

J.-F. Mallet

SIMPLISSIME

LE LIVRE

DE CUISINE

LE + FACILE

DU MONDE

J.-F. Mallet

SIMPLISSIME

LE LIVRE

DE CUISINE

LE + FACILE

DU MONDE

hachette
CUISINE



Ce livre est le fruit d'années d'expérience.

Il vient en réponse à la question qu'on me pose quasiment tous les jours: «mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir cuisiner ce soir?».

Trouver des idées pour le quotidien, pour petits et grands, savoir se renouveler en cuisine avec seulement les quelques ingrédients qu'on a dans son réfrigérateur ou dans son placard, cela peut être un vrai casse-tête.

À travers ce livre je souhaite vous faire partager des recettes pour tous les jours, rapides et faciles, et pour tous les goûts. Grâce à des associations de saveurs et d'ingrédients simples il est tout à fait possible de faire de bons petits plats, même d'épater la galerie, sans y passer des heures.

Ce livre est aussi simple qu'un mode d'emploi de montage de meuble suédois: 2 à 6 ingrédients présentés en photos, un texte en quelques lignes; il n'y a plus qu'à laisser cuire... c'est prêt!

Je vous souhaite de très beaux moments en cuisine et surtout à table!

MODE D'EMPLOI

Pour ce livre, je pars du principe que vous avez chez vous :

- L'eau courante
- Une cuisinière
- Un réfrigérateur
- Une poêle
- Une cocotte en fonte
- Un couteau (bien aiguisé)
- Du sel et du poivre
- De l'huile

(Si ce n'est pas le cas c'est peut-être le moment d'investir!)

Quels ingrédients sont indispensables ?

- **Les conserves:** les boîtes de thon et de sardines à l'huile, le lait de coco et l'incontournable trio de conserves de tomates (coulis, concentré et concassé).
- **Les herbes:** les herbes fraîches n'ont pas leur égal, ce sont elles qu'il faut privilégier ! En cas de grosse panne, vous pouvez toujours utiliser la version surgelée ou séchée (mais c'est moins bon).
- **Les huiles:** l'huile d'olive – toujours vierge extra, c'est la meilleure –, les huiles de noisette, de sésame, de noix.
- **Les pâtes:** n'hésitez pas à varier le type de pâtes proposé dans les recettes selon vos envies (et le contenu de votre placard).
- **La sauce soja:** de préférence japonaise, type Kikkoman®, celle avec le bouchon vert – elle est moins salée.

Quel geste adopter ?

- **Cuire des pâtes:** faites cuire dans une grande casserole avec beaucoup d'eau bouillante salée. Attention au temps de cuisson si vous les aimez *al dente*.
- **Cuire au bain-marie:** cette technique permet de faire fondre ou cuire un aliment sans le brûler. Placez le récipient ou la casserole dans lequel se trouve la préparation dans un autre plus grand contenant de l'eau en ébullition.
- **Mariner (faire):** mettez à tremper un ingrédient dans une préparation aromatique pour la parfumer ou l'attendrir.
- **Monter les blancs d'œufs en neige:** ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs et utilisez un batteur électrique en faisant monter progressivement la puissance. Battez les blancs toujours dans le même sens pour ne pas les casser.

- **Monter la crème en chantilly :** pour y parvenir, la crème et le bol doivent être très froids (placez le bol au congélateur quelques minutes juste avant). Utilisez un batteur électrique.
- **Peler une orange à vif :** retirez avec un couteau l'écorce et les peaux blanches. Coupez les deux extrémités de l'orange et ôtez petit à petit l'écorce au couteau en faisant glisser la lame entre l'écorce et le fruit, du haut vers le bas.
- **Réduire :** diminuez le niveau d'un jus ou d'un bouillon sur le feu par évaporation (sans couvrir donc...), en le maintenant à ébullition. Ce procédé permet de concentrer les saveurs et d'obtenir davantage d'onctuosité.

- **Zester un citron :** Il existe 3 façons de zester un citron.

