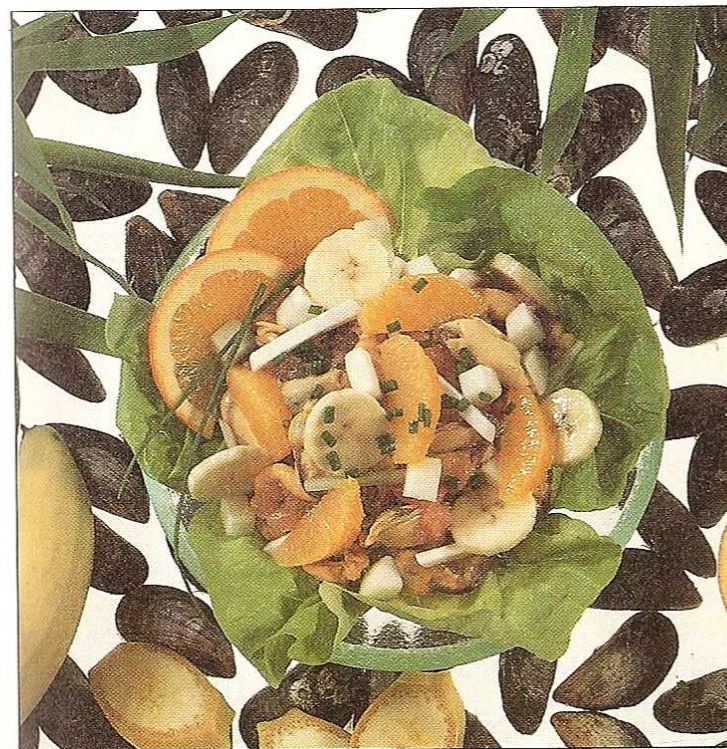
Prép. : 30 mn. Cuiss. : 6 mn.
6 pers.

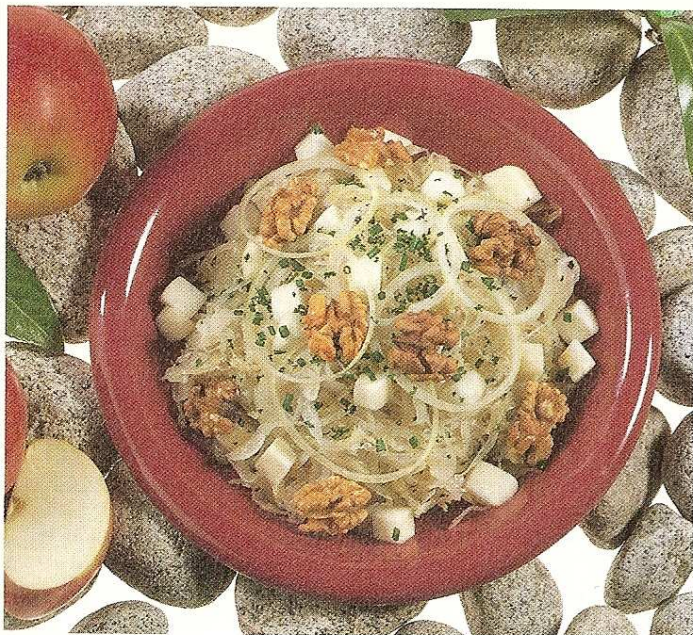
3 l de moules / 4 oranges / 1 banane / 1 pomme / 1 bulbe de fenouil / 100 g de champignons / 1 citron / 3 tomates / 1 laitue / 4 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Gratter les moules. Les faire ouvrir à feu vif. Les décoquiller.

Peler les fruits. Couper la banane en rondelles, la pomme en dés, 2 oranges en quartiers. Eplucher et laver le fenouil. Couper le bout terreux des champignons. Les laver à l'eau citronnée. Détailler le tout en petits bâtonnets. Peler, épépiner et concasser les tomates. Mélanger délicatement tous ces ingrédients. Les présenter dans un saladier tapissé de feuilles de salade. Décorer de rondelles d'orange.

Servir arrosé d'une vinaigrette faite avec l'huile, le jus d'une orange, de sel et de poivre.





Salade de choucroute



Prép. : 15 mn.
4 pers.

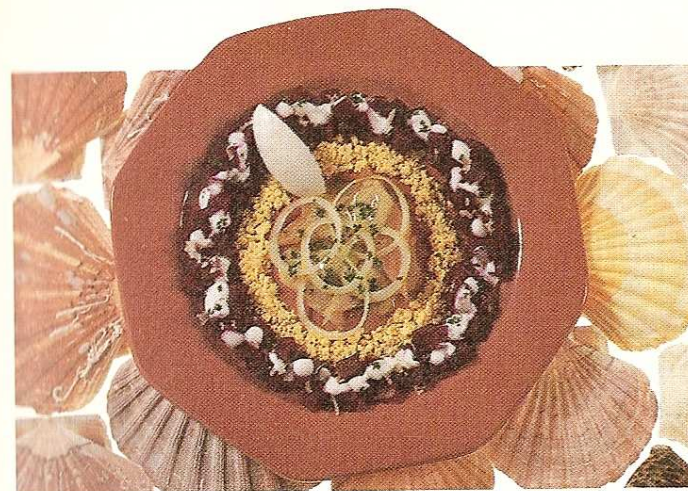
1 kg de choucroute crue / 16 cerneaux de noix / 2 cuil. à soupe d'huile / 6 brins de ciboulette / 2 pommes / 2 cuil. à soupe de vinaigre / 1 cuil. d'aneth en poudre / 6 brins de persil / 1 oignon / Sel, poivre.

Rincer soigneusement la choucroute à l'eau chaude. L'égoutter dans une passoire. L'essuyer avec du papier absorbant et la mettre dans un plat.

Eplucher les pommes et l'oignon. Oter le cœur des pommes et les couper en dés. Faire des rondelles fines avec l'oignon. Ajouter au chou les pommes, l'oignon et les noix.

Laver et hacher la ciboulette et le persil. Mélanger dans un bol le vinaigre et l'aneth en poudre. Saler, poivrer, mélanger à nouveau. Ajouter l'huile et les herbes hachées. Mélanger.

Verser le contenu du bol sur la salade. Mélanger et servir sans attendre.



Hareng en salade à la boulonnaise



Prép. : 10 mn.
6 pers.

6 beaux filets de harengs fumés / 500 g de betteraves rouges cuites / 2 dl d'huile / 1 dl de crème / 2 gros oignons / 2 échalotes / 2 cuil. à soupe de moutarde forte / 2 œufs durs / 1 citron / Sel, poivre.

Couper les filets de harengs en 4 tronçons. Eplucher les oignons, les couper en rondelles fines et les défaire en anneaux. Eplucher les échalotes, les hacher finement. Eplucher les betteraves et les couper en dés.

Mettre la moutarde dans un bol. Incorporer peu à peu l'huile en remuant sans arrêt à la cuillère en bois, comme pour une mayonnaise.

Mettre les tronçons de harengs au centre d'un plat rond creux. Disposer les rondelles d'oignon par-dessus, arroser avec la sauce moutarde. Disposer les dés de betterave rouge en couronne autour des harengs.

Presser le citron. Mettre la crème dans une jatte, incorporer le jus de citron et les échalotes hachées. Saler et poivrer. Napper les betteraves de cette sauce.

Ecaler les œufs durs, les couper en 4. Retirer les jaunes. Disposer les quartiers de blancs d'œufs autour du plat. Passer les jaunes à la moulinette pour obtenir un hachis fin.

Tracer entre les filets de harengs et la couronne de betteraves un mince cordon de jaunes d'œufs hachés.

Servir très frais.

Croûtons florentins



Prép. : 1 h. Cuiss. : 20 mn.
6 pers.

1 baguette de pain / 250 g de foies de volaille / 1 cuil. à soupe de câpres / 6 filets d'anchois à l'huile / 1 oignon / 50 g de céleri / 1 dl d'huile d'olive / Sel, poivre.

Eplucher l'oignon et le céleri et les hacher finement. Faire étuver à l'huile le hachis pendant 10 minutes environ.

Nettoyer les foies de volaille en enlevant soigneusement le fiel et les parties attenantes. Hacher ces foies. Ajouter les foies dans la casserole et laisser cuire 5 minutes à feu vif en remuant pour ne pas laisser brûler. Transvaser le tout dans un saladier et laisser refroidir.

Hacher finement les câpres et les anchois. Lorsque les foies sont froids, y ajouter les câpres et les anchois. Mélanger parfaitement et vérifier l'assaisonnement.

Couper la baguette en tranches d'1 cm d'épaisseur et les faire dorer sous le gril du four en les surveillant. Tartiner largement chaque toast avec la farce. Dresser les croûtons sur un plat rond.

Diablotins au roquefort



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 5 mn.
4 pers.

1 petit pain de mie rond / 125 g de roquefort / 50 g de noix décortiquées / 50 g de beurre / 1 pointe de poivre de Cayenne.

Hacher les noix. Les mettre dans un saladier. Ajouter le roquefort, le beurre, une pointe de poivre de Cayenne. Bien mélanger à la fourchette.

Tailler le pain de mie en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Les ranger sur une plaque et les faire dorer au four.

Tartiner les toasts encore chauds avec la farce au roquefort et modeler la surface en forme de dôme.

Quelques instants avant de servir, passer les diablotins au four 2 minutes.

Eclairs charcutiers



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 20 mn.
6 pers.

80 g de farine / 50 g de beurre / 2 œufs + 1 jaune / 1 verre de porto / 1 pincée de sucre / 200 g de pâté de foie de volaille / 100 g de fromage blanc velouté / 3 branches de persil / Sel.

Porter à ébullition 12 cl d'eau, le sucre, une pincée de sel et le beurre. Retirer du feu et y verser la farine en une seule fois. Tourner rapidement avec une cuillère en bois. Vous devez obtenir une pâte molle.

Remettre sur le feu et tourner jusqu'à ce que la pâte se décolle de la cuillère et de la casserole. La mettre dans un saladier et ajouter les œufs l'un après l'autre sans cesser de tourner. La pâte doit rester ferme.

Mettre la pâte dans une poche munie d'une douille unie et dresser des éclairs de 5 cm de long sur la plaque du four. Cuire à four chaud, 210 °C (th. 7) pendant 15 minutes.

Les éclairs doivent être gonflés, dorés et secs. Les sortir du four et les laisser refroidir.

Malaxer le pâté, le porto et le fromage blanc jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux.

Fendre les éclairs horizontalement. Les fourrer avec la crème, les refermer délicatement. Les poser sur un plat et décorer de persil.



Laitues farcies



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 20 mn.
4 pers.

4 grosses laitues / 200 g de riz cuit / 2 œufs durs / 75 g de lard maigre / 4 cuil. à soupe de crème fraîche / Sel, poivre.

Réserver les cœurs de laitue pour les servir en salade. Laver le reste et le faire cuire 2 ou 3 minutes à l'eau bouillante.

Hacher les œufs. Etaler les feuilles de laitue égouttées. Les farcir d'un mélange riz-œufs durs salé et poivré. Refermer les feuilles de salade sur la farce. Ficeler et les faire cuire dans la cocotte contenant le lard coupé en lardons. Compter 20 minutes à feu doux.

Rectifier l'assaisonnement. Servir les petits paquets défilés et arrosés de crème fraîche tiède.

Tarte aux fenouils



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 50 mn.
Repos : 30 mn. - 6 pers.

Garniture : 2 fenouils / 4 œufs / 1 cuil. à soupe d'huile / 9 olives noires / 1 cuil. à soupe de farine / 100 g de gruyère / 150 g de fromage frais égoutté / Sel, poivre.

Pâte : 200 g de farine / 120 g de beurre ramolli / 1 cuil. à café de sel.

Préparer la pâte en mélangeant les ingrédients. Quand la préparation devient sableuse, ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Former une boule. Laisser la pâte reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Cuire les fenouils coupés en 6 avec une cuillerée à soupe d'huile, une pincée de sel et la cuillerée de farine délayée dans un grand verre d'eau froide. Bien remuer, couvrir et laisser cuire 20 minutes.

Etaler la pâte sur le plan de travail fariné. En foncer un moule à tarte beurré. Y répartir les fenouils refroidis et coupés en dés dans le fond puis ajouter les fromages en dés, les olives et les œufs battus assaisonnés.

Faire cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes. Servir chaud.

Flan aux tomates et au lard



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 1 h.
5 à 6 pers.

40 g de beurre / 100 g de lard / 3 oignons moyens / 1 kg de tomates / 2 branchettes de thym / 1 petite feuille de laurier / 1 cuil. à soupe de graines de fenouil / 6 œufs / Sel fin / Poivre en grains fraîchement moulu.

Couper le lard en petits dés. Eplucher les oignons, les hacher. Peler les tomates, les couper en quartiers et les presser pour retirer leurs graines.

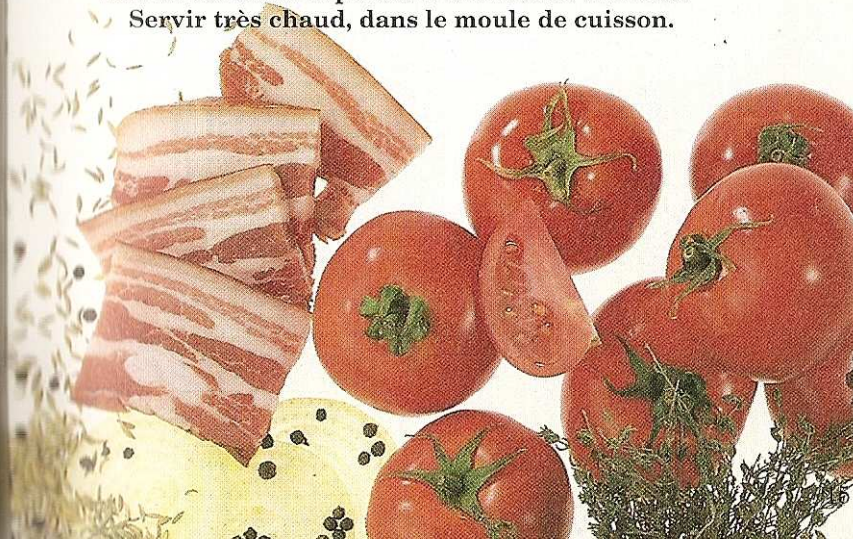
Mettre le beurre à chauffer dans une casserole. Ajouter les dés de lard et le hachis d'oignons dans le beurre chaud. Faire revenir en remuant pour que les éléments blondissent uniformément. Ajouter alors les quartiers de tomate et les aromates : thym, laurier et fenouil. Saler et poivrer largement. Couvrir la casserole et laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Casser les œufs dans un saladier. Les battre en omelette.

Retirer les aromates du jus de cuisson des tomates. Ajouter ce jus de cuisson ainsi que le lard et les tomates aux œufs battus. Rectifier l'assaisonnement. Mélanger rapidement. Verser cette préparation dans un moule à soufflé.

Mettre un récipient d'eau à bouillir. Il doit être assez grand pour contenir le moule du flan. Placer le moule dans le récipient d'eau préparé. Laisser cuire ainsi le flan au bain-marie pendant environ 30 minutes.

Servir très chaud, dans le moule de cuisson.



LES ŒUFS

Oeufs brouillés au bacon et aux tomates

Prép. : 15 mn. Cuiss. : 20 mn.
4 pers.

8 œufs très frais / 4 belles tomates / 8 tranches de bacon / 80 g de beurre / 4 cuil. à soupe de crème fraîche / Sel, poivre.

Monder les tomates. Les couper en deux et les débarrasser de leurs pépins.

Couper en 4 chacune des tranches de bacon. Les faire rissoler dans la moitié du beurre chaud. Les retirer et les garder au chaud.

A leur place, disposer les demi-tomates. Les laisser fondre pendant une dizaine de minutes.

Casser les œufs dans une terrine. Saler très peu, poivrer. Les brouiller légèrement sans les battre.

Quand les tomates sont bien fondues, ajouter le reste de beurre et faire chauffer. Ajouter les œufs et la crème. Faire cuire les œufs brouillés. Dès que les œufs sont crémeux, les verser dans le plat de service chaud. Décorer avec les morceaux de bacon rissolés.

Oeufs brouillés aux foies de volaille

Prép. : 15 mn. Cuiss. : 10 mn.
4 pers.

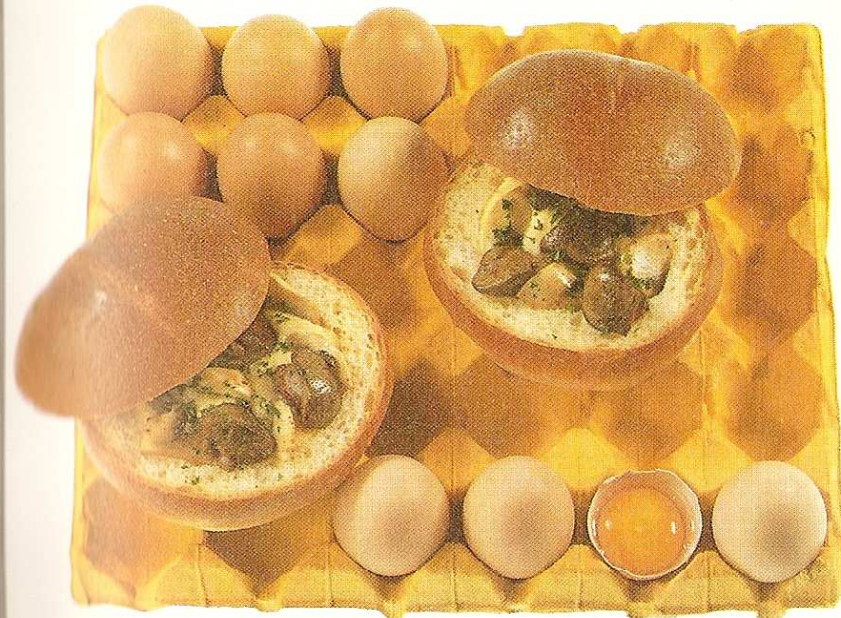
8 œufs / 80 g de beurre / 300 g de foies de volaille / 150 g de champignons de Paris / 3 cuil. à soupe de crème fraîche / 4 petits pains au lait briochés / Sel, poivre.

Faire sauter dans une poêle, avec 40 g de beurre, les foies de volaille et les champignons hachés. Saler, poivrer. Laisser cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, préparer les œufs brouillés : dans une casserole à fond épais, mettre les 2/3 du beurre et les œufs battus (mais sans excès) en omelette. Saler, poivrer.

Placer la casserole dans un bain-marie à feu doux. Faire cuire en remuant sans arrêt à la cuillère en bois jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. En fin de cuisson, ajouter le reste du beurre détaillé en petits morceaux. En cours de cuisson, y mélanger les foies de volaille et la crème légèrement chauffée.

Couper les petits pains chauffés. Retirer l'intérieur et les farcir de la préparation.



Oeufs à l'anglaise



Prép. : 5 mn. Cuiss. : 5 mn.
4 pers.

4 œufs / 4 chipolatas / 30 g de beurre / 4 cuil. à soupe de sauce tomate / Quelques branches de persil / Sel, poivre.

Faire fondre les 3/4 du beurre dans une poêle. Y casser les œufs de façon à ce qu'ils soient bien séparés les uns des autres. Saler, poivrer. Faire cuire doucement pour que le dessous des œufs reste souple.

Dans une autre poêle, faire revenir les saucisses dans le reste du beurre.

Disposer les œufs sur un plat chaud. Poser une saucisse entre chaque œuf. Arroser de sauce tomate chaude et garnir le plat de branches de persil lavées et séchées.

Oeufs sur le plat
à l'agenaise

Prép. : 15 mn. Cuiss. : 30 mn.
4 pers.

8 œufs / 50 g de beurre / 1 dl d'huile d'olive / 3 gousses d'ail / 2 aubergines / 2 ou 3 branches de persil / Sel, poivre.

Peler les aubergines et les couper en petits dés. Les faire sauter dans l'huile chaude. Saler, poivrer. Laisser cuire en remuant souvent pendant environ 15 minutes.

Ajouter alors l'ail pilé et le persil haché dans la poêle. Remuer et retirer du feu.

Répartir le beurre dans 4 plats à œufs. Y disposer les aubergines et faire chauffer sur feu moyen.

Lorsque les plats sont bien chauds, casser 2 œufs dans chaque. Laisser cuire à feu doux en tenant compte du degré de cuisson désiré par les convives.

Servir très chaud en posant les plats sur les assiettes.

Oeufs gitane en cocotte



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 15 mn.
6 pers.

6 grosses tomates / 6 œufs / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 3 cuil. à soupe de gruyère râpé / Sel, poivre.

Huiler un plat allant au four (ou des petits plats individuels).

Couper légèrement la base des tomates. Enlever le haut et évider la valeur d'une cuillerée à café. Disposer les tomates dans le plat. Saler et poivrer l'intérieur.

Casser un œuf dans chaque tomate. Saupoudrer chaque œuf avec une partie du fromage râpé. Refermer les tomates avec le chapeau. Les arroser avec le reste d'huile. Faire cuire à four moyen, 150 °C (th. 5).

Servir dans le plat de cuisson.

Oeufs petit mousse



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 15 mn.
4 pers.

200 g de crevettes roses en boîte / 8 œufs / 80 g de beurre / 6 feuilles de laitue / 4 tranches de pain brioché non sucré / 1 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Dorer les tranches de pain dans 40 g de beurre. Les réserver. Egoutter les crevettes et les hacher.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettre les blancs dans un saladier et les jaunes 2 par 2 dans 4 bols. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.

Chauffer 40 g de beurre et l'huile dans une poêle à feu doux. Avec une écumoire, mettre la valeur d'1/6^e des blancs en neige dans la poêle chaude et faire 4 petits tas. Creuser le milieu et y déposer 2 jaunes. Saler, poivrer, y répartir les crevettes. Recouvrir avec les blancs restants. Laisser cuire 3 minutes de chaque côté.

Les poser sur les tranches de pain garnies de laitue.

Oeufs au nid



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 25 mn.
6 pers.

6 œufs + 3 jaunes / 1 oignon / 5 pommes de terre / 100 g de poitrine fumée / 300 g de petits pois moyens / 70 g de beurre / 1 pincée de noix de muscade râpée / Sel, poivre.

Peler les pommes de terre. Les laver et les couper en gros morceaux pour qu'elles n'absorbent pas trop l'eau pendant la cuisson. Les faire cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée.

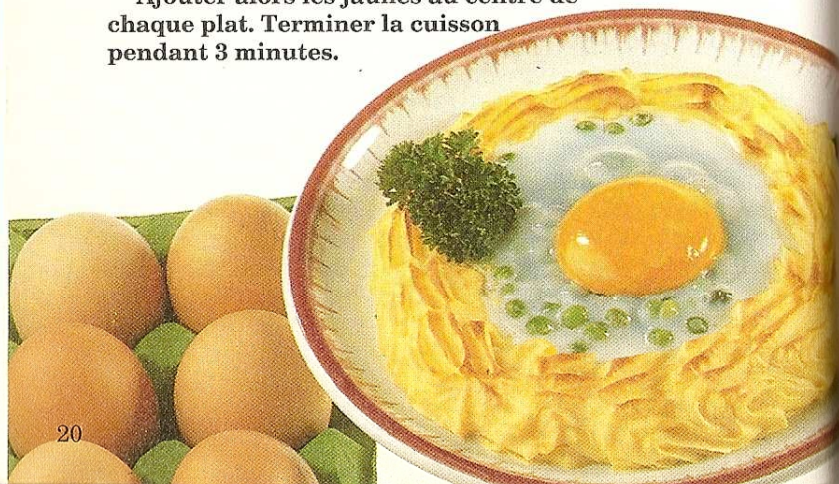
Couper la poitrine de porc en dés.

Chauffer 20 g de beurre dans une casserole sur feu doux. Y mettre l'oignon haché. Ajouter les dés de poitrine fumée. Laisser dorer légèrement 3 minutes. Ajouter les petits pois. Mélanger avec une cuillerée en bois. Couvrir et laisser chauffer à petit feu pendant 10 minutes.

Egoutter les pommes de terre. Les passer à la moulinette. Saler, poivrer, ajouter une pincée de muscade et 30 g de beurre. Mélanger au fouet puis incorporer les 3 jaunes d'œufs un à un.

Beurrer 6 petits plats à four. Dresser la purée à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée autour de chaque plat. Disposer les petits pois et les lardons au milieu. Casser les œufs l'un après l'autre en séparant le blanc des jaunes. Réserver chaque jaune dans une tasse. Répartir le blanc sur chaque plat. Saler, poivrer. Faire cuire à four assez chaud, 180 °C (th. 6), pendant 5 minutes.

Ajouter alors les jaunes au centre de chaque plat. Terminer la cuisson pendant 3 minutes.



Oeufs pochés à la polonaise



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 20 mn.
6 pers.

6 œufs / 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin / Sel.

Hachis : 300 g de restes de bœuf bouilli / 1 gousse d'ail / 3 à 4 branches de persil / 1 boîte moyenne de concentré de tomate / 1 cuil. à soupe de farine / 60 g de beurre / 6 cuil. à soupe de mie de pain rassise / Sel, poivre.

Passer le reste de bœuf à la moulinette.

Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole. Y mettre la viande hachée à revenir. Ajouter le concentré de tomate. Saupoudrer de farine et bien mélanger le tout sur feu doux.

Ajouter 1 dl d'eau chaude. Saler, poivrer. Ajouter l'ail et le persil hachés. Laisser mijoter encore quelques minutes.

Remplir d'eau une casserole assez large. Ajouter le vinaigre et porter à ébullition. Casser les œufs entiers l'un après l'autre dans une soucoupe en faisant attention de ne pas crever les jaunes. Les faire glisser un à un dans l'eau frémissante. Les laisser cuire 2 à 3 minutes. Lorsqu'ils remontent à la surface, les retirer avec une écumoire et les réserver dans une casserole d'eau tiède pour les garder au chaud sans prolonger la cuisson.

Faire frire la mie de pain émiettée dans 30 g de beurre en la remuant avec une cuillère en bois.

Verser le hachis de bœuf dans un plat de service. Le recouvrir avec les œufs pochés égouttés soigneusement. Saupoudrer de mie de pain frite et servir aussitôt.



Délice aux œufs



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 15 mn.
4 pers.

4 œufs / 200 g de crevettes surgelées, décortiquées / 1 feuille de laurier / 1 petit verre de vodka / 1 verre de lait / 1 gousse d'ail / 2 cuil. à soupe d'huile / 80 g de beurre / Sel, poivre blanc.

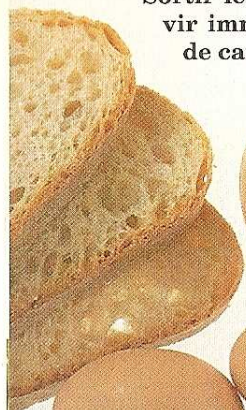
Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y mettre l'ail et la feuille de laurier. Faire dorer l'ail 3 minutes à feu doux, l'écraser à la fourchette. Cuire encore 2 minutes puis retirer l'ail et le laurier.

Faire dorer 2 minutes les crevettes décortiquées dans l'huile à feu vif. Les arroser de vodka. Bien les remuer à la cuillère en bois pour les parfumer et faire évaporer l'alcool. Retirer du feu.

Beurrer généreusement 4 ramequins. Garder 8 crevettes. Répartir le reste dans les ramequins. Les arroser d'une cuillère de jus de cuisson. Casser les œufs un à un dans une sous-tasse puis les verser dans les ramequins. Répartir quelques noisettes de beurre sur chaque œuf. Poser des crevettes sur chaque blanc.

Déposer les ramequins dans un grand plat contenant 1 cm d'eau. Bien les couvrir avec une feuille de papier aluminium et les faire cuire 8 minutes à four chaud, 210 °C (th. 7).

Sortir les ramequins du plat. Saler et poivrer. Servir immédiatement avec des mouillettes de pain de campagne.



Omelette au poulet et aux oignons



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 50 mn.
4 pers.

1 kg d'oignons / 1 dl d'huile / Les restes d'un poulet / 8 œufs / Sel, poivre.

Eplucher les oignons et les émincer finement. Verser 3 cuillerées à soupe d'huile dans un sautoir. Y mettre les oignons et les faire chauffer à feu doux pendant 30 minutes en remuant sans cesse.

Casser les œufs dans une jatte. Les assaisonner de sel et de poivre. Les battre à la fourchette. Ajouter le poulet coupé en lanières et les oignons. Bien mélanger.

Verser le reste d'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, verser le mélange. Laisser l'omelette prendre 1 ou 2 minutes puis l'enfourner à 240 °C (th. 8), pour 20 minutes.

Servir cette omelette chaude ou froide avec des cornichons.



LES POISSONS

Carrelet à la crème d'oignons



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 40 mn.
6 pers.

3 carrelets / 500 g d'oignons / 1 petite gousse d'ail / Le jus d'1 citron / 1/4 l de cidre / 80 g de beurre / 1 jaune d'œuf / 1,5 dl de crème / 150 g de champignons / 1 bouquet de persil / Quelques brins de ciboulette / 6 échalotes / Sel, poivre.

Demander à votre poissonnier de lever les filets des carrelets.

Hacher finement les champignons lavés et nettoyés (ils doivent avoir l'aspect d'une grosse semoule), les arroser de la moitié du jus de citron.

Beurrer un plat allant au four d'une épaisse couche de beurre. Garnir le fond du hachis échalotes-champignons. Disposer les filets de poisson sur ce hachis. Saler et poivrer largement. Les arroser avec le cidre. Cuire au four à 180 °C (th. 6).

Laver et hacher la ciboulette et le persil. Eplucher les oignons. Les mixer rapidement.

Faire fondre le reste de beurre dans une petite casserole, à feu doux, sans le laisser colorer. Ajouter le hachis d'oignons et d'ail. Couvrir et laisser fondre sans faire colorer à feu très doux. Quand le mélange est cuit, le passer au tamis afin d'obtenir une purée. Mélanger cette purée avec la crème fraîche.

Egoutter les filets de poisson en veillant à ne pas les briser. Les réserver au chaud dans le plat de service.

Battre le jaune d'œuf avec la purée d'oignon à la crème.

Verser le jus de cuisson des filets dans une petite casserole ainsi que le hachis échalotes-champignons cuit dans ce jus. Y ajouter le mélange oignons-crème-jaune d'œuf. Lier le tout à feu très doux en battant sans cesse au fouet. La sauce ne doit pas bouillir.

Dès que la sauce est à point, en napper les filets. Saupoudrer de persil et de ciboulette hachés. Servir chaud.



Grondins à l'algéroise



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 1 h.
6 pers.

6 grondins / 5 tomates / 1 verre de vin blanc sec / 1 bulbe de fenouil / 1 citron / 1 pincée de safran / Huile d'olive / Persil / Chapelure / Sel, poivre.

Faire vider les grondins par le poissonnier.

Monder les tomates, les couper en deux et les presser pour enlever les graines. Dans une casserole, faire fondre les tomates dans 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajouter le fenouil haché et une pointe de safran. Laisser cuire 10 minutes.

Verser cette fondue dans le fond d'un plat allant au four. Poser les grondins, saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc. Arroser d'une cuillerée à soupe d'huile. Mettre à four chaud, 230 °C (th. 7-8) et faire cuire 20 minutes environ.

Lorsque les poissons sont cuits, retirer le plat du four. Saupoudrer d'une cuillerée à soupe de chapelure, arroser à nouveau d'une cuillerée à soupe d'huile et colorer le tout quelques minutes sous le gril.

Au moment de servir, saupoudrer de persil haché et décorer de rondelles de citron.

Harengs farcis en papillotes



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 30 mn.
6 pers.

6 harengs / 1 citron / 1 tasse de mie de pain rassise / 3 à 4 cuil. à soupe de lait froid / 1 jaune d'œuf / 1 grosse cuil. à soupe de crème épaisse / 4 échalotes / 1 petit bouquet de persil / Quelques grains de fenouil pulvérisés / 60 g de beurre / Sel, poivre.

Vider et laver les harengs. Les éponger et les fendre sous le ventre sur toute la longueur. Retirer l'arête ainsi que la tête. Les assaisonner de sel et de poivre. Arroser l'intérieur des harengs avec le jus de citron.

Émietter finement la mie de pain rassise et l'humecter avec le lait.

Mettre dans une terrine la mie de pain, le persil et les échalotes hachés. Lier le tout avec le jaune d'œuf et la crème. Assaisonner de sel et de poivre. Travailler cette farce qui doit être fine et homogène. La répartir à l'intérieur des harengs à la place de l'arête et les refermer.

Couper 6 feuilles d'aluminium ménager de grandeur telle que les harengs puissent en être bien enveloppés. Beurrer ces feuilles et saupoudrer de fenouil en poudre. Poser un hareng au centre de chaque feuille, replier et froncer les bords. Poser ces papillotes sur la plaque du four. Enfourner celle-ci et faire cuire 30 minutes à 180 °C (th. 6).

Poser ces papillotes sur un plat et servir aussitôt. Chaque convive ouvrira lui-même sa papillote dans son assiette.



Lieu noir au four



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 40 mn.
Macération : 1 h. - 6 pers.

6 tranches de lieu (épaisses de 2 cm environ) / 2 citrons / 1 pincée de thym et de laurier en poudre / 1 pincée de romarin / 2 petites carottes / 1 oignon / 1 petit bouquet garni / 1/2 l de vin blanc sec / 50 g de beurre / 2 cuil. à soupe de ketchup / 2 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.
Beurre manié : 30 g de beurre / 30 g de farine.

Laver et éponger les tranches de lieu. Les saupoudrer de thym émietté, de romarin et de laurier en poudre. Les assaisonner de sel et de poivre. Les arroser du jus d'1 citron et d'huile. Laisser macérer pendant 1 heure.

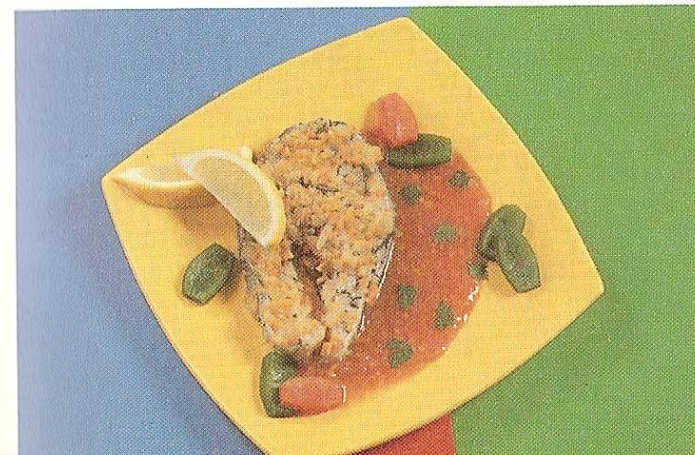
Eplucher et hacher l'oignon et les carottes. Les faire cuire 10 minutes dans une petite casserole avec le vin blanc, le sel, le poivre et le bouquet garni. Le mélange doit réduire de moitié. Laisser refroidir.

Beurrer un plat allant au four. Disposer les tranches de lieu côte à côte dans ce plat. Arroser avec la réduction de vin blanc. Retirer le bouquet garni. Répartir le reste de beurre sur les tranches de lieu. Glisser le plat dans le four chaud, 210 °C (th. 7) et laisser cuire pendant environ 30 minutes.

Egoutter les tranches de lieu. Les disposer sur le plat de service.

Verser la sauce dans une petite casserole. La lier avec le beurre manié. Hors du feu, lui incorporer le ketchup. Napper les tranches de poisson.

Décorer avec les quartiers de citron. Servir chaud.



Maquereaux à l'oseille



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 10 à 12 mn.
4 pers.

8 petits maquereaux / 500 g de belles feuilles d'oseille / 50 g de beurre / Sel, poivre.

Sauce : 80 g de beurre / 5 feuilles d'oseille / Sel, poivre.

Vider et laver les maquereaux. Les sécher, saler et poivrer l'intérieur. Les beurrer et les entourer avec les feuilles d'oseille. Les ficeler avec du gros fil de cuisine.

Griller les maquereaux 5 minutes de chaque côté sous le gril du four.

Travailler le beurre à la fourchette en incorporant le sel, le poivre et le reste d'oseille hachée. Dresser ce beurre dans une saucière et servir avec les maquereaux dressés sur le plat de service chauffé.

Limandes au cidre



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 25 à 30 mn.
4 pers.

8 filets de limandes / 150 g de beurre / 1 bouquet de persil / 4 dl de cidre sec / 50 g de crème fraîche / 1 pincée de sel / 1 pincée de poivre.

Etaler la moitié du beurre dans un plat allant au four.

Laver puis hacher finement le persil. Recouvrir le fond du plat beurré avec une partie du persil. Disposer les filets de poisson en épis sur le persil. Les saupoudrer avec le reste du persil. Répartir l'autre moitié du beurre, arroser de cidre, saler et poivrer. Mettre au four à 180 °C (th. 6). Le poisson doit pocher dans le cidre frémissant.

Quand les filets sont cuits, ajouter la crème fraîche et remettre le plat encore 2 minutes au four. Servir aussitôt.

Limandes aux pommes



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 20 mn.
4 pers.

4 belles limandes / 3 pommes golden / 1 dl d'huile / 75 g de beurre / 2 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

En achetant les limandes, demander au poissonnier de retirer la peau noire, de gratter la peau blanche et de les vider.

Laver les limandes, les égoutter. Saler, poivrer. Les passer dans la farine et les tapoter pour faire tomber l'excédent. Faire chauffer l'huile et 15 g de beurre dans une poêle. Dès que le mélange est chaud, y faire cuire les limandes (côté peau blanche en premier) pendant 12 minutes. Les retourner à mi-cuisson.

Eplucher les pommes, couper chacune d'elles en 4 et éviter le centre.

Dresser les limandes cuites dans le plat de service chaud. Les recouvrir d'une feuille d'aluminium. Réserver au chaud dans le four ouvert, 180 °C (th. 6).

Jeter la graisse de cuisson des limandes et la remplacer par le reste de beurre.