Pour les débutants et pour obtenir un zeste très fin, utilisez une râpe à fromage sur la peau du citron, en passant une seule fois par zone sans atteindre la peau blanche.

Pour les pros et pour obtenir des zestes qui ressemblent à des vermicelles, utilisez un zesteur.

Pour les débrouillards et pour obtenir des sortes de copeaux, utilisez un économie.

Quel ustensile choisir ?

- **Le batteur électrique :** avec ses fouets, il est parfait pour mélanger les sauces, monter les blancs en neige ou la crème en chantilly. On peut aussi le remplacer par un fouet à main et de l'huile de coude !
- **Le mixeur plongeant :** appelé aussi mixeur girafe, il s'utilise pour mixer des préparations liquides (soupe, smoothies, milk-shake...) Très pratique, peu cher, peu encombrant et en plus avec lui peu de vaisselle car il s'utilise directement dans la préparation à mixer sans avoir à la transvaser dans un bol.
- **Le blender :** plus cher et plus encombrant que le mixeur plongeant mais plus de velouté et d'onctuosité mais aussi plus de vaisselle car il faut transvaser le liquide à mixer dans le bol.
- **Le robot multifonctions :** comme son nom l'indique, c'est un robot multi-usages. Il possède divers outils tels que une lame, un fouet, un éminceur, un hachoir ou émulsionneur.

Quel thermostat ?

90 °C: th. 3	150 °C: th. 5	210 °C: th. 7	270 °C: th. 9
120 °C: th. 4	180 °C: th. 6	240 °C: th. 8	300 °C: th. 10

C'est tout.

Pour le reste, il n'y a qu'à suivre la recette !

CHIPS DE PARMESAN À L'ORIGAN



Parmesan en copeaux
150 g



Origan séché
1 cuil. à café



Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min

- Déposez des petits tas de **parmesan** dans une poêle anti-adhésive bien chaude.
- Lorsqu'ils commencent à dorer, saupoudrez d'**origan**, retournez les chips et laissez cuire 1 min de plus.
- Égouttez les chips sur une assiette, dégustez froid à l'apéritif.

FEUILLETÉS AU FROMAGE



Pâte feuilletée
x 1



Fromage râpé
200 g



Préparation : 5 min
Cuisson : 25 min

- Étalez la **pâte feuilletée** en laissant le papier de cuisson, répartissez le **fromage râpé** sur toute la surface. Roulez l'ensemble en serrant avec le papier et placez-le 20 min au congélateur.
- Étalez le papier sur une plaque. Coupez la pâte en tranches d'1/2 cm et placez-les sur la plaque.
- Enfournez 25 min à 180 °C. Dégustez les feuilletés bien dorés et chauds à l'apéritif.

SABLÉS AU PARMESAN ET OLIVES



Olives noires
x 20 (dénoyautées)



Parmesan
150 g



Beurre mou
100 g



Farine
100 g



Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min
Repos : 1 h

- Hachez les **olives** et râpez le **parmesan**.
- Mélangez le **beurre** mou avec le **parmesan**, la **farine** et les **olives** hachées en malaxant.
- Formez des boudins et laissez reposer 1h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C.
- Découpez des rondelles de 1cm d'épaisseur et faites-les cuire 15 min sur une plaque.
- Laissez refroidir avant de les détacher.



PIZZETAS SAUCISSE, ROMARIN ET CITRON



Romarin
1 branche



Pâte à pizza
1 boule (surgelée)



Saucisse de Toulouse
200 g



Citron bio
x 1

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Efeuillez et hachez le **romarin**. Étalez la **pâte à pizza** et découpez 12 ronds de pâte à l'aide d'un petit emporte-pièce.
- Taillez la **saucisse** en 12 tranches. Placez une rondelle de saucisse sur chaque pâton et enfournez 25 min sur une plaque.
- Sortez du four, saupoudrez de **romarin** et du zeste du **citron** râpé.