Saler et poivrer les quartiers de pomme. Les fariner et les mettre à cuire dans la poêle dès que le beurre est moussieux. Les laisser cuire 5 minutes.

Disposer les quartiers de pomme autour des limandes. Napper avec le beurre de cuisson et servir bien chaud.



Maquereaux à l'oseille



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 10 à 12 mn.
4 pers.

8 petits maquereaux / 500 g de belles feuilles d'oseille / 50 g de beurre / Sel, poivre.

Sauce : 80 g de beurre / 5 feuilles d'oseille / Sel, poivre.

Vider et laver les maquereaux. Les sécher, saler et poivrer l'intérieur. Les beurrer et les entourer avec les feuilles d'oseille. Les ficeler avec du gros fil de cuisine.

Griller les maquereaux 5 minutes de chaque côté sous le gril du four.

Travailler le beurre à la fourchette en incorporant le sel, le poivre et le reste d'oseille hachée. Dresser ce beurre dans une saucière et servir avec les maquereaux dressés sur le plat de service chauffé.

Limandes au cidre



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 25 à 30 mn.
4 pers.

8 filets de limandes / 150 g de beurre / 1 bouquet de persil / 4 dl de cidre sec / 50 g de crème fraîche / 1 pincée de sel / 1 pincée de poivre.

Étaler la moitié du beurre dans un plat allant au four.

Laver puis hacher finement le persil. Recouvrir le fond du plat beurré avec une partie du persil. Disposer les filets de poisson en épis sur le persil. Les saupoudrer avec le reste du persil. Répartir l'autre moitié du beurre, arroser de cidre, saler et poivrer. Mettre au four à 180 °C (th. 6). Le poisson doit pocher dans le cidre frémissant.

Quand les filets sont cuits, ajouter la crème fraîche et remettre le plat encore 2 minutes au four. Servir aussitôt.

Limandes aux pommes



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 20 mn.
4 pers.

4 belles limandes / 3 pommes golden / 1 dl d'huile / 75 g de beurre / 2 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

En achetant les limandes, demander au poissonnier de retirer la peau noire, de gratter la peau blanche et de les vider.

Laver les limandes, les égoutter. Saler, poivrer. Les passer dans la farine et les tapoter pour faire tomber l'excédent. Faire chauffer l'huile et 15 g de beurre dans une poêle. Dès que le mélange est chaud, y faire cuire les limandes (côté peau blanche en premier) pendant 12 minutes. Les retourner à mi-cuisson.

Eplucher les pommes, couper chacune d'elles en 4 et évider le centre.

Dresser les limandes cuites dans le plat de service chaud. Les recouvrir d'une feuille d'aluminium. Réserver au chaud dans le four ouvert, 180 °C (th. 6).

Jeter la graisse de cuisson des limandes et la remplacer par le reste de beurre.

Saler et poivrer les quartiers de pomme. Les fariner et les mettre à cuire dans la poêle dès que le beurre est moussieux. Les laisser cuire 5 minutes.

Disposer les quartiers de pomme autour des limandes. Napper avec le beurre de cuisson et servir bien chaud.



Filets de merlan à l'orange



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 25 mn.
4 pers.

18 filets de merlan / 80 g de beurre / 1 cuil. à soupe de farine / 2 oranges / Le jus d'1 citron / 2 œufs / 3 cuil. à soupe de crème / 1 verre de vin blanc demi-sec / Une pincée de poivre de Cayenne / Sel, poivre.

Arroser les filets avec la moitié du jus de citron. Saler, poivrer et saupoudrer de farine. Les faire dorer dans la moitié du beurre chaud.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes (les blancs serviront à une autre préparation - voir p. ??). Délayer les jaunes d'œufs avec la crème, le jus d'une orange et du citron et le vin blanc. Faire épaissir cette sauce au bain-marie. Assaisonner.

Égoutter les filets de merlan. Les disposer dans un plat chaud. Napper de sauce et décorer de demi-tranches d'oranges passées au beurre.

Filets de merlan vert-pré



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 10 mn.
4 pers.

8 petits filets de merlan / 1 botte de cresson / 2 œufs / 12 brins de persil / 100 g de beurre demi-sel / 1/2 citron / 2 cuil. à soupe de farine / 4 cuil. à soupe de chapelure / 1 verre d'huile / Sel, poivre.

Hacher les feuilles de cresson blanchies avec le persil. Travailler le mélange obtenu avec le beurre, le jus du demi-citron et du poivre. Former un boudin dans un papier aluminium et le mettre au réfrigérateur.

Passer les filets essuyés dans la farine assaisonnée puis dans les œufs battus avec un peu d'huile et enfin dans la chapelure.

Chauffer le reste d'huile dans une poêle. Y faire frire les filets 3 minutes de chaque côté. Les égoutter et les servir avec le beurre coupé en rondelles.

Beignets de morue



Prép. : 25 mn. Cuiss. : 40 mn.
4 pers.

300 g de morue dessalée / 1 citron / 120 g de farine / 1 gousse d'ail / 1 échalote / 2 jaunes d'œufs / 1 pincée de levure chimique / 1 oignon / 1 cuil. à soupe d'huile / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 12 brins de persil / 1 feuille de laurier.

Chauffer 1 l d'eau avec l'oignon épluché, le vinaigre et le laurier. Y faire cuire la morue à petits frémissements pendant 30 minutes. L'égoutter, l'éplucher et la hacher.

Mettre la farine dans un saladier. Ajouter petit à petit 1/2 verre d'eau en battant avec un fouet puis la levure et l'huile.

Peler l'échalote et l'ail, laver le persil. Hacher le tout et l'ajouter à la pâte avec les jaunes d'œufs et la morue refroidie. Battre les blancs en neige. Les incorporer à la pâte.

Former des beignets à l'aide de 2 cuillères et les faire dorer 5 minutes dans l'huile. Les égoutter sur du papier absorbant.

Servir avec des tranches de citron.



Mulets au pastis



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 15 à 20 mn.
6 pers.

6 petits mulets de 200 g / 1 cuil. à dessert de thym et de graines de fenouil pulvérisées / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 cuil. à soupe de pastis / Sel, poivre.

Allumer la voûte du four.

Ecailler et vider les mulets. Les laver et les éponger. Les inciser sur chaque face de 2 entailles parallèles et peu profondes. Les assaisonner de sel et de poivre.

Battre ensemble l'huile d'olive et le pastis.

Couper 6 feuilles d'aluminium ménager de taille suffisante pour bien envelopper les mulets. Enduire ces feuilles du mélange huile-pastis. Saupoudrer légèrement de thym et de fenouil.

Poser un mullet sur chaque feuille, l'enduire également de pastis et d'huile. Refermer les papillotes. Les poser sur la grille de la lèchefrite. Les glisser dans le four. Retourner les papillotes à mi-cuisson.

Servir dès la sortie du four.



Mulet bohémienne



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 45 mn à 1 h.
6 pers.

1 mullet de 1,200 kg environ / 4 ou 5 branches de fenouil sec / 300 g d'oignons émincés / 3 ou 4 tomates / 1 gros poivron / 1 gousse d'ail / 1 dl d'huile / 1,5 dl de vin blanc / Sel, poivre / Cayenne.

Demander à votre poissonnier de vider le poisson par les ouïes et de le gratter avec soin.

Le laver et l'éponger. Saler et poivrer l'intérieur.

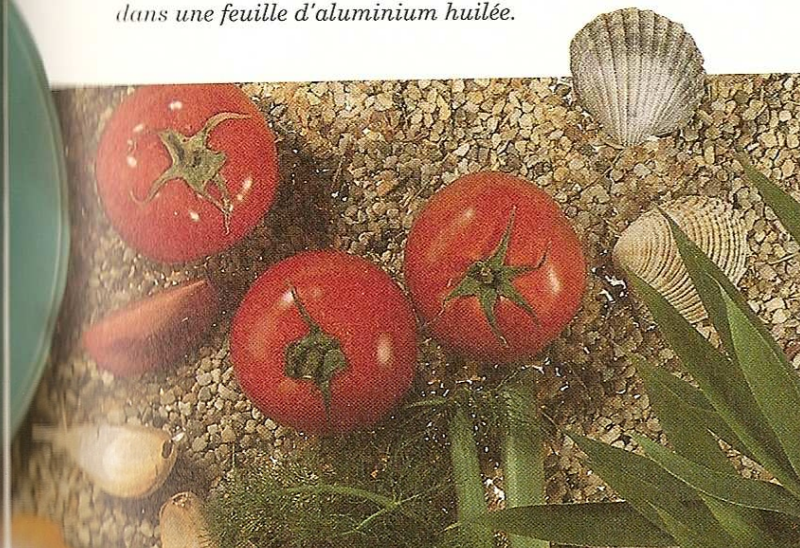
Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter les oignons et les faire cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter le poivron coupé en lanières fines et, lorsqu'il ramollit, les tomates épluchées et épépinées. Saler, poivrer, corser d'une petite pointe de Cayenne, verser le vin blanc.

Au bout de 25 à 30 minutes de cuisson douce, ajouter l'ail écrasé. Verser la préparation dans un plat allant au four garni avec les branches de fenouil. Poser le poisson dessus. Cuire au four à 200 °C (th. 6-7). Lorsque l'ébullition a commencé, arroser le poisson avec le liquide des bords.

Vérifier la cuisson en enfonçant un couteau le long de l'arête : la lame doit glisser facilement.

Servir dans le plat de cuisson accompagné de pommes à l'anglaise ou de riz créole.

Pour que la queue du poisson ne noircisse pas, l'envelopper dans une feuille d'aluminium huilée.



Sardines à la catalane



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 20 mn.
6 pers.

24 belles sardines fraîches / 2 poivrons / 1 dl d'huile d'olive / 3 œufs / Le jus d'1 citron / 2 gousses d'ail / Thym, laurier / 1 bouquet de persil / Chapelure / Sel, poivre.

Ouvrir les poivrons, enlever les graines et les couper en lanières rectangulaires de la grandeur des sardines sans leur tête. Faire revenir les poivrons dans la moitié de l'huile.

Lorsque les poivrons sont bien revenus, ajouter l'ail et un peu de persil hachés, le sel et le poivre. Poursuivre la cuisson 1 minutes. Réserver.

Ouvrir les sardines en les fendant sous le ventre, de la tête à la queue. Casser l'arête centrale à la hauteur de la queue. La retirer ainsi que la tête. Vider en même temps la sardine. Bien l'essuyer mais ne pas la laver. Placer une lanière de poivron à la place de l'arête, refermer les sardines.

Casser les œufs dans une terrine. Ajouter l'huile de cuisson des poivrons, un peu de sel et de poivre. Battre le tout en omelette.

Huiler un plat en terre, en porcelaine ou en verre pouvant aller au four. Au fond du plat, disposer une feuille de laurier puis les sardines rangées côte à côte. Ajouter le reste des poivrons autour des sardines, arroser avec le jus du citron et saupoudrer de thym. Verser les œufs battus sur les sardines, saupoudrer de chapelure, arroser avec le reste d'huile et glisser le plat dans le four chaud, 210 °C (th. 7), pendant 15 minutes environ.

Servir très chaud.



Encornets à la sétoise



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 1 h à 1 h 30 mn.
6 pers.

1,200 kg de petits encornets / 3 tomates / 1 jaune d'œuf / 1 cuil. à soupe de concentré de tomate / 1,5 dl de vin blanc / 2 gousses d'ail / 2 oignons / 1 bouquet garni / 1 lamelle de peau d'orange / 2 piments langue d'oiseau / 1 verre d'huile d'olive / Sel, poivre / 1 petit verre de cognac (facultatif).

Vider et laver les encornets en les ouvrant. Conserver la tête après avoir enlevé le bec corné. Couper les corps en lanières. Les faire suer à feu vif dans une casserole à fond épais, avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Dès qu'il ne reste plus d'huile, ajouter les oignons, l'ail haché fin et le morceau d'écorce d'orange. Laisser revenir quelques minutes. Mouiller avec le cognac, retirer du feu et couvrir.

Après 5 minutes, ajouter la chair des tomates épluchées, épépinées, le concentré, le vin blanc, le bouquet garni et les piments écrasés. Saler, poivrer et couvrir. Laisser mijoter 1 heure ou plus si les encornets sont gros et durs. Au besoin, ajouter un peu d'eau si la sauce diminue.

Goûter et rectifier l'assaisonnement. Le plat doit être bien épicé.

Avant de servir, monter le jaune d'œuf avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive versée en filet comme pour une mayonnaise. Hors du feu, délayer cette préparation avec la sauce ajoutée, cuillerée par cuillerée.



LES ABATS

Boulettes de Duisbourg



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 15 mn.
6 pers.

400 g de pain rassis / 1/2 l de lait / 500 g de foie de génisse / 2 oignons / 2 citrons non traités / 1/2 cuil. à café de marjolaine en poudre / 2 cuil. à soupe de persil haché / 4 œufs / Sel, poivre.

Sauce Koenigsberg : 2 citrons / 3 anchois / 1 cuil. à café de sucre / 50 g de câpres / 50 g de chapelure / 1 jaune d'œuf / Sel, poivre.

Faire bouillir le lait. Le verser dans un saladier et y faire tremper 30 minutes le pain cassé en morceaux.

Enlever la peau du morceau de foie et le couper en morceaux. Passer au mixer le foie et les oignons épluchés.

Egoutter la mie de pain sans trop la presser. L'incorporer au mélange précédent avec le zeste des citrons, le persil et la marjolaine. Mélanger. Casser les œufs sur le mélange et remuer vigoureusement pour obtenir une pâte assez lisse. Saler, poivrer.

Avec les mains mouillées, façonner des boulettes de la grosseur d'un œuf de pigeon. Plonger les boulettes dans de l'eau salée frémissante. Laisser cuire 15 minutes en veillant à ce qu'elles ne se collent pas. Egoutter rapidement. Les servir disposées en dôme sur le plat de service.

Préparer la sauce : dans une casserole, mélanger les anchois et les câpres hachés, la chapelure, le jus de citron et le jaune d'œuf. Chauffer doucement pour obtenir une crème. Assaisonner.

Verser sur les boulettes et servir aussitôt.

Les abats

Boudin au chou



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 45 mn.
6 pers.

1 gros chou vert / 6 pommes de terre farineuses / 6 boudins noirs / 2 cuil. à soupe de graisse d'oie / 300 g de couenne de porc / 2 gros oignons / 2 clous de girofle / 2 feuilles de laurier / Sel, poivre.

Enlever les feuilles flétries du chou. Le couper en 4 morceaux et enlever les parties dures. Le laver soigneusement. Le couper en lanières.

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en morceaux. Piquer les boudins avec une fourchette. Eplucher et découper les oignons en fines rondelles.

Faire fondre la graisse d'oie à feu moyen, dans une grande cocotte à fond épais. Y mettre les rondelles d'oignon et remuer jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirer les oignons. Etaler la couenne sur le fond et les parois de la cocotte. Remettre les oignons, la moitié des pommes de terre, 1 clou de girofle, 1 feuille de laurier, sel, poivre, et 3 boudins. Recouvrir le reste de pommes de terre. Saler légèrement et poivrer. Ajouter les 3 autres boudins, le chou, le laurier et le clou de girofle restant. Saler à nouveau légèrement et poivrer. Ajouter 3 tasses d'eau. Le liquide doit à peine recouvrir la préparation. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Enlever le couvercle. Poursuivre la cuisson 15 minutes pour faire évaporer très lentement le liquide.

Retirer les clous de girofle, le laurier et les boudins.

Chauffer un plat creux en le passant sous l'eau chaude. Y mettre les boudins. Mélanger le chou et les pommes de terre qui se sont défaites dans leur jus. Disposer les boudins autour du plat, mettre les légumes au milieu et servir immédiatement.



Foie de génisse poêlé



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 10 mn.
4 pers.

4 tranches de foie de génisse de 120 g environ chacune / 300 g de champignons de Paris en boîte / 50 g de beurre / 12 brins de persil / 50 g de crème / 1 échalote / 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 1 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

Cuire les tranches de foie farinées dans le beurre à feu doux 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler, poivrer. Réserver les tranches de foie sur un plat chaud.

A leur place, verser le vinaigre avec l'échalote et le persil hachés.

Quand le liquide a disparu, ajouter les champignons égouttés et la crème. Bien mélanger. Chauffer pendant 3 minutes en grattant le fond de la poêle. Saler, poivrer.

Verser cette crème bouillante sur les tranches de foie et servir immédiatement.

Abattis sauce Babylas



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 35 mn.
4 pers.

1 kg d'abattis de volaille / 2 gros oignons / 200 g de champignons de couche / Jus de citron / 2 bonnes cuil. à soupe de moutarde forte / 200 g de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de persil haché / 45 à 50 g de beurre / 1 petit bol de bouillon / Sel, poivre.

Nettoyer les champignons. Les couper en 2 ou en 4. Les faire mijoter avec un filet de jus de citron, du sel, du poivre et une cuillerée de beurre.

Faire revenir les abattis nettoyés au beurre dans un sautoir. Les laisser blondir légèrement et ajouter les oignons hachés. Les laisser fondre sans cesser de tourner. Lorsque le tout est bien coloré, ajouter le bouillon. Assaisonner. Laisser cuire à petit feu pendant 25 à 30 minutes.

Ajouter les champignons puis la crème et la moutarde mélangées. Laisser encore 5 à 6 minutes à feu doux.

Servir saupoudré d'un fin hachis de persil.

Foie de porc en papillotes



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 20 mn.
4 pers.

4 tranches de foie de porc de 120 g chacune / 4 tranches fines de bacon / 1 tasse de crème fraîche / Moutarde / 25 g de beurre / Poivre.

Assaisonner de poivre les tranches de foie. Poser sur chacune d'elles une tranche de bacon, puis les rouler en forme de quenelle.

Enfermer chaque rouleau dans une feuille de papier aluminium beurrée.

Poser ces papillotes sur la plaque du four préalablement chauffé à 270 °C (th. 9). Laisser cuire 20 minutes.

Servir avec une saucière de crème fraîche fortement moutardée et tiédie.

Foies de volaille mâconnais



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 5 mn.
4 pers.

500 g de foies de volaille / 30 g de beurre / 2 cuil. à soupe d'huile de noix / 4 petites endives / 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge / 1 cuil. à soupe de chapelure / Sel, poivre.

Effeuilier et nettoyer les endives. Disposer les feuilles sur 4 assiettes.

Faire dorer 3 minutes dans le beurre chaud et à feu vif les foies de volaille coupés en morceaux.

Assaisonner les feuilles de salade d'un filet d'huile de noix. A l'aide d'une écumoire, répartir les morceaux de foies sur les assiettes.

Déglicer la poêle au vinaigre. Laisser bouillir 2 minutes à feu vif. Ajouter la chapelure. Saler, poivrer. Verser sur les foies et servir aussitôt.

Gayettes à la provençale



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 30 mn.
4 pers.

300 g de foie de porc / 300 g de lard gras frais / 4 gousses d'ail / 2 crépines de porc / 50 g de beurre / 2 cuil. à café rases de sel fin / 1 pincée de poivre.

Laver les crépines puis les laisser tremper dans de l'eau froide afin de les ramollir.

Tailler le foie et le lard en tout petits dés. Les mélanger avec 2 cuillerées à café rases de sel fin, une pincée de poivre et l'ail haché.