CRÈME FOUETTÉE AU SAUMON FUMÉ



Saumon fumé
6 tranches



Aneth
1 botte



Crème liquide
33 cl



Citrons bio
x 2



Préparation : 10 min

- Coupez le **saumon** en petits dés. Lavez et hachez l'**aneth**, montez la **crème** en chantilly avec un fouet électrique dans un bol bien froid.
- Ajoutez le **saumon**, l'**aneth**, les zestes râpés et le jus des **citrons** dans la **crème** et dressez dans des ramequins.



DIP DE FROMAGE FRAIS ET PETITS POIS



Citrons bio
x 2



Petits pois
100 g (frais ou surgelés)



Ricotta
250 g



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Origan séché
1 cuil. à soupe



Pain

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

- Râpez le zeste des **citrons** et pressez le jus.
- Plongez les **petits pois** 2 min dans l'eau bouillante, égouttez-les puis mélangez-les avec la **ricotta**, l'**huile d'olive**, l'**origan**, le jus et le zeste des **citrons**.
- Salez, poivrez et dégustez sur des tranches de **pain** grillées.



CÉLERI AU SAUMON FUMÉ



Céleri
4 branches (petites)



Saumon fumé
4 tranches



Yaourts nature
x 2



Curry
1 cuil. à soupe



Huile d'olive
1 cuil. à soupe



Sel, poivre



Préparation : 10 min

- Taillez le **céleri** en petites branches régulières avec les feuilles ou non.
- Enveloppez-les de **saumon fumé**.
- Mélangez les **yaourts**, le **curry** et l'**huile d'olive**.
- Salez, poivrez et dégustez en trempant dans la sauce.



ABRICOTS FARCIS



Abricots
x 16 (fermes)



Boudin noir
200 g



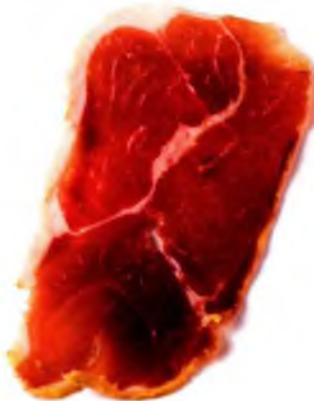
Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Fendez les **abricots** puis retirez les noyaux.
- Retirez la peau du **boudin**, écrasez la chair avec une fourchette.
- Farcissez la moitié des **abricots** avec le **boudin**, refermez avec l'autre moitié, placez-les dans un plat et enfournez 25 min.
- Dégustez bien chaud avec une salade de roquette.

ASPERGES RÔTIES AU JAMBON



Asperges vertes
x 20



Jambon cru
10 tranches



Sel, poivre



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Épluchez et équeutez les **asperges**.
- Taillez les tranches de **jambon** en deux.
- Enveloppez chaque **asperge** avec une tranche de **jambon**.
- Enfournez-les 10 minutes à 180 °C.
- Dégustez tiède avec de la mayonnaise.

FOIE GRAS CHAUD À LA GRIOTTE



Foie gras dénervé
400 g (frais ou surgelé)



Cerises griottes
x 20 (fraîches ou surgelées)



Vinaigre balsamique
4 cuil. à soupe

  **Sel, poivre**





Préparation : 5 min

Cuisson : 6 min

- Découpez le **foie gras** en tranches épaisses et saisissez-les dans une poêle brûlante sans matière grasse.
- Laissez colorer 2 min de chaque côté.
- Ajoutez les **griottes** et le **vinaigre balsamique**, laissez cuire 1 min en arrosant le **foie gras**. Salez, poivrez et dégustez.



SASHIMI DE THON À LA PASTÈQUE



Sauce soja
3 cuil. à soupe



Huile d'olive
3 cuil. à soupe



Thon ou bonite
600 g (rouge ou blanc)



Pastèque
600 g (1 grosse tranche)



Préparation : 10 min

- Mélangez la **sauce soja** avec l'**huile d'olive**.
- Découpez le **thon** en petites tranches épaisses.
- Retirez la peau de la **pastèque** et taillez-la comme le **thon**.
- Disposez les tranches de **thon** et de **pastèque** en les alternant dans 4 assiettes.
- Réservez au frais. Nappez de sauce 2 min avant de servir et dégustez.