Egoutter les crépines et les étendre sur la table. Diviser la farce en 4 parts égales. Envelopper chaque part dans un morceau de crépine. La maintenir de deux tours de ficelle de cuisine.

Beurrer un plat creux. Y poser les gayettes. Répartir le reste de beurre et mettre à cuire à four moyen, 210 °C (th. 7), pendant 30 minutes.

Servir très chaud dès la sortie du four.

Langue persillée



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 2 h.
4 pers.

1 langue de bœuf d'1,300 kg / 4 clous de girofle / 10 grains de poivre / 1 bouquet garni / 8 feuilles de menthe / 1/2 botte de persil / 1/2 verre de vinaigre de cidre / 100 g d'échalotes / 1 oignon / Sel.

Mettre la langue dans un grand faitout. La couvrir d'eau froide. Chauffer à feu vif. Ajouter l'oignon pelé piqué des clous de girofle et le bouquet garni. Saler à l'ébullition. Couvrir. Baisser le feu. Laisser cuire 2 heures.

Peler et hacher les échalotes. Les mettre dans une casserole avec le vinaigre. Faire réduire de moitié à feu très doux.

Eplucher la langue puis la couper en tranches. Les mettre dans un plat chaud. Saupoudrer des échalotes et des fines herbes hachées.

Rognons crévés



Prép. : 5 mn. Cuiss. : 10 mn.
4 pers.

8 rognons de mouton / 1 oignon / 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon / 1 gousse d'ail / 100 g de crème fraîche / 20 g de beurre / Sel, poivre.

Couper les rognons en deux dans le sens de l'épaisseur. Les mettre dans une poêle antiadhésive et les faire revenir 3 minutes à feu vif. Les réserver dans une passoire.

Frotter le fond d'une sauteuse avec la gousse d'ail. Y faire fondre le beurre avec l'oignon haché. Ajouter les rognons et les cuire 5 minutes à feu moyen en les tournant souvent.

Mélanger la moutarde et la crème. La verser sur les rognons. Poivrer, saler et baisser le feu. Laisser chauffer 1 minute et servir aussitôt.

Les rognons se cuisent vite et doivent être servis rosés, sinon attention, vous allez servir du caoutchouc.



Gras-double à la bourgeoise



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 1 h 15 mn.
4 à 5 pers.

1 kg de gras-double / 100 g de beurre / 1 gros oignon / 6 carottes / 1 bouquet garni / 25 g de farine / 3 gousses d'ail / 1 l de bouillon concentré / 1 branche de persil / Sel, poivre.

Eplucher les carottes et l'oignon. Les laver et les couper en tranches très fines. Eplucher l'ail et le piler.

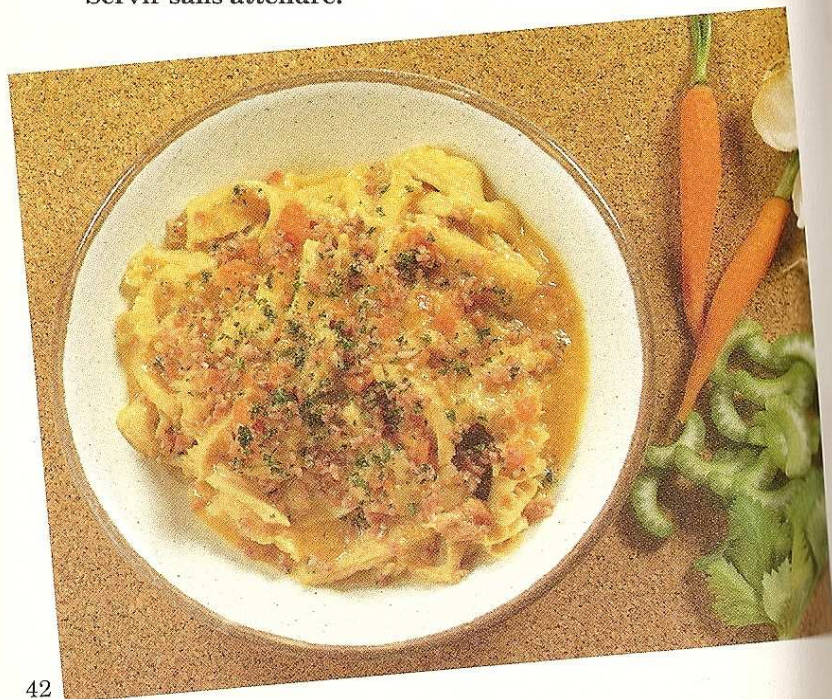
Couper le gras-double en carrés de 2 à 3 cm de côté.

Faire fondre le beurre. Lorsqu'il est chaud, y faire revenir les oignons et les carottes. Saupoudrer avec la farine et laisser brunir.

Arroser avec le bouillon. Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et l'ail. Porter à ébullition en remuant bien puis ajouter le gras-double. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure environ.

Lorsque le gras-double est cuit, retirer le bouquet garni et dresser le gras-double et sa garniture dans un plat creux. Saupoudrer de persil haché.

Servir sans attendre.



Tripes au safran



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 30 mn.
4 pers.

250 g de tripes cuites / 250 g de gras double cuit / 50 g de jambon / 2 côtes de céleri branche / 1 gousse d'ail / 2 carottes / 1 oignon / 1 feuille de laurier / 1 bouquet de persil / 80 g de beurre / 1 dosette de safran / 1 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

Nettoyer, éplucher et laver les légumes. Couper le céleri, l'oignon et les carottes en lamelles.

Tailler tripes et gras-double en lanières de 1 cm. Les mettre dans une casserole avec le céleri, les carottes, l'oignon, le laurier. Saler, poivrer, ajouter 2 verres d'eau. Faire cuire à feu doux 20 minutes.

Egoutter les tripes en conservant leur jus de cuisson.

Hacher persil, ail et jambon. Les faire revenir au beurre à feu doux. Ajouter les tripes. Saupoudrer de farine. Verser le jus de cuisson des tripes et le safran. Mélanger. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux encore 5 minutes.

Servir dans des assiettes chauffées.



LES VOLAILLES

Escalopes Cap d'ail



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 25 mn.
4 pers.

4 escalopes de dinde de 130 g chacune / 6 filets d'anchois à l'huile / 2 gousses d'ail / 2 cuil. à soupe de câpres / 2 citrons / 3 cuil. à soupe de chapelure / 4 œufs / 1 bouquet de persil / 2 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

Faire cuire 2 œufs à l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Laver et hacher le persil avec les câpres et les filets d'anchois. Mettre ce hachis dans un saladier avec l'ail pilé.

Passer les œufs durs sous l'eau froide. Les éplucher. Les hacher et les ajouter dans le saladier. Poivrer. Ajouter le jus d'un demi-citron.

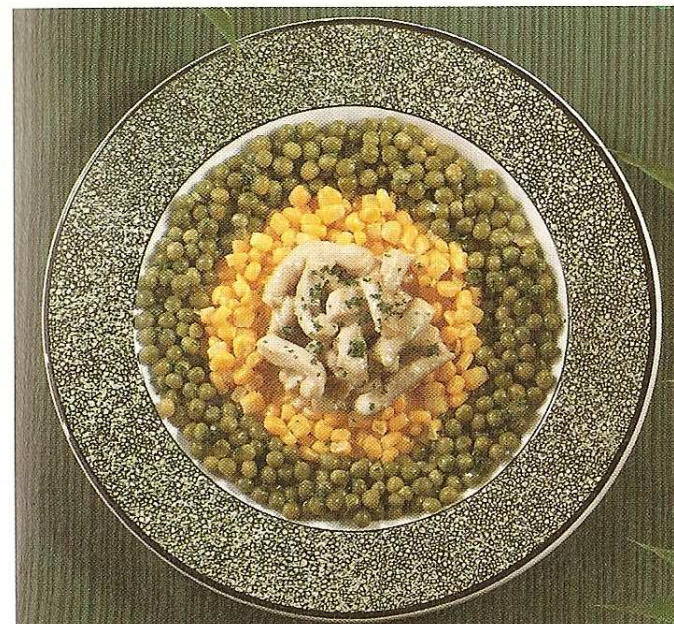
Avec un couteau pointu, fendre les escalopes dans leur épaisseur. Saler légèrement l'intérieur de chaque poche puis la remplir avec la farce. Fermer les poches en les cousant avec du fil de cuisine.

Casser les 2 œufs restants dans une assiette creuse, les battre à la fourchette.

Mettre la chapelure dans une assiette. Passer les portefeilles dans la farine, les secouer pour en ôter l'excédent. Les passer ensuite successivement dans l'œuf battu et dans la chapelure.

Faire chauffer 2 cm d'huile et y faire cuire les escalopes 7 à 8 minutes de chaque côté. Les égoutter sur du papier absorbant.

Servir sur un plat chaud. Décorer avec des brins de persil. Servir avec du citron.



Dinde Renata



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 15 mn.
4 pers.

4 escalopes de dinde / 2 échalotes / 30 g de beurre / 1 cuil. à soupe de farine / 1/2 verre de cidre / 100 g de crème / 1 cuil. à soupe d'huile / 500 g de maïs en boîte / 500 g de petits pois en boîte / Sel, poivre.

Chauffer le beurre et l'huile sur feu moyen dans une poêle. Y faire dorer la viande émincée en grosses lanières et farinée en la tournant constamment avec une cuillère en bois. Assaisonner. Réserver.

A sa place, faire fondre les échalotes hachées 3 minutes. Ajouter le cidre. Poursuivre la cuisson 5 minutes à feu très doux.

Chauffer séparément les petits pois et le maïs dans leur jus.

Remettre la viande dans la poêle, sur feu doux. Ajouter la crème. Mélanger 2 minutes et servir avec les légumes soigneusement égouttés.

Poule au riz



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 2 h.
6 pers.

1 poule jeune et pas trop grasse de 1,7 kg / 6 carottes / 4 oignons moyens / 1 petit poireau / 1 branche de céleri / 1 branche de thym / 1/2 feuille de laurier / 1 clou de girofle / 200 g de riz / 2 jaunes d'œufs / Le jus d'1/2 citron / 1 petit verre de crème fraîche / 30 g de beurre / 2 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

Brider la poule et la mettre dans une marmite. La couvrir de 3 l d'eau froide. Porter à ébullition. Ecumer. Ajouter les légumes lavés et détaillés en morceaux et les aromates. Saler, poivrer, porter à ébullition sur feu vif et écumer à nouveau. Couvrir la marmite et laisser cuire 1 heure 30 minutes à feu doux.

20 minutes avant la fin de la cuisson, laver le riz, le plonger 2 minutes dans l'eau bouillante, l'écumer puis le faire cuire doucement 15 minutes avec 2 fois et demie son volume de bouillon prélevé dans la marmite et passé.

Retirer la poule et la réserver sur un plat tenu au chaud. Passer et faire un peu réduire le bouillon restant.

Préparer un roux blanc avec la farine et le beurre. Mouiller avec 4 verres de bouillon réduit, laisser cuire doucement pendant 10 minutes puis lier avec les jaunes d'œufs battus dans la crème. Vérifier l'assaisonnement, ajouter le jus de citron. La sauce obtenue ne doit plus bouillir.

Mettre le riz cuit dans un moule à savarin beurré. Le tasser et le renverser sur le plat de service bien chaud. Découper la poule. Disposer les morceaux au centre de la couronne de riz. Les napper avec 3 cuillerées à soupe de sauce et servir avec le reste en saucière.



Poulet au citron



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 35 mn.
Macération : 1 h minimum. - 4 pers.

1 petit poulet bien tendre / 3 citrons / 50 g de beurre / 1 pincée de thym en poudre / 1 dl de crème fraîche / Sel, poivre.

Découper le poulet en 4 morceaux.

Couper 2 citrons. En presser 1 et demi pour en extraire le jus. Mettre ce jus de citron dans un plat creux. Saler, poivrer et battre légèrement le tout à la fourchette pour bien mélanger. Mettre les morceaux de poulet à macérer au moins pendant 1 heure dans ce jus assaisonné.

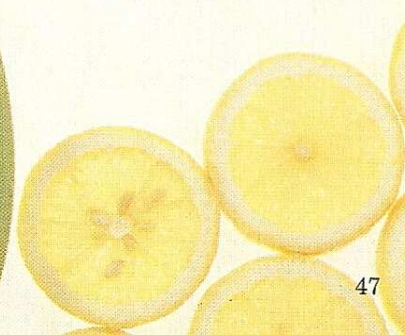
Egoutter les morceaux de poulet. Les éponger. Les faire dorer dans le beurre, à feu vif. Lorsque les morceaux sont bien dorés, les mouiller avec un grand verre d'eau. Ajouter une pincée de thym. Dès que le liquide est en ébullition, baisser le feu. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Poser le plat de service au-dessus d'une casserole d'eau à ébullition. Sortir les morceaux de poulet de la cocotte et les réserver dans le plat. Couvrir pour les garder au chaud.

Faire réduire le jus de cuisson de moitié.

Faire épaissir la crème dans la cocotte en remuant pendant 2 à 3 minutes à feu moyen. Hors du feu, ajouter le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement de la sauce et en napper les morceaux de poulet.

Décorer le plat avec des rondelles de citron.



Poulet sauté archiduc



Prép. : 35 mn. Cuiss. : 40 mn.
6 pers.

1 poulet / 150 g de beurre / 1 verre de vin blanc sec / 2 gros oignons / Le jus d'1/2 citron / 2 verres de crème fraîche / 1 cuil. à café de paprika / 800 g de concombres / Sel, poivre.

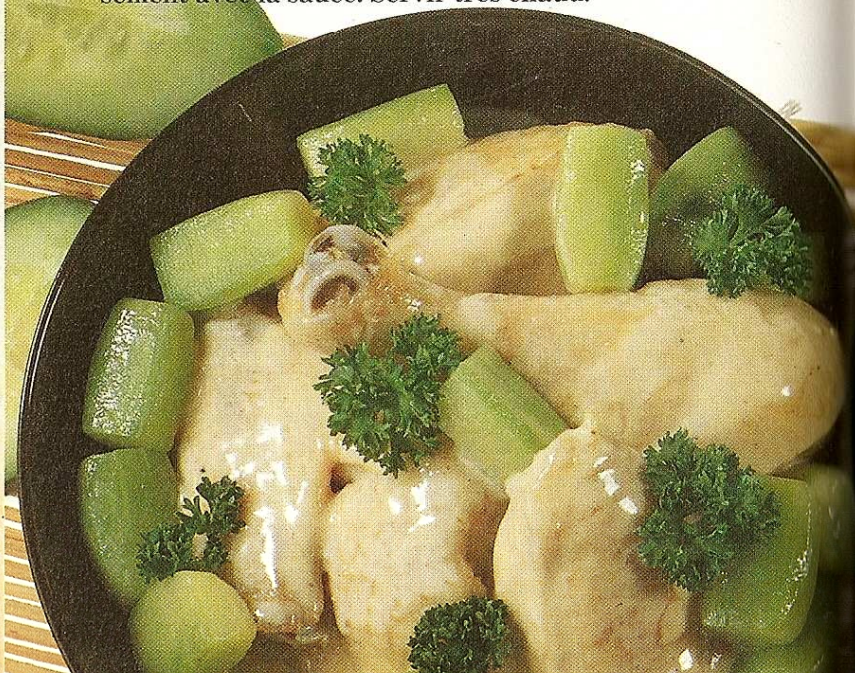
Découper le poulet en morceaux. Eplucher les concombres, les tailler en olives. Les faire cuire à l'étuvée avec 60 g de beurre.

Faire fondre 50 g de beurre dans une sauteuse sans le laisser colorer. Ajouter les morceaux de poulet. Saler, poivrer. Les faire revenir à feu doux sans qu'ils dorent, sauteuse couverte. Les réserver au chaud.

À leur place, mettre à fondre les oignons hachés finement avec 25 g de beurre, à couvert. Saupoudrer de paprika. Mélanger, verser le vin blanc, le faire réduire d'un tiers, ajouter la crème et laisser bouillir 1 minute.

Incorporer le beurre restant en fouettant. Arroser du jus de citron. Passer la sauce au tamis fin ou au chinois.

Dresser le poulet sur un plat chaud, l'entourer avec les concombres cuits au beurre. Napper le tout soigneusement avec la sauce. Servir très chaud.



Dés de poulet aux cacahuètes



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 5 mn.
4 pers.

250 g de blanc de poulet cru, sans peau / 1/2 cuil. à café de sel / 1 blanc d'œuf / 3 cuil. à café de fécule / 50 g de cacahuètes grillées / 3 petits piments rouges séchés / 2 oignons nouveaux / 3 cuil. à soupe d'huile / 1 citron.

Sauce : 1 cuil. à soupe de sucre en poudre / 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 1/2 cuil. à café de fécule.

Faire tremper les piments dans l'eau tiède.

Couper le blanc de poulet en petits cubes gros comme les cacahuètes, puis les mélanger avec le sel, le blanc d'œuf et la fécule.

Hacher finement les cacahuètes. Peler les oignons, les laver et les couper en petits tronçons avec leur tige. Egoutter les piments et les hacher finement.

Mélanger dans un bol le sucre, le vinaigre, la fécule et une cuillerée à soupe d'eau. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire blondir le poulet en remuant pendant 2 minutes puis l'égoutter avec une écumoire.

Faire revenir 30 secondes dans la poêle les oignons et les piments, puis ajouter les cacahuètes et la sauce réservée. Remettre le poulet dans la poêle. Bien mélanger et laisser épaissir 1 ou 2 minutes.

Dresser et servir brûlant, avec des rondelles de citron.



LES VIANDES

Boulettes de viandes frites



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 30 mn.
4 pers.

500 à 600 g de restes de viande cuite (veau, mouton, bœuf, porc) / 1 œuf / 1 tasse de béchamel très épaisse / 1 poignée de persil / Sel, poivre.

Préparer une tasse de béchamel très épaisse (voir p. 64). Laver le persil. Hacher les viandes.

Dans une terrine, mélanger le hachis de viandes, le persil, un peu de sauce Béchamel et l'œuf. Ajouter petit à petit le reste de béchamel pour obtenir une pâte consistante. Faire chauffer la friture. Verser ce mélange dans une casserole et chauffer à petit feu, sans faire bouillir, pour que le mélange sèche un peu.

Quand la friture est chaude, prendre le mélange cuillerée par cuillerée et les laisser glisser dans la friture. Il suffit de quelques minutes pour que les boulettes soient cuites et dorées à point.

Les égoutter. Garnir un plat de papier absorbant et déposer dessus les boulettes très chaude. Servir brûlant.

Saucisses grillées à la paysanne



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 40 mn env.
6 pers.

6 grosses saucisses / 2 cuil. à soupe d'huile / 125 g de lard / 2 oignons / 65 g de beurre / 3 pommes à chair ferme / 1/2 cuil. à café de cannelle / 1 bonne cuil. à soupe de sucre semoule / 2 œufs / 1,250 kg de pommes de terre / 1 poignée de gros sel / 1 dl de lait / Sel, poivre.

Laver soigneusement les pommes de terre sans les éplucher. Les mettre dans une marmite, couvrir d'eau, ajouter le gros sel, amener à ébullition puis laisser cuire doucement pendant environ 30 minutes.

Badigeonner d'huile les 6 saucisses, les piquer à la fourchette pour qu'elles n'éclatent pas et les faire griller doucement dans le four en les retournant fréquemment.

Couper le lard en petits morceaux. Eplucher les oignons, les hacher. Eplucher les pommes, retirer le cœur à l'aide d'un vide-pomme puis les couper en quartiers.

Faire rissoler les oignons hachés et le lard coupé en petits dés dans 35 g de beurre. Les réserver au chaud.

Faire revenir les quartiers de pomme dans ce même beurre de cuisson. Les saupoudrer avec la cannelle et le sucre semoule. Les réserver au chaud.

Dès que les pommes de terre sont assez cuites, les éplucher et les passer au presse-purée. Ajouter le lait chaud et les jaunes d'œufs, le reste de beurre, les lardons et les oignons. Mélanger très soigneusement.

Dresser la purée dans un grand plat creux, en terre de préférence. Poser les saucisses grillées par-dessus. Entourer le plat avec les quartiers de pomme.

On peut utiliser les blancs d'œufs restants pour confectionner des tuiles aux amandes.



Bœuf braisé à la bourguignonne



Prép. : 20 mn.
Cuiss. : 3 h 30 mn env. - 6 pers.

700 à 800 g de bœuf (dans la poitrine) coupé en gros morceaux / 10 cl d'huile / 1 grosse cuil. à soupe de beurre / 2 ou 3 carottes / 2 gros oignons / 250 g de champignons / 200 g de petits oignons / 1 petite boîte de concentré de tomate / 1/3 l de vin rouge / 1/3 l d'eau / 1 branche de thym / 1 feuille de laurier / 1 branche de persil / 1 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre.

Faire dorer les morceaux de bœuf dans 8 cl d'huile, à feu moyen, en les tournant sur toutes les faces.

Eplucher les carottes et les oignons. Les couper en rondelles et les ajouter à la viande. Lorsque la viande est bien colorée, la saupoudrer avec la farine. Bien remuer. Laisser cuire 2 à 3 minutes.

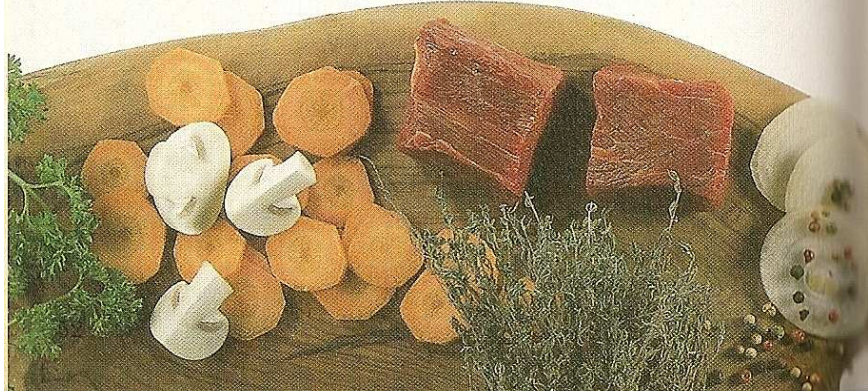
Ajouter le vin rouge et l'eau. Bien mélanger.

Rincer le persil, l'attacher avec le thym et le laurier. Ajouter ce bouquet garni dans la cocotte. Ajouter la purée de tomate délayée avec 3 cuillerées à soupe d'eau et le reste d'huile. Saler, poivrer, couvrir la cocotte et laisser cuire à feu doux pendant environ 2 heures.

Couper la partie sableuse du pied des champignons. Les nettoyer à l'eau courante sans les laisser tremper. Couper les plus gros en 2 ou 4 morceaux.

Eplucher les petits oignons. Faire chauffer une cuillerée à soupe de beurre dans une poêle. Y faire cuire les petits oignons 5 à 7 minutes pour qu'ils soient bien dorés. Ajouter les champignons et laisser cuire encore 5 à 6 minutes. Ajouter le tout dans la cocotte. Poursuivre la cuisson pendant 1 heure.

Chauffer le plat de service et disposer les morceaux de viande dans un plat chaud. Les napper avec la sauce.



Bœuf bouilli aux cornichons



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 25 mn.
5 pers.

750 g à 800 g de restes de pot-au-feu / 70 g de beurre / Une dizaine de gros cornichons / 3 ou 4 oignons moyens / 1 verre de bouillon de pot-au-feu / 4 branches de persil / Sel, poivre.

Eplucher les oignons et les couper en rondelles très fines. Les faire cuire à feu doux dans le beurre pendant 6 à 8 minutes.

Ajouter la viande coupée en tranches fines ou en dés. Laisser cuire à feu moyen, 5 à 6 minutes.

Verser le bouillon chaud dans la cocotte. Ajouter les cornichons coupés en fines rondelles et le persil haché. Couvrir la cocotte et laisser cuire à feu très doux pendant 15 minutes.

Servir ce plat accompagné de croquettes de pommes de terre.

Rôti de viande de bœuf hachée



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 30 mn.
4 pers.

500 g de bœuf haché / 1 œuf / 2 oignons moyens / 20 g de beurre / 2 bardes de lard gras / 2 cl d'huile / 30 g de mie de pain / 3 cuil. à soupe de lait / Sel, poivre.

Faire tremper la mie de pain avec le lait.

Peler et hacher les oignons. Les faire dorer dans le beurre. Malaxer la viande hachée avec la mie de pain bien essorée, l'œuf entier et les oignons émincés. Saler, poivrer.

Rouler ce mélange en forme de rôti ou de gros saucisson. L'entourer de bardes de lard, le ficeler et le placer dans un plat à gratin huilé. Faire cuire à four vif, 270 °C (th. 9), pendant 30 minutes.

Retirer le rôti, le dresser dans un plat chaud et l'arroser avec le jus de cuisson déglacé et servir.

Grillades de porc à l'ail



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 25 mn.
4 pers.

4 côtes de porc dans l'échine / 5 gousses d'ail / 1 bouquet de persil / 1 cuil. à soupe de chapelure / 1/2 citron / 30 g de beurre / Sel, poivre / 5 tomates.

Faire revenir l'ail haché et la chapelure dans le beurre puis ajouter les tomates mondées, épépinées et concassées, et la moitié du persil haché. Saler, poivrer et faire cuire 10 minutes à feu moyen.

Cuire les côtes de porc au gril 5 minutes de chaque côté. Les saler et les mettre dans la sauteuse. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes à feu doux.

Les disposer sur un plat bien chaud. Arroser de sauce à l'ail et saupoudrer de persil. Arroser d'un filet de jus de citron et servir immédiatement.

Longe de porc diplomate



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 1 h 30 mn.
6 pers.

1,500 kg de longe de porc / 8 cornichons / 4 saucisses de Francfort ou de Strasbourg / 4 blancs de poireaux / 1 gros oignon / 1 cuil. à soupe d'huile / 2 citrons / 60 g de beurre / Sel, poivre.

Piquer la viande de cornichons coupés en 2 ou en 4 et des saucisses.

Chauffer l'huile et 30 g de beurre sur la plaque du four, à feu moyen. Y faire dorer la viande sur toutes ses faces. Saler, poivrer. Arroser du jus d'1 citron. Faire cuire à four chaud à 210 °C (th. 7) 1 heure 15 minutes.

Fendre les poireaux. Les laver. Peler l'oignon. Hacher poireaux et oignon. Les faire suer dans 30 g de beurre pendant 5 minutes à feu doux. Saler, poivrer. Ajouter le jus d'1 citron et verser 1/2 verre d'eau. Ajouter ce mélange autour de la viande 30 minutes avant la fin de la cuisson.

Rouelle de porc aux marrons



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 1 h 20 mn.
6 pers.

1 kg de porc dans la rouelle / 1 kg de marrons / 1 chou rouge / 1 cuil. à soupe d'huile / 60 g de beurre / 1 verre 1/2 de bouillon / 2 cuil. à café de farine / 1 bouquet garni / Sel, poivre.

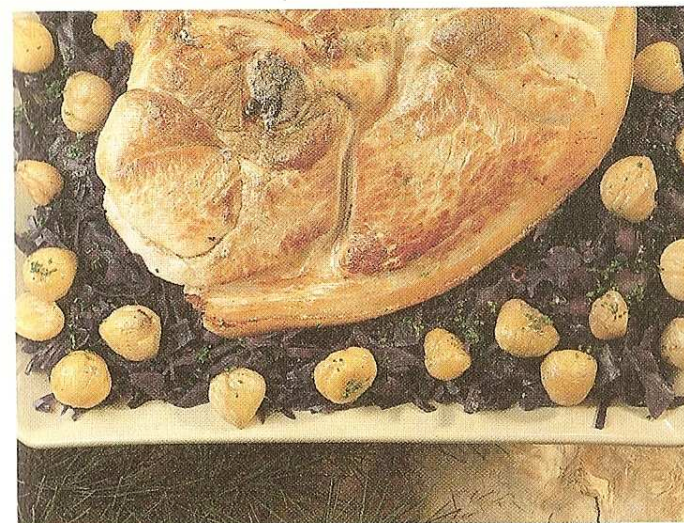
Faire dorer la rouelle dans l'huile et 30 g de beurre. Saler, poivrer. Saupoudrer de farine. Laisser blondir, mouiller avec le bouillon chaud et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser cuire 1 heure à feu doux.

Enlever les feuilles extérieures du chou. Couper le reste en fines lanières et les faire cuire dans une petite cocotte avec le beurre restant, du sel et du poivre, pendant 20 minutes à feu doux et à couvert.

Inciser les marrons, les mettre à griller dans une poêle à trous ou sur une grille placée dans le four chaud. Retirer leurs deux peaux et les ajouter à la rouelle 30 minutes avant la fin de la cuisson.

Dans un plat chaud, dresser le rôti entouré des marrons et du chou rouge. Réserver au chaud.

Dégraisser le jus de cuisson et en arroser le tout.
Servir avec un vin rouge.



Porc au soja



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 1 h.
6 pers.

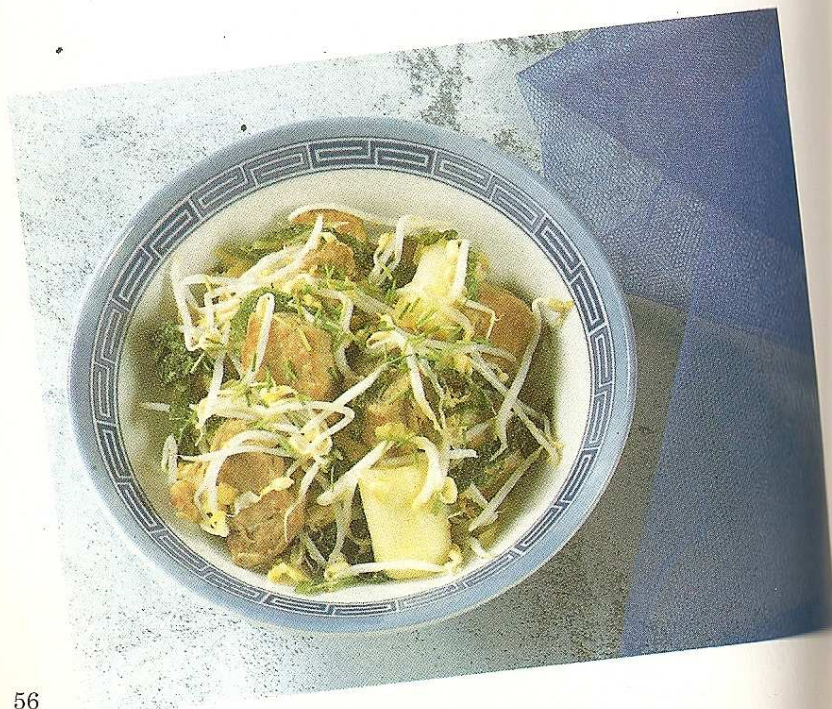
1,200 kg d'échine de porc désossée / 50 g de beurre / 5 oignons moyens / 1 chou vert moyen / 2 morceaux de sucre / 3 cuil. à soupe de sauce soja / 5 gros poireaux / Sel, poivre.

Couper la viande en gros dés de 5 cm environ. La faire revenir au beurre dans une cocotte. Retirer la viande et faire blondir les oignons épluchés et coupés en rondelles dans la graisse de cuisson. Remettre la viande dans la cocotte avec les oignons.

Laver le chou. Le couper en 4 puis en lanières. Le verser dans la cocotte avec un grand verre d'eau, la sauce soja, le sucre, le sel, le poivre.

Eplucher et laver les poireaux. Conserver seulement les blancs. Les couper en tronçons de 4 cm. Les ajouter à la viande. Couvrir et faire cuire à feu modéré.

Rectifier l'assaisonnement. Ajouter une cuillerée de sauce soja si nécessaire. Servir avec du riz créole.



Travers de porc à l'ananas et au miel



Prép. : 8 à 10 mn. Cuiss. : 50 mn.
4 pers.

250 g de riz / 600 g de travers de porc frais / 2 cuil. à soupe de miel / 1 cuil. à soupe de graines de sésame / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 1 petit bouquet garni (ail, persil, laurier, coriandre) enfermé dans une mousseline / 1 boîte 4/4 d'ananas en tranches / 80 g de beurre / Sel, poivre.

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée additionnée du bouquet garni pendant 20 minutes.

Dans un plat à four, déposer les travers de porc coupés en morceaux. Saler, poivrer et enfourner à 240 °C (th. 8).

Dans une poêle, faire revenir au beurre les tranches d'ananas. Les réserver au chaud.

Dès que les travers sont bien dorés, les sortir du four et les réserver. Ajouter le miel dans le plat de cuisson. Bien mélanger le tout puis ajouter le vinaigre et les graines de sésame.

Déposer le riz dans le plat de service. Ajouter les tranches d'ananas puis les travers de porc.

Servir aussitôt, avec la sauce à part.



LES LEGUMES

Beignets de légumes



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 20 mn.
Repos : 30 mn. - 4 pers.

*2 courgettes / 1 aubergine / 3 carottes / 1/2 céleri
branche / 1/2 chou-fleur / 5 g de levure fraîche de bou-
langer / 200 g de farine / 2 blancs d'œufs / Huile / Sel,
poivre.*

Délayer la levure dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Ajouter progressivement 1 cuillerée à café de sel, 2 cuillerées à soupe d'huile, la farine et 1/4 l d'eau. Laisser reposer 30 minutes.

Couper les courgettes et l'aubergine en rondelles. Saler, poivrer.

Peler les carottes, laver le céleri. Les couper en bâtonnets et le chou-fleur en bouquets.

Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée. Après 15 minutes, ajouter le chou-fleur. Poursuivre la cuisson 5 minutes et égoutter.

Battre les blancs à la fourchette. Les incorporer délicatement à la pâte. Essuyer les légumes. Les tremper dans la pâte. Les faire frire par petites quantités. Dès qu'ils sont dorés, les égoutter et les tenir au chaud.

CONSEIL

Afin d'éviter l'effritement du chou-fleur à la cuisson, le tremper 15 secondes dans de l'eau vinaigrée lors du dernier rinçage. Le plonger ensuite dans l'eau bouillante. Ne pas le faire cuire plus de 15 à 20 minutes selon la grosseur.

Marmite champêtre



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 45 mn.
Repos : 30 mn. - 6 pers.

2 grosses aubergines / 400 g de petites courgettes / 1 oignon / 1 bouquet de persil / 3 branches de basilic / 1 pincée de thym / 3 gousses d'ail / 1/2 cube de bouillon de volaille / 1/2 verre de vin blanc sec / 8 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Peler les aubergines et les couper en tranches d'1 cm. Les saler et les laisser dégorger dans une passoire pendant 30 minutes. Les rincer rapidement à l'eau fraîche. Les éponger avec un papier absorbant et les couper en dés.

Couper les extrémités des courgettes. Les fendre dans le sens de la longueur et les couper en diagonale pour obtenir des bâtonnets.

Eplucher l'oignon et le couper en fines tranches. Eplucher l'ail.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y faire dorer les tranches d'oignon, les 2 gousses d'ail. Retirer les gousses d'ail. Verser les courgettes et les aubergines sur les oignons. Bien mélanger et laisser cuire 5 minutes à feu vif en remuant. Ajouter le thym, le 1/2 cube de bouillon de volaille émietté et le vin blanc. Poivrer et tourner. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes.

Laver et hacher le persil et le basilic avec la dernière gousse d'ail. Ajouter ce hachis aux légumes. Bien mélanger. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.

Vérifier l'assaisonnement, dresser et servir.

CONSEIL

Aromates : pour en rendre les morceaux invisibles dans un plat, mélangez dans votre moulin à poivre les herbes choisies avec le poivre en grains. Vous parfumerez et poivrerez en même temps, sans laisser de trace.

LE CALENDRIER DES LEGUMES

Même s'il devient courant de se procurer chaque légume sur une période de plus en plus longue, voire tout au long de l'année, toute espèce connaît un mois de prédilection : c'est à ce moment-là qu'elle mûrit en abondance et/ou qu'elle présente le meilleur rapport qualité-prix.

JANVIER	betterave, cardon, céleri-rave, navet, carotte, poireau, salsifis, endive, cresson, pissenlit, frisée, mâche, scarole.
FEVRIER	carotte, navet, oignon, céleri-rave, chou pommé, chou de Bruxelles.
MARS	champignon de couche, chou-fleur de printemps, cresson.
AVRIL	concombre, épinard.
MAI	asperge, fève, artichaut violet, carotte primeur.
JUIN	pomme de terre primeur, oignon nouveau, navet nouveau, artichaut, petit pois, ail vert.
JUILLET	haricot vert, courgette, tomate, salade d'été, radis, chou-fleur d'été.
AOUT	aubergine, courgette, poivron, tomate, haricot vert.
SEPTEMBRE	haricot à écosser, brocoli, oignon, champignon sauvage.
OCTOBRE	céleri branche, chou, navet, châtaigne, noix, noisette.
NOVEMBRE	fenouil, potiron, marron, céleri-rave, noix.
DECEMBRE	endive, betterave, cardon.

Côtes de bettes au curry



Prép. : 40 mn. Cuis. : 15 mn.
6 pers.

1 kg de bettes / 50 g de beurre / 1 grosse branche de céleri / 1 oignon / 4 cuil. à soupe de purée de tomate.

Sauce : 1 cuil. à soupe de beurre / 2 cuil. à soupe rases de farine / 3 dl de lait / 1 cuil. à dessert de curry.

Croûtons : 12 fines tranches de pain / 150 g de jambon cuit / 30 g de beurre.

Couper les feuilles vertes des bettes. Nettoyer les tiges et ôter le vert et les fils. Les couper en tronçons de 3 à 4 cm. Hacher le céleri et l'oignon.

Faire fondre 50 g de beurre dans une casserole à fond épais. Y mettre les bettes, le céleri et l'oignon. Ajouter la purée de tomate et mélanger les éléments avec une cuillère en bois. Faire mijoter à couvert, sur feu doux, pendant 1 heure 30 minutes.

15 minutes avant la fin de la cuisson des bettes, préparer la sauce blanche au curry et les croûtons frits au jambon.

Sauce blanche au curry :

Faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais sans qu'il ne colore. Lorsqu'il est bien chaud, ajouter la farine. Remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène mais ne pas le laisser roussir.

Prélever 1 dl de jus de cuisson des bettes. Le passer et l'ajouter au lait froid. Verser progressivement le mélange obtenu dans la casserole en fouettant pour éviter les grumeaux.

Délayer le curry dans une cuillerée de sauce. L'incorporer au reste. Laisser cuire 10 minutes à feu doux en remuant.

Croûtons frits au jambon :

Hacher finement les 150 g de jambon. Faire dorer les tranches de pain dans le beurre bien chaud. Mettre un peu de jambon haché sur chaque croûton.

Disposer les bettes sur un plat chaud. Les recouvrir avec la sauce et les entourer de croûtons au jambon.

Bohémienne d'aubergines



Prép. : 35 mn. Cuiss. : 35 mn.
Repos : 30 mn. - 6 pers.

1 kg d'aubergines / 1 kg de tomates / 2 gousses d'ail / 6 filets d'anchois dessalés / 1 cuil. à soupe de farine / 5 cuil. à soupe de lait / 6 cuil. à soupe d'huile d'olive / 3 cuil. à soupe de chapelure / Sel, poivre.

Peler les aubergines. Les couper en rondelles, les saupoudrer de sel pour les faire dégorger pendant 30 minutes.

Peler, épépiner les tomates, les couper en gros morceaux.

Faire chauffer 4 cuillerées d'huile dans une poêle. Y mettre les tomates et les rondelles d'aubergines. Saler, poivrer. Ajouter l'ail haché. Au fur et à mesure de la cuisson, écraser le mélange en remuant.

En même temps, faire chauffer l'huile restante dans une petite casserole. Y faire fondre doucement les filets d'anchois en les pilant. Saupoudrer de farine. Mouiller avec le lait. Mélanger et verser cette sauce dans la préparation d'aubergines.

Disposer le tout dans un plat à gratin huilé. Saupoudrer de chapelure et mettre à four chaud, 240 °C (th. 8), pendant 10 minutes. Servir aussitôt.

CONSEIL

Si vous cuisez les aubergines au four, arrosez-les d'un filet d'huile. Elles ne dessècheront pas avant d'avoir commencé à rendre leur jus dans lequel elles continueront de cuire.

Imam Bayildi



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 1 h.
6 pers.

6 petites aubergines / 500 g de tomates / 250 g d'oignons / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 gousse d'ail / Sel, poivre.

Faire blondir dans l'huile et à la poêle, les oignons finement émincés. Ajouter ensuite les tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers et la gousse d'ail écrasée. Saler et poivrer.

D'autre part, faire griller les aubergines au four. Les laisser refroidir. Pratiquer une large incision de la tête à la queue. Les garnir avec la farce d'oignons et de tomates.

Placer ensuite les aubergines dans un plat à gratin et les napper avec le reste de farce. Arroser d'huile d'olive et laisser cuire à four moyen, 160 °C (th. 5-6), pendant une heure, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

Ce plat est d'origine turque.

CONSEIL

Pour rendre l'ail et l'oignon plus digestes dans une préparation, il suffit de les éplucher et de les placer 5 minutes dans de l'eau bouillante salée avant de les hacher.

Carottes en pain



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 1 h.
5 pers.

800 g de carottes / 200 g de jambon cuit / 3 œufs / 3 cuil.
à soupe de crème / 20 g de beurre pour le moule / Sel.

Béchamel : 50 g de beurre / 50 g de farine / 1/2 l de
lait / Sel, poivre / Très peu de muscade.

Eplucher les carottes. Les couper en morceaux
moyens. Jeter les carottes dans une casserole d'eau
bouillante salée. Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles s'écras-
sent facilement.

Préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans
une casserole à fond épais. Ajouter la farine, remuer
sans laisser brunir. Ajouter un peu de lait, mélanger
puis ajouter peu à peu le reste de lait. Saler, poivrer et
ajouter un peu de noix de muscade râpée. Laisser cuire
pendant 1/4 d'heure en remuant.

Réduire les carottes en purée. La faire dessécher sur
feu doux en remuant. Laisser tiédir.

Mélanger 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier. Ajouter la
crème et 2 cuillerées à soupe de béchamel. Bien mélan-
ger. Passer le jambon à la moulinette. L'ajouter au mé-
lange œufs-crème-béchamel.

Mettre la purée de carotte et le mélange œufs-crème-
jambon-béchamel dans une terrine en travaillant bien le
tout pour obtenir une préparation homogène. Rectifier
l'assaisonnement. Incorporer délicatement les blancs
d'œufs battus en neige.

Beurrer un moule à soufflé. Le remplir avec la prépa-
ration aux carottes. Le disposer dans un récipient plus
grand contenant de l'eau chaude (bain-marie). Mettre le
tout à four moyen, 150 °C (th. 5), 30 minutes environ.

Quand le pain de carotte est cuit, le démouler sur le
plat de service chaud. Le napper de béchamel et servir
brûlant.

CONSEILS

*Saviez-vous qu'il suffit d'une pincée de bicarbonate
dans l'eau de cuisson des carottes pour en rehausser la
saveur. Avez-vous déjà essayé de les faire cuire dans du
lait ? Elles y gagneront un melleux apprécié des grands
et des petits.*

Chou rouge braisé au lard



Prép. : 25 mn. Cuiss. : 2 h 30 mn.
6 pers.

1 chou rouge / 5 oignons moyens / 100 g de beurre ou de
saindoux / 450 g de lard fumé / Sel, poivre.

Eplucher le chou, le laver et le faire blanchir pendant
15 minutes dans l'eau bouillante salée. L'égoutter et le
couper en lanières.

Emincer les oignons en fines lamelles et les faire do-
rer dans la graisse chaude. Mouiller avec 2 verres d'eau,
saler, poivrer et ajouter le chou. Laisser cuire à feu
doux 1 heure 15 minutes, à couvert.

Couper le lard en gros dés, les ajouter à la prépara-
tion. Laisser cuire encore 1 heure.

L'eau peut être remplacée par de la bière.

Bouchées de céleri aux noix



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 15 mn.
Repos : 15 mn. - 4 pers.

1 paquet de 125 g de purée de céleri toute prête / 15 cl
d'eau / 1/4 l de lait / 1 œuf / 50 g de noix décortiquées /
2 cuil. à soupe de farine / 15 g de beurre / Sel, poivre.

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Préparer la purée avec seulement 15 cl d'eau, 1/4 l de
lait et la moitié du beurre. Saler et poivrer. Ajouter le
jaune d'œuf. Mélanger. Laisser refroidir 15 minutes en-
viron.

Former des petites boules de purée dans vos mains
farinées. Passer ces bouchées dans le blanc d'œuf légè-
rement battu, les rouler dans les noix préalablement
concassées.

Les déposer sur la plaque du four beurrée. Les faire
cuire à four chaud, 220 °C (th. 7-8), 15 minutes.

Cœurs de palmier en pie



Prép. : 25 mn. Cui. : 1 h 20 mn.
6 pers.

1 boîte 4/4 de cœurs de palmier / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 5 tomates / 100 g d'olives noires dénoyautées / 4 cuil. à soupe d'huile / 30 g de beurre / Persil / Sel, poivre.

Pâte : 400 g de farine / 4 œufs / 2 dl de lait / 1 dl d'huile / 1 pincée de sel / 60 g de beurre / 1 sachet de levure en poudre / 30 g d'emmental râpé.

Dans une terrine, mélanger tous les ingrédients de la pâte à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Réserver.

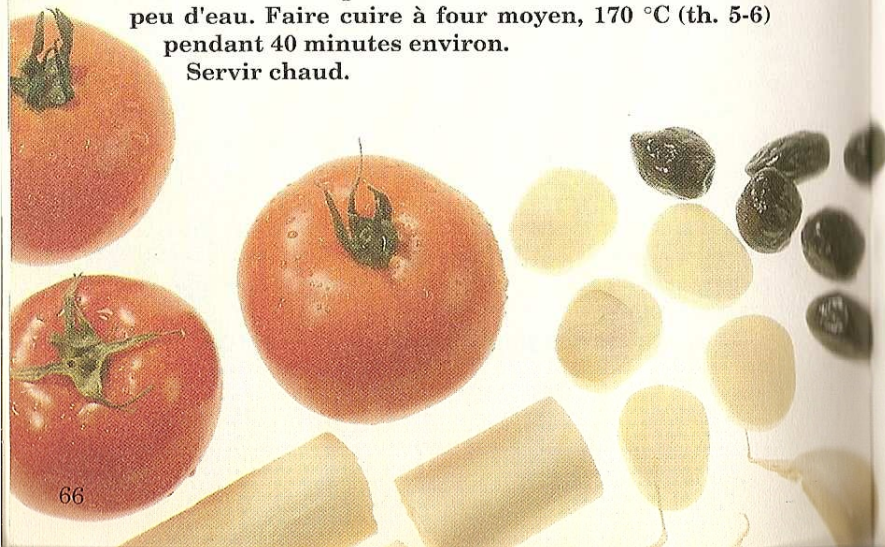
Couper les tomates en deux. Presser pour enlever les graines. Faire cuire à la poêle dans l'huile. Retourner en cours de cuisson. Saler, poivrer et laisser cuire 15 minutes.

Hacher finement l'oignon épluché. Le faire fondre doucement au beurre dans une poêle pendant 15 minutes.

Egoutter soigneusement les cœurs de palmier. Les ajouter à l'oignon, entiers ou coupés en deux s'ils sont trop gros. Les laisser mijoter 8 à 10 minutes.

Verser les 2/3 de la pâte dans un moule à bord haut (genre moule à soufflé). Garnir avec les tomates, les cœurs de palmier, les olives, le persil et l'ail haché. Recouvrir du reste de pâte en soudant les bords avec un peu d'eau. Faire cuire à four moyen, 170 °C (th. 5-6) pendant 40 minutes environ.

Servir chaud.



Courgettes en tourte



Prép. : 20 mn. Cui. : 1 h 15 mn.
6 pers.

1,5 kg de courgettes / 6 œufs / 750 g de tomates / 3 oignons / 60 g de beurre / 50 g de farine / 1/2 l de lait / 50 g d'emmental / Huile d'olive / Sel, poivre.

Eplucher les tomates. Les presser pour faire sortir les graines puis les couper en dés. Les faire revenir dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Réserver.

Eplucher et hacher les oignons. Les faire fondre tout doucement dans 2 cuillerées à soupe d'huile.

Laver et essuyer les courgettes. Les couper en rondelles. Les faire juste dorer dans une sauteuse avec 4 cuillerées à soupe d'huile. Saler, poivrer et réserver.

Préparer un roux avec 30 g de beurre et la farine. Laisser cuire quelques minutes. Mouiller avec le lait. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson quelques minutes en remuant.

Hors du feu, incorporer les œufs battus en omelette et l'emmental râpé.

Dans un plat beurré allant au four, disposer par couches successives : les courgettes, les tomates et les oignons. Remplir le plat et napper de sauce. Parsemer de copeaux de beurre et faire cuire à four chaud, 230 °C (th. 7-8), pendant 20 minutes.



Cassolettes aux épinards



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 35 mn.
4 pers.

2 kg d'épinards frais (ou 500 g de surgelés) / 50 g de beurre / 200 g de foies de volaille / 100 g de crème / 1 cuil. à soupe de chapelure / 2 œufs / 6 brins de persil / Sel, poivre / Persil.

Faire cuire les épinards à l'eau bouillante salée 10 minutes et les égoutter. Laisser tiédir puis les presser pour en extraire toute l'eau.

Faire dorer les foies dans 25 g de beurre, 3 minutes, en les tournant. Saler, poivrer. Les couper en petits dés.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélanger la crème et les jaunes puis les foies et les épinards. Battre les blancs en neige. Les ajouter et bien mélanger.

Beurrer 4 petits moules. Les saupoudrer de chapelure. Les remplir du mélange. Les mettre dans un plat à four rempli de 2 cm d'eau et cuire à four chaud à 210 °C (th. 7) pendant 20 minutes.

Démouler et décorer de persil.

CONSEIL

Les épinards prennent toujours beaucoup de place et vous ne disposez pas toujours d'un récipient assez grand pour les faire cuire.

Pour voir les feuilles diminuer de volume, aspergez-les d'eau bouillante avant de les plonger dans la casserole.



Croquettes de fenouil



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 20 mn.
4 pers.

4 fenouils / 1 fromage de chèvre sec / 4 cuil. à soupe de chapelure / 6 brins de persil / Sel, poivre / 2 œufs / 1 citron.

Cuire les fenouils coupés en 4 à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Les mixer avec 1 œuf et le fromage de chèvre râpé. Assaisonner. Si nécessaire, ajouter un peu de chapelure.

Former des croquettes plates. Les passer dans l'œuf battu et assaisonné puis dans la chapelure.

Les faire dorer à l'huile. Les égoutter et servir décoré de persil et de quartiers de citron.

Bouchées à la raclette



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 1 h.
6 pers.

1 kg de purée de pomme de terre / 4 œufs / 75 g de gruyère râpé / 100 g de fromage à raclette / 1 cuil. à soupe de chapelure / 50 g de farine / 60 g de beurre / Sel, poivre.

Mélanger la purée avec 2 œufs entiers, 2 jaunes, le gruyère râpé, 30 g de beurre, la chapelure, le sel et le poivre.

Fariner largement vos mains. Former des boulettes de purée. Les fariner et les déposer sur un plat. Appuyer le pouce au milieu des boulettes.

Faire dorer les boulettes dans une grande quantité d'huile. Les poser sur un papier absorbant, le creux vers le bas.

Beurrer un plat à four avec les 30 g de beurre restants. Y poser les boulettes, le creux vers le haut. Couper le fromage à raclette en gros dés. En mettre un dans le creux de chaque boulette.

Enfourner le plat à 200 °C (th. 7), et le laisser jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Servir en décorant de brins de persil.

LES PLATS COMPLETS

Soupe de cabillaud au curry



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 35 mn.
6 pers.

400 g de filets de cabillaud / 1 sachet de court-bouillon / 1/2 verre de vin blanc / 3 grosses pommes de terre / 2 oignons / 1/2 pied de céleri branche / 40 g de beurre / 2 cuil. à soupe rases de farine / 1 cuil. à café de farine / 1/4 l de lait / 5 brins de persil / Sel, poivre / 1 cuil. à café de curry.

Rincer les filets de cabillaud. Les mettre dans une casserole. Ajouter 1 l d'eau froide, le vin blanc, le sachet de court-bouillon et 3 tours de moulin à poivre. Chauffer sur feu doux et laisser frémir 5 minutes.

Retirer la casserole du feu et laisser tiédir le poisson dans son bouillon avant de l'égoutter. Passer le bouillon à travers une passoire fine. Couper les filets en morceaux.

Eplucher les pommes de terre. Les couper en petits dés. Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

Peler et hacher les oignons. Enlever les feuilles du céleri. Le laver. Couper les branches en menus morceaux après avoir enlevé les fils. Faire fondre le beurre dans une casserole, sur feu doux. Y mettre les oignons et le céleri. Mélanger 5 minutes sans laisser dorer. Ajouter la farine et le curry. Remuer vivement avec une spatule. Verser dessus le bouillon de cuisson du poisson puis le lait. Saler, poivrer. Remuer au fouet jusqu'à ébullition.

Égoutter les pommes de terre. Les ajouter dans la soupe ainsi que le poisson. Chauffer pendant 3 minutes.

Laver et hacher le persil. En saupoudrer la soupe au moment de servir.

Gratin de limandes



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 30 mn.
4 pers.

8 filets de limande / 2 verres de flocons de pommes de terre / 2 œufs / 1 verre de lait / 100 g de gruyère râpé / 250 g de champignons / 100 g de beurre / 50 g de crème / Sel, poivre.

Faire bouillir 1 verre et demi d'eau et le lait avec une pincée de sel. Mettre les flocons de pommes de terre dans un saladier. Verser le liquide bouillant et 40 g de beurre. Laisser reposer 2 minutes. Remuer.

Avec 20 g de beurre, enduire un plat allant au four. Y mettre la purée. Poser les filets de limande. Saler et poivrer et couvrir de la moitié du gruyère.

Eplucher, laver et couper les champignons en lamelles. Faire sauter à la poêle dans 40 g de beurre. Saler et les verser sur le poisson.

Battre la crème, les œufs et le reste de fromage. Assaisonner et verser sur les champignons. Cuire au four à 200 °C (th. 7) pendant 20 minutes.



Feuilleté aux moules



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 50 mn.
6 pers.

1 paquet de pâte feuilletée / 1,5 l de moules / 100 g de fromage blanc / 500 g d'épinards hachés en boîte / 2 œufs / 50 g de gruyère râpé / 1 verre 1/2 de lait / 100 g de beurre / 40 g de farine / Noix de muscade / 1/2 cube de bouillon de légumes / Sel.

Beurrer un moule rond. Abaisser la pâte. Foncer le moule. Couper l'excédent de pâte qui dépasse du moule. Piquer la pâte avec une fourchette. La recouvrir d'une feuille d'aluminium et de haricots secs. Cuire à four chaud, 210 °C (th. 7), 15 minutes.

Laver les moules. Les mettre dans une casserole, couvrir et poser l'ensemble sur feu vif. Secouer. Retirer du feu dès que les moules sont ouvertes. Il faut environ 5 minutes. Oter les moules de leur coquille et les réserver dans un bol.

Faire fondre 50 g de beurre, y ajouter les épinards égouttés et le demi-cube de bouillon émietté. Laisser cuire 5 minutes à feu doux.

Dans une autre casserole, faire fondre 40 g de beurre. Ajouter la farine puis le lait. Remuer et laisser épaissir 5 minutes à feu doux. Hors du feu, ajouter un peu de muscade et saler.

Mélanger le fromage blanc, les épinards, le gruyère, les œufs et la sauce Béchamel. Bien battre le tout puis ajouter les moules. Cuire à four chaud, 210 °C (th. 7), 20 minutes.



Bouillabaisse de sardines



Prép. : 1 h. Cuiss. : 45 à 55 mn.
4 à 5 pers.

750 g de grosses sardines fraîches / 350 g de pommes de terre / 3 oignons / 2 poireaux / 1 bouquet garni / 5 gousses d'ail / 1/2 bulbe de fenouil / 1 bonne pincée de safran / 2 dl d'huile d'olive / 6 à 7 tomates fraîches / Sel, poivre.

Monder les tomates. Les couper en deux, les épépiner et les hacher. Eplucher les oignons et les hacher finement. Eplucher et piler l'ail. Eplucher les poireaux, les laver soigneusement puis couper les blancs en rondelles très fines. Laver et émincer finement le fenouil.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Lorsqu'elle commence à être chaude, y faire cuire tout doucement et à couvert les oignons et les poireaux. Juste avant qu'ils ne blondissent, ajouter les tomates, l'ail, le safran, le bouquet garni et le fenouil. Mouiller avec 3/4 l d'eau. Laisser cuire pendant 30 minutes.

Eplucher les pommes de terre. Les laver et les couper en petits dés.

Vider et essuyer soigneusement les sardines dans un linge, les réserver sur une assiette.

Après 30 minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre dans le bouillon. 10 minutes plus tard, ajouter les sardines et laisser cuire encore 10 minutes.

Faire chauffer une soupière peu profonde et large. Mettre les sardines dans la soupière, verser le bouillon dessus et servir très chaud.



Courgettes farcies aux œufs brouillés



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 35 mn.
4 pers.

4 courgettes / 4 œufs / 2 oignons / 1/2 cube de bouillon de volaille / 12 brins de persil / 2 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Laver les courgettes. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Creuser chaque moitié pour retirer l'intérieur et le hacher.

Faire cuire 3 minutes les oignons hachés dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajouter le hachis de courgettes. Bien mélanger 5 minutes à feu doux. Verser les œufs battus et assaisonner en continuant de remuer 5 minutes. Répartir ce mélange dans les courgettes. Les placer dans un plat à four huilé. Verser le bouillon dilué dans un verre d'eau bouillante. Faire cuire au four à 180 °C (th. 6) 20 minutes.

Saupoudrer de persil haché au moment de servir.

Rouleau de mai



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 25 mn.
6 pers.

6 œufs / 100 g de gruyère râpé / 100 g de jambon cuit / 100 g de jambon cru / 100 g de crème fraîche / 50 g de farine / 50 g de beurre / Sel, poivre.

Mélanger 50 g de gruyère râpé avec la farine. Ajouter progressivement la moitié de la crème puis 5 jaunes d'œufs. Saler, poivrer. Incorporer 4 blancs d'œufs battus en neige. Poser un papier aluminium beurré sur une plaque du four. Relever les bords. Y répartir le mélange. Enfourner à 180 °C (th. 6) pour 15 minutes.

Hacher les jambons. Ajouter le reste de crème et le dernier jaune d'œuf. Mélanger.

L'étaler sur la pâte juste sortie du four. Saupoudrer avec le reste de fromage râpé. Rouler le tout en décollant le papier au fur et à mesure. Refermer le papier autour du rouleau ainsi formé. Remettre dans le four pour 10 minutes.

Servir sur un lit de laitue, coupé en tranches.

Riz Pondichéry



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 35 mn.
4 pers.

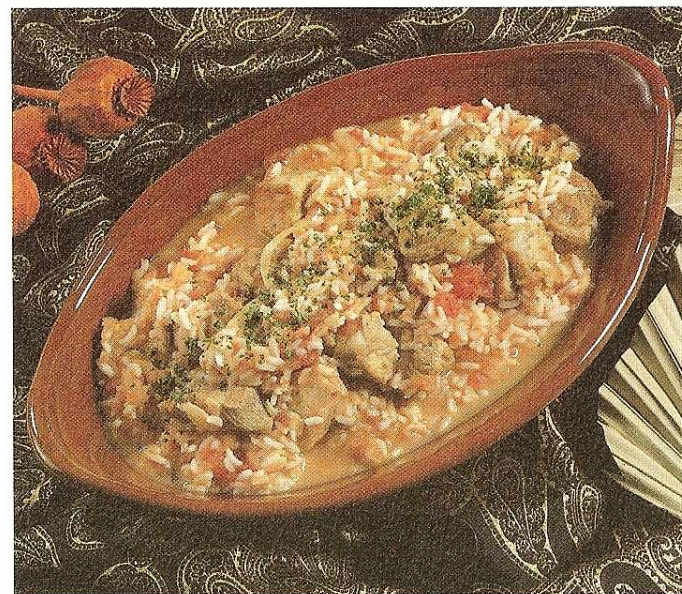
200 g d'échine de porc / 500 g de tomates pelées en boîte / 1 pomme / 1 banane / 250 g de riz / 2 cuil. de crème fraîche / 1 oignon / 1 cuil. à soupe de curry / 2 cuil. à soupe d'huile / Sel.

Eplucher l'oignon, l'émincer en fines tranches. Couper l'échine de porc en dés. Peler la pomme et la banane. Râper la pomme.

Chauffer l'huile dans une cocotte. Y faire dorer l'oignon. Ajouter le curry. Tourner rapidement avec une cuillère en bois. Faire dorer la viande dans la cocotte. Saler, ajouter la pomme et la banane puis les tomates égouttées et coupées en petits morceaux. Couvrir. Laisser cuire 30 minutes.

Faire bouillir 1/2 litre d'eau salée. Y verser le riz en pluie. Couvrir et laisser cuire 20 minutes.

Mettre la viande et son assaisonnement dans un plat. Ajouter le riz. Mélanger délicatement avec une fourchette. Incorporer rapidement la crème fraîche et servir aussitôt.



Croustade de saucisson



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 1 h,
6 pers.

1 gros saucisson à cuire / 4 œufs / 400 g d'épinards en branches surgelés / 350 g de pâte feuilletée surgelée / 50 g de beurre / 2 pincées de noix de muscade râpée / Sel, poivre.

Mettre le saucisson dans une casserole. Le couvrir d'eau froide. Chauffer à feu doux. Cuire 25 minutes après l'ébullition. Egoutter, laisser tiédir puis l'éplucher.

Faire fondre 25 g de beurre dans une poêle à feu doux. Y mettre les épinards. Laisser cuire 15 minutes en les tournant souvent. Saler, poivrer, ajouter la muscade et laisser refroidir.

Casser 3 œufs dans un bol. Saler, poivrer. Les battre à la fourchette. Faire fondre 15 g de beurre dans une poêle. Y verser la moitié des œufs. Dès que les bords se décollent, retourner l'omelette et la faire cuire 1 minute sur l'autre face. La réserver sur une assiette. Recommencer une deuxième omelette avec les œufs restants.

Étaler la pâte feuilletée en un grand rectangle. Répartir les épinards au milieu. Poser les deux omelettes en les faisant se chevaucher, puis le saucisson. Rouler la pâte. Replier les bords. Les coller en les pressant avec un peu d'eau tiède.

Découper des feuilles dans le reste de pâte. En décorer la pâte. Dorer la croustade avec le dernier œuf battu. Faire cuire à four chaud, 210 °C (th. 7) pendant 35 minutes. Après 15 minutes, ramener la température à 180 °C (th. 6).

Servir chaud, accompagné de pommes de terre cuites à la vapeur.



Strudel aux œufs d'or



Prép. : 25 mn. Cuiss. : 45 mn.
4 pers.

6 œufs / 350 g de pâte feuilletée / 200 g de chair à saucisse / 2 échalotes / 500 g de foie de porc / 40 g de beurre / 30 g de pistaches décortiquées / 1 pincée de 4 épices / 12 brins de persil / 1 cuil. à soupe de cognac / Sel, poivre.

Cuire 4 œufs pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée. Laisser refroidir.

Peler et hacher les échalotes. Les faire fondre dans une poêle avec 25 g de beurre. Ajouter la chair à saucisse et le foie coupé en morceaux. Mélanger 3 minutes. Passer à la moulinette et laisser refroidir.

Ajouter le persil et les pistaches hachés, 1 œuf entier, les 4 épices et le cognac. Saler, poivrer. Bien mélanger.

Étaler la pâte. Mettre la moitié du mélange au milieu. Poser 4 œufs durs. Recouvrir du reste du mélange. Refermer la pâte. La dorer à l'œuf battu. Faire cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 40 minutes.

Un plat délicieux, vraiment pas cher. Vous pouvez encore en réduire le coût en supprimant les pistaches.



Farci de dinde aux courgettes



Prép. : 25 mn. Cuiss. : 1 h.
6 pers.

1 morceau de dinde de 800 g environ / 2 courgettes / 3 œufs / 1 bouquet de persil / 2 tranches de pain / 2 gousses d'ail / 30 g de beurre / 1 cuil. à soupe d'huile / 50 g de gouda râpé / 1 verre de vin blanc / Sel, poivre.

Avec un couteau pointu, fendre le morceau de dinde sans l'ouvrir entièrement de façon à former une poche.

Laver et essuyer les courgettes. Les couper en rondelles. Les saupoudrer de sel et les réserver.

Faire cuire 2 œufs à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes.

Passer les tranches de pain, les gousses d'ail épluchées et le persil à la moulinette. Essuyer les courgettes avec du papier absorbant. Les hacher finement. Bien mélanger les courgettes, l'ail, le persil, le pain et le gouda. Ajouter le dernier œuf. Saler, poivrer. Tourner jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Passer les œufs durs sous l'eau froide. Les écaler.

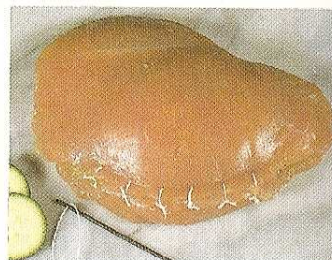
Saler et poivrer l'intérieur de la dinde. Y mettre la moitié de la farce. Y enfoncer 1 œuf. Ajouter le reste de la farce et le deuxième œuf. Coudre l'ouverture de la poche avec du fil de cuisine.

Chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte à feu doux. Y faire dorer le morceau de dinde. Saler, poivrer. Verser le vin blanc. Couvrir. Laisser cuire 40 minutes en tournant la viande plusieurs fois en cours de cuisson et en ajoutant une goutte d'eau si nécessaire.

Servir chaud ou froid, coupé en tranches.



Fendre le morceau de dinde afin de former une poche.



Le farcir puis le coudre soigneusement.

Brochettes fantaisie



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 10 mn.
Marinade : 30 mn. - 4 pers.

500 g d'échine de porc / 200 g de poitrine fumée / 2 courgettes / 1 poivron rouge / 1/2 verre d'huile / 1 brin de romarin / 8 feuilles de sauge / 6 cuil. à soupe de ketchup / 3 cuil. à soupe de crème / 2 gousses d'ail / 6 feuilles de batavia / Sel, poivre.

Couper l'échine de porc en morceaux de 2 cm de côté. Les mettre dans un saladier. Arroser d'huile. Ajouter les feuilles de sauge et le romarin émiettés.

Peler et hacher finement les gousses d'ail. Les ajouter sur la viande. Laisser mariner 30 minutes au moins.

Laver et essuyer les courgettes. Les couper en tronçons de 2 à 3 cm. Partager chacun en deux. Saupoudrer de sel. Laisser de côté.

Partager le poivron en deux. Retirer les graines et le couper en morceaux. Couper la poitrine fumée en lanières.

Sur des brochettes en métal longues et aplaties, enfiler un cube de viande, une lanière de poitrine fumée, un morceau de poivron puis un morceau de courgette. Sur la même brochette, recommencer en alternant viandes et légumes. Terminer par un morceau de courgette et de poivron. Procéder de la même manière pour les 3 autres brochettes. Badigeonner les brochettes avec l'huile de la marinade. Faire cuire sur un gril bien chaud 10 minutes en les tournant souvent. Saler, poivrer en fin de cuisson.

Verser le ketchup et la crème dans une casserole. Chauffer à feu doux en mélangeant. Retirer du feu à l'ébullition.

Servir les brochettes sur un plat garni de salade romaine. Accompagner de la sauce chaude.



Boulettes surprise



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 40 mn.
6 pers.

600 g de steak haché / 400 g d'épinards surgelés / 5 œufs / 1/2 cuil. à café de romarin / 2 gousses d'ail / 2 pincées de muscade râpée / 150 g de farine / 500 g de tomates en boîte / 1 oignon / 3 cuil. à soupe de chapelure / 5 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Plonger les blocs d'épinards dans une casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire 10 minutes et égoutter. Dessécher les épinards pendant 2 minutes dans une sauteuse, avec 2 cuillerées d'huile. Les réserver.

Faire cuire 3 œufs, 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Eplucher et hacher l'oignon et l'ail. Egoutter les tomates.

Faire dorer les oignons dans le reste d'huile puis ajouter les tomates. Saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu doux.

Ecaler les œufs durs, les couper en 6.

Mélanger la viande hachée avec l'œuf, le sel, la muscade, le romarin et l'ail. Partager la viande en 18 parts.

Fariner un plan de travail, poser les boulettes et les aplatir. Sur chacune, déposer une fine couche d'épinards et un quartier d'œuf. Enfermer la farce en pressant des doigts. Rouler les boulettes dans la farine. Les passer dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Les plonger 6 par 6 dans l'huile chaude. Les faire dorer puis les égoutter et les ajouter dans la sauce tomate. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Servir bien chaud.



Chou farci



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 1 h 20 mn.
4 pers.

1 chou vert de 500 g / 200 g de chair à saucisse / 1 œuf / 2 gousses d'ail / 50 g de mie de pain / 1 tasse de lait / 1 bouquet de persil / 1 verre de jus de rôti ou d'huile / Sel, poivre.

Faire chauffer 2 l d'eau salée. Y faire blanchir le chou pendant environ 15 minutes. Le retirer et l'égoutter.

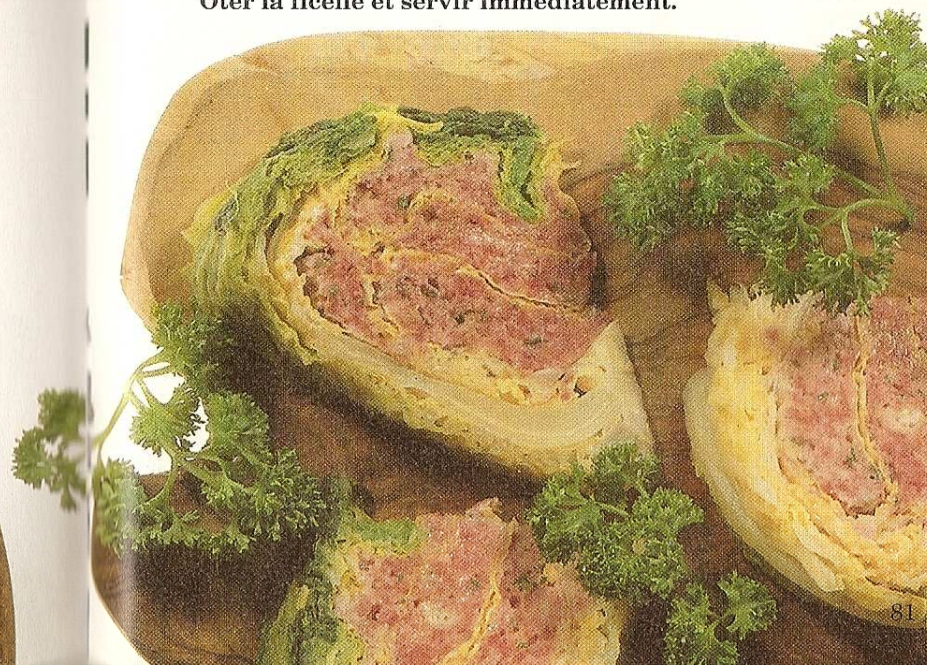
Faire tremper la mie de pain dans la tasse de lait.

Préparer la farce : mélanger les 200 g de chair à saucisse, l'œuf, l'ail écrasé, le persil haché, la mie de pain pressée. Bien remuer. Saler et poivrer.

Ecarter les feuilles de chou. Déposer une boulette de farce au centre. Rabattre quelques feuilles. Disposer à nouveau de la farce entre les feuilles. Terminer en rabattant les dernières feuilles sur la farce. Maintenir les feuilles du chou avec un fil de cuisine bien solide et le ficeler comme un paquet.

Verser le verre de jus de rôti ou d'huile dans une cocotte. Faire chauffer à feu très doux. Y mettre le chou. Couvrir et laisser cuire 1 heure environ.

Disposer le chou sur le plat de service bien chaud. Oter la ficelle et servir immédiatement.



Pain de viande en couronne



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 30 mn.
6 pers.

500 g de bifeck haché / 4 cuil. à soupe de chapelure / 2 œufs / 1/2 cuil. à soupe de paprika / 1 cuil. à café de concentré de tomate / 500 g de tomates en boîte / 50 g de beurre / 4 filets d'anchois à l'huile / 12 brins de persil / 1 cuil. à soupe de câpres / 600 g de pommes de terre / Sel, poivre.

Mettre la viande hachée dans un saladier. Saler, poivrer. Y mélanger le paprika, le concentré, la chapelure (en réserver une cuillerée à soupe) et les œufs. Bien remuer avec une cuillère en bois.

Beurrer un moule en couronne. Saupoudrer l'intérieur du moule avec la chapelure réservée. Le remplir de viande. Mettre le moule dans un plat allant au four contenant de l'eau bouillante au quart de sa hauteur. Faire cuire au four à 210 °C (th. 7) pendant 30 minutes.

Peler les pommes de terre. Les couper en morceaux. Les faire cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée.

Egoutter les tomates. Les couper en deux. Les presser dans les mains pour en extraire les graines. Les couper en morceaux. Les faire cuire à feu doux avec 30 g de beurre dans une sauteuse pendant 10 minutes. Assaisonner.

Hacher les filets d'anchois, le persil et les câpres. Ajouter ce hachis dans les tomates. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Démouler la couronne de viande sur un plat. Mettre les pommes de terre égouttées au milieu. Verser quelques cuillerées de sauce tomate dessus et présenter le reste dans une saucière.



Tourbillon au bœuf



Prép. : 25 mn. Cuiss. : 35 mn.
Repos : 30 mn. - 6 pers.

400 g de farine / 4 œufs / 300 g de steak haché / 30 g de pignons de pin / 150 g de chair à saucisse / 1 verre de lait / 30 g de poudre d'amande / 60 g de beurre / 1 petit pain au lait / 1 boîte 4/4 de tomates pelées / 1 cuil. à soupe de chapelure / 1 oignon / 1/2 cuil. à café d'herbes de Provence / Sel, poivre.

Mettre la farine sur le plan de travail. Casser 3 œufs au milieu. Ajouter une pincée de sel et 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Mélanger. Former une boule. La laisser reposer 1/2 heure.

Emietter le pain au lait dans un bol. L'arroser de lait.

Faire fondre 30 g de beurre dans une sauteuse. Y mettre le steak haché puis la chair à saucisse. Saler, poivrer. Faire cuire 5 minutes. Laisser tiédir.

Y mélanger la poudre d'amande, les pignons, le pain pressé, la chapelure et 1 œuf. Etaler la pâte pour former un grand rectangle. Répartir le mélange au milieu. Rouler la pâte sur elle-même puis l'emballer dans un torchon. Ficeler les deux bouts.

Plonger le tout dans un grand volume d'eau bouillante salée. Laisser cuire 30 minutes.

Peler et hacher l'oignon. Egoutter et hacher les tomates. Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole. Y mettre l'oignon, les tomates et les herbes de Provence.

Saler, poivrer. Laisser cuire 25 minutes à feu doux.

Egoutter le rouleau. Retirer le torchon.

Attendre 10 minutes avant de le couper. Servir avec la sauce tomate.



LES DESSERTS

Crémoise aux fruits rouges



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 5 mn.
Repos : 3 h. - 6 pers.

200 g d'ananas au sirop / 1/2 l de lait / 200 g de fraises / 200 g de cerises / 1 banane / 4 feuilles de gélatine / 1 cuil. à soupe de farine / 100 g de sucre en poudre / 1 pomme / 200 g de fromage blanc à 40 % de M.G. / 2 œufs / 10 macarons.

Mettre la gélatine à ramollir dans un peu d'eau froide.

Peler la pomme. Laver les fraises. Les couper en 2. Enlever le noyau des cerises et les couper en 2. Couper la pomme en fines tranches, l'ananas et la banane en petits dés. Mettre tous les fruits dans une terrine avec 50 g de sucre en poudre et laisser macérer 1 heure.

Pendant ce temps, mettre les jaunes d'œufs dans une casserole avec le reste de sucre. Battre longuement afin que le mélange blanchisse. Ajouter progressivement la farine et le lait. Mettre la casserole sur feu doux et laisser cuire 5 minutes après l'ébullition.

Retirer la casserole du feu. Laisser tiédir. Dissoudre au fouet les feuilles de gélatine égouttées. Ajouter le fromage blanc, les fruits et le jus de macération.

Chemiser un saladier de papier aluminium. Poser 6 macarons au fond. Y verser le mélange. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures au moins.

Ecraser 4 macarons. Renverser la crémoise sur le plat de service. Enlever le papier d'aluminium. Servir entouré de macarons écrasés.

Bananes brésiliennes



Prép. : 8 mn. Repos : 1 h.
4 pers.

8 bananes / 2 cuil. à soupe de café soluble / 3 cuil. à soupe de sucre semoule.

Eplucher les bananes et les écraser en purée. Cette opération doit se faire rapidement.

Délayer le café soluble avec une cuillerée à soupe d'eau bouillante. L'ajouter à la purée de banane ainsi que le sucre semoule. Bien mélanger.

Répartir le tout dans de petites coupes individuelles. Réserver 1 heure au réfrigérateur.

CONSEIL

Oui, il est possible de congeler les bananes après en avoir retiré la peau. Sachez seulement que lorsque vous les décongèlerez, vous devrez les arroser d'un jus de citron chaud pour en limiter l'oxydation. Vous ne les consommerez pas comme un fruit frais mais elles pourront servir de base pour de nombreuses préparations : mousses, gâteaux, tartes...

Crème rosemousse



Prép. : 10 mn.
4 pers.

4 bananes bien mûres / 250 g de fraises / 4 cuil. à soupe de liqueur d'orange.

Laver les fraises et éplucher les bananes. Ecraser le tout à la fourchette. Ajouter la liqueur et bien mélanger.

Répartir et servir dans 4 petites coupes, décorées d'une demi-fraise.

On peut ajouter du sucre selon ses goûts.

Dessert meringué aux poires



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 35 mn.
6 pers.

6 belles poires / 150 g de sucre en poudre / 1 cuil. à café de jus de citron / 3 cuil. à soupe d'eau / 50 g de marmelade d'abricots / 3 blancs d'œufs / 1 pincée de sel / 100 g de sucre glace / 50 g d'amandes effilées.

Dans une casserole de taille moyenne, préparer un sirop avec le sucre en poudre, le jus de citron et l'eau. Laisser bouillir 5 minutes à petit feu.

Peler les poires. Les couper en quartiers et retirer les pépins. Pocher les poires dans le sirop bouillant jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Les égoutter en veillant à ne pas les abîmer. Les disposer dans le fond d'un moule à bords hauts (genre moule à soufflé).

Délayer la marmelade d'abricots dans le sirop de cuisson des poires. Laisser épaissir à feu doux. Lorsque le sirop a la consistance d'une gelée, en napper les poires.

Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).

Incorporer une pincée de sel aux blancs d'œufs. Commencer à fouetter. Dès qu'ils commencent à blanchir, leur incorporer peu à peu le sucre glace, tout en continuant à les battre en neige ferme. Recouvrir les poires avec la meringue obtenue en formant un dôme. Saupoudrer avec des amandes effilées. Passer au four 10 minutes afin de faire dorer la meringue.

Servir tiède.

Cette recette est pratique pour utiliser un reste de blancs d'œufs.

CONSEIL

Si vos meringues collent à la tôle, placez-les au-dessus d'une casserole d'eau bouillante et vous constaterez que vous les détacherez facilement avec la pointe d'un couteau.

Gratin coco-cannelle



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 30 mn.
6 pers.

280 g de sucre semoule / 1/2 cuil. à café de cannelle / 200 g de pulpe de noix de coco râpée / 4 œufs / 30 g de beurre / 1/2 l de lait.

Préchauffer le four à 250° C (th. 8-9).

Verser le sucre semoule et la cannelle dans une casserole à fond épais. Arroser d'1/8° de litre d'eau.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Garder les blancs pour la préparation d'un autre plat. Délayer soigneusement les jaunes dans le lait.

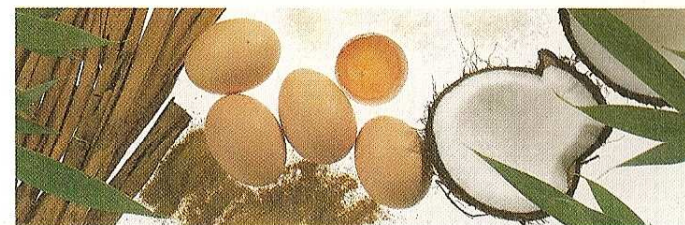
Mettre à chauffer la casserole contenant sucre, cannelle et eau. Dès que le mélange commence à bouillir, incorporer la pulpe de noix de coco. Lorsque ce mélange devient transparent, ajouter les jaunes d'œufs délayés dans le lait et, sans cesser de remuer à la cuillère en bois, laisser cuire jusqu'à ce que la crème commence à épaissir au fond de la casserole (soit environ 15 à 20 minutes).

Verser alors la crème dans un plat creux en porcelaine ou en verre à feu. Couper le beurre en petits morceaux. En parsemer la surface du plat.

Mettre au four et faire gratiner de 5 à 6 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

CONSEIL

Ouvrir une noix de coco ne sera plus un casse-tête si vous procédez ainsi : percez la coque aux deux extrémités et récupérez le lait de coco. Placez ensuite la noix au four jusqu'à ce que la coquille éclate. Vous pourrez alors détacher la chair très facilement.



Puits d'amour



Prép. : 15 mn. Cuiss. : 15 mn.
6 à 8 pers.

500 g de pâte feuilletée / 1 œuf / 300 g de confiture de groseilles / 50 g de sucre glace.

Préchauffer le four à 240 °C (th. 8).

Abaisser la pâte feuilletée au rouleau pour former un rectangle de 24 x 20 cm. Tailler dans cette abaisse de pâte feuilletée 6 à 8 rondelles de 6 cm de diamètre. Placer ces rondelles sur une plaque à pâtisserie humide.

Casser un œuf dans un bol et le battre à la fourchette. Dorer le dessus des rondelles de pâte à l'œuf battu.

Former une boule avec les restes de pâte. L'abaisser et découper à nouveau le même nombre de rondelles. Enlever le centre à l'emporte-pièce. Déposer les couronnes ainsi formées sur les premières rondelles. Dorer.

Enfourner et laisser cuire 10 à 15 minutes. Laisser refroidir.

Les saupoudrer de sucre glace et remplir le puits formé avec de la confiture de groseilles.



Tarte d'hiver



Prép. : 30 mn. Cuiss. : 25 mn.
Repos : 30 mn. - 6 pers.

300 g de farine / 100 g de sucre / 500 g d'ananas en boîte / 125 g de beurre / 2 jaunes d'œufs / 1 cuil. à café de levure en poudre / 1/2 pot de marmelade d'oranges / 12 dattes / 1 verre à liqueur de rhum / 1 orange / Le zeste d'1 citron / 2 bananes / Sel.

Mélanger la farine et la levure. Couper le beurre en morceaux, le déposer au milieu. Le mélanger à la farine. Ajouter les jaunes d'œufs, 3 cuillerées à soupe d'eau, 50 g de sucre, une pincée de sel et le zeste de citron. Mélanger rapidement et former une boule. La réserver au frais 1/2 heure.

Peler l'orange et enlever soigneusement la peau blanche. Couper les dattes en 2, ôter les noyaux. Eplucher et couper les bananes en rondelles. Egoutter les tranches d'ananas en récupérant le jus. Les couper en 2.

Etaler la pâte sur une planche farinée. Beurrer un moule rond de 30 cm de diamètre. Le tapisser avec la pâte.

Délayer la marmelade avec 2 cuillerées à soupe du sirop de la boîte d'ananas. La verser dans le moule. Cuire à four chaud, 210 °C (th. 7), pendant 25 minutes.

Laisser refroidir la tarte avant de la démouler dans un grand plat. Déposer au centre 3 rondelles de banane et les dattes autour. Continuer en alternant bananes, oranges et ananas.

Dans une casserole, faire bouillir 2 minutes le reste du sucre avec 1 cuillerée du jus d'ananas et le rhum.

En napper les fruits.



Croquemitoufle aux cerises



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 40 mn.
6 pers.

Pâte : 200 g de farine / 3 œufs / 125 g de sucre / 50 g de beurre / 1 paquet de levure chimique / 1 cuil. à soupe de kirsch.

Garniture : 350 g de cerises / 100 g de farine / 100 g de beurre / 80 g de poudre d'amande / 100 g de sucre / 20 g de beurre (pour le moule).

Préparer la pâte : tamiser la farine et la disposer en fontaine dans une terrine. Ajouter la levure, les œufs et le sucre. Faire fondre le beurre sur feu très doux ou mieux, au bain-marie. L'ajouter également au centre de la fontaine ainsi que le kirsch. Travailler cette pâte pour bien incorporer tous ces éléments. La verser dans un moule à manqué beurré.

Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).

Préparer la garniture : dénoyauter les cerises et les disposer sur la pâte. Couper le beurre en petits morceaux. L'incorporer à la farine. Ajouter le sucre et la poudre d'amande. La pâte obtenue doit être ferme et friable. L'émietter entre les paumes de la main, au-dessus des cerises de manière à les masquer complètement avec cette préparation.

Enfourner et laisser cuire 30 à 40 minutes.

Démouler sur une tôle et laisser refroidir avant de servir.

REMARQUE

On appelle croquemitoufle une pâtisserie dans laquelle sont enfermés les fruits entre 2 couches de pâte.



Far breton aux deux fruits



Prép. : 20 mn. Cuiss. : 1 h.
Macération : 4 à 5 h. - 6 pers.

125 g de beaux pruneaux / 1 bol de thé / 2 pommes à chair ferme / 1 pincée de cannelle en poudre / 125 g de sucre semoule / 5 œufs / 100 g de farine / 1 l de lait / 30 g de beurre.

Préparer un bol de thé assez fort. Dénoyauter les pruneaux. Les mettre dans le thé. Les laisser macérer quelques heures.

Peler les 2 pommes. Les couper en dés et les saupoudrer avec la cannelle et 2 ou 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre.

Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).

Beurrer soigneusement un plat allant au four. Le saupoudrer avec 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre. Bien égoutter les pruneaux. Garnir le fond du plat avec les pruneaux et les dés de pommes.

Mélanger la farine et le reste de sucre. Disposer le mélange en fontaine dans un saladier.

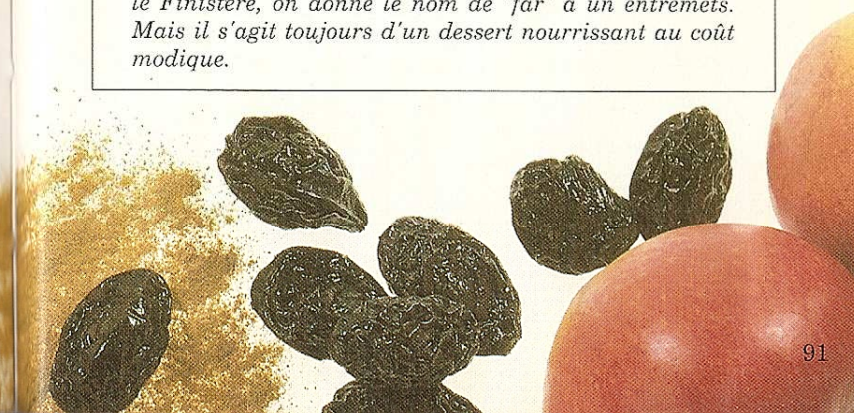
Battre les œufs. Les verser au centre de la fontaine. Délayer en ajoutant progressivement le lait tiédi. Vous devez obtenir une pâte liquide. Verser cette pâte sur les fruits.

Enfourner et laisser cuire environ 1 heure.

Servir le far tiède ou froid, sans le démouler.

REMARQUE

Dans certaines provinces françaises, le far désigne une bouillie préparée avec de la farine de blé dur. Dans le Finistère, on donne le nom de "far" à un entremets. Mais il s'agit toujours d'un dessert nourrissant au coût modique.



Baba rapide à l'orange



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 25 mn.
6 pers.

200 g de farine / 100 g de sucre en poudre / 75 g de beurre fondu / 3 œufs / 1 paquet de levure chimique / 30 à 50 g d'écorce d'orange confite / 5 g de sel.

Sirop : 125 g de sucre en morceaux / 1 dl d'eau / 1 dl de rhum / Le jus d'1 orange.

Casser les œufs dans une terrine. Ajouter le sucre et le sel. Battre 5 minutes à la fourchette. Ajouter peu à peu la farine tamisée avec la levure.

Faire fondre le beurre à tout petit feu. Il ne doit pas chauffer. Le mélanger à la préparation précédente et ajouter l'orange confite en petits dés.

Beurrer un moule à baba et y verser la pâte. Mettre à cuire au four à 150 °C (th. 5), 25 minutes environ.

Porter à ébullition le sucre et l'eau et laisser bouillir 7 à 8 minutes. Retirer du feu. Ajouter le jus d'orange et le rhum.

Démouler le baba dès sa sortie du four. L'arroser avec le sirop lorsqu'il est encore chaud.

Gâteau pommes-poires



Prép. : 10 à 15 mn. Cuiss. : 30 mn.
4 pers.

2 pommes / 2 poires / Le jus d'1/2 citron / 60 g de beurre / 40 g de farine / 50 g de sucre / Sel.

Eplucher les pommes et les poires. Les couper en tranches très fines. Les citronner et les réserver.

Mélanger le sucre, la farine et le sel. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et travailler la pâte du bout des doigts.

Beurrer un plat à bords hauts allant au four. Dans le fond, disposer les tranches de fruits. Emietter la pâte et mélanger les morceaux parmi les fruits. Cuire à four chaud, 200 °C (th. 6-7) pendant 30 minutes.

Sortir du four, laisser refroidir et démouler.

Ce gâteau peut être congelé.

Gâteau au miel et aux noisettes



Prép. : 10 mn. Cuiss. : 15 mn.
4 pers.

5 œufs / 125 g de miel liquide / 60 g de farine tamisée / 125 g de noisettes pilées / 1 1/2 cuil. à soupe de sucre semoule / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / 15 g de beurre / 1 pincée de sel.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes avec le miel. Ajouter peu à peu la farine, les noisettes et le sucre (le mélange doit être lisse). Lier avec la crème fraîche.

Mettre une pincée de sel dans les blancs d'œufs et les monter en neige très ferme. Les incorporer délicatement au mélange.

Beurrer largement une tourtière. Y verser la préparation et mettre à four chaud, 180 °C (th. 6), pendant 25 minutes.

Faire refroidir le gâteau avant de le démouler sur le plat de présentation.

Servir très frais.

CONSEIL

Pour beurrer un moule à gâteau sans vous graisser les doigts, avez-vous pensé à faire fondre le beurre au bain-marie et à l'appliquer au pinceau à l'intérieur du moule ? Dans ce cas, placez le moule quelques minutes avant au réfrigérateur et le beurre le tapissera de façon uniforme.



TABLE DES RECETTES

Les entrées

Cake de macédoine	6
Croûtons florentins	12
Diablotins au roquefort	12
Eclairs charcutiers	13
Flan aux tomates et au lard	15
Hareng en salade à la boulonnaise	11
Laitues farcies	14
Salade aux petits chèvres	8
Salade de choucroute	10
Salade de moules à l'orange	9
Salade Diana	8
Tarte aux fenouils	14
Tomates guacamole	7
Tsatsiki	7

Les œufs

Délice aux œufs	22
Oeufs à l'anglaise	18
Oeufs au nid	20
Oeufs brouillés au bacon et aux tomates	16
Oeufs brouillés aux foies de volaille	17
Oeufs gitane en cocotte	19
Oeufs petit mousse	19
Oeufs pochés à la polonaise	21
Oeufs sur le plat à l'agenaise	18
Omelette au poulet et aux oignons	23

Les poissons

Beignets de morue	31
Carrelet à la crème d'oignons	24
Encornets à la sétoise	35
Filets de merlan à l'orange	30
Filets de merlan vert-pré	30
Grondins à l'algéroise	25
Harengs farcis en papillotes	26

Lieu noir au four	27
Limandes au cidre	28
Limandes aux pommes	29
Maquereaux à l'oseille	28
Mulet au pastis	32
Mulet bohémienne	33
Sardines à la catalane	34

Les abats

Abattis sauce Babyas	38
Boudin au chou	37
Boulettes de Duisbourg	36
Foie de génisse poêlé	38
Foie de porc en papillotes	39
Foies de volaille mâconnais	39
Gayettes à la provençale	40
Gras-double à la bourgeoise	42
Langue persillée	40
Rognons crévés	41
Tripes au safran	43

Les volailles

Dés de poulet aux cacahuètes	49
Dinde Renata	45
Escalopes Cap d'ail	44
Poule au riz	46
Poulet au citron	47
Poulet sauté archiduc	48

Les viandes

Bœuf braisé à la bourguignonne	52
Bouf bouilli aux cornichons	53
Boulettes de viandes frites	50
Grillades de porc à l'ail	54
Longe de porc diplomate	54
Porc au soja	56
Rôti de viande de bœuf hachée	53
Rouelle de porc aux marrons	55

Saucisses grillées à la paysanne	51
Travers de porc à l'ananas et au miel	57

Les légumes

Beignets de légumes	58
Bohémienne d'aubergines	62
Bouchées à la raclette	69
Bouchées de céleri aux noix	65
Carottes en pain	64
Cassolettes aux épinards	68
Chou rouge braisé au lard	65
Cœurs de palmier en pie	66
Côtes de bettes au curry	61
Courgettes en tourte	67
Croquettes de fenouil	69
Imam Bayildi	63
<i>Le calendrier des légumes</i>	60
Marmite champêtre	59

Les plats complets

Bouillabaisse de sardines	73
Boulettes surprise	80
Brochettes fantaisie	79
Chou farci	81

Courgettes farcies aux œufs brouillés	74
Croustade de saucisson	76
Farci de dince aux courgettes	78
Feuilleté aux moules	72
Gratin de limandes	71
Pain de viande en couronne	82
Riz Pondichéry	75
Rouleau de mai	74
Soupe de cabillaud au curry	70
Strudel aux œufs d'or	77
Tourbillon au bœuf	83

Les desserts

Baba rapide à l'orange	92
Bananes brésiliennes	85
Crème rosemousse	85
Crémoise aux fruits rouges	84
Croquemitoufle aux cerises	90
Dessert meringué aux poires	86
Far breton aux deux fruits	91
Gâteau au miel et aux noisettes	93
Gâteau pommes-poires	92
Gratin coco-cannelle	87
Puits d'amour	88
Tarte d'hiver	89