TARTARE DE SAINT-JACQUES ET FOIE GRAS



Avocat
x 1



Bloc de foie gras cuit
150 g



Saint-jacques sans corail
x 12 (fraîches ou surgelées)



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Citron vert
x 1

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

- Épluchez et découpez l'**avocat** en cubes.
- Taillez le **foie gras** et les **saint-jacques** en cubes de même taille.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, salez, poivrez et ajoutez l'**huile d'olive** et le jus du **citron**. Dégustez immédiatement avec du pain grillé.



CERISES AU LARD



Lard
10 tranches fines



Cerises
x 20



Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min



- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les tranches de **lard** en deux.
- Lavez et séchez les **cerises** puis enroulez-les dans les tranches de **lard**.
- Disposez dans un plat et enfournez 10 min. Dégustez tiède à l'apéro.

PÂTÉ CHAUD DE GIBIER À LA MYRTILLE



Gibier haché
300 g



Myrtilles
150 g (fraîches ou surgelées)



Sel (4g)

Poivre (2g)

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un saladier le **gibier** et les **myrtilles**, salez, poivrez puis malaxez.
- Garnissez 4 ramequins en les tassant et faites-les cuire 45 min au bain-marie.
- Servez et dégustez chaud accompagné d'une salade.

TERRINE DE CANARD À LA PISTACHE



Pistaches mondées
60 g



Cuisses de canard
800 g (environ 3)



Chair à saucisse
200 g



Œufs
x 2



Cognac
4 cuil. à soupe

 **Sel (4g)**

 **Poivre (2g)**





Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 15

Attente : 24 h

- Préchauffez le four à 170 °C. Concassez les **pistaches**. Désossez et hachez les **cuisses de canard** dans un robot puis mélangez-les avec les autres ingrédients dans un saladier en malaxant.
- Tassez et enfournez 1 h 15 au bain-marie.
- Laissez refroidir au réfrigérateur 24 h avant de déguster.



TERRINE DE FOIE DE VOLAILLE



Foie de volaille
500 g



Chair à saucisse
400 g



Œufs
x 2



Thym

1 cuil. à café frais ou séché

 **Sel (4g)**

 **Poivre (2g)**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Attente : 12 h

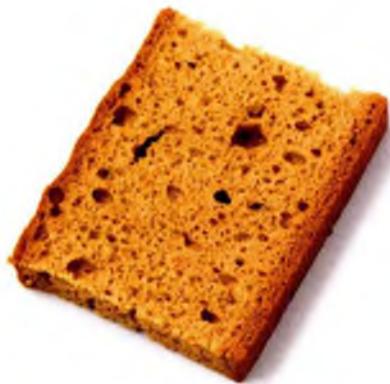
- Préchauffez le four à 170 °C. Découpez la moitié des **foies de volaille** en morceaux, hachez l'autre moitié dans un robot. Malaxez tous les ingrédients dans un saladier.
- Versez dans une terrine, tassez et faites cuire 45 min au bain-marie.
- Laissez refroidir une nuit au réfrigérateur et dégustez en tranches épaisses.



FOIE GRAS AU PAIN D'ÉPICE



Foie gras dénervé
1 lobe (frais ou surgelé)



Pain d'épice
3 tranches

Sel (4g)

Poivre (2g)

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Attente : 12 h



- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le **pain d'épice** en trois et le **foie gras** en cinq, salez, poivrez. Placez le **foie gras** et le **pain d'épice** dans un bocal en alternant les couches.
- Tassez, fermez le bocal et enfournez 20 min au bain-marie.
- Laissez refroidir une nuit au réfrigérateur avant de déguster.

FOIE GRAS AU SEL



Foie gras dénervé
1 lobe (frais ou surgelé)



Gros sel gris
500 g

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Attente : 12 h



- La veille, enveloppez le **foie gras** dans un linge léger (type compresse de gaze). Placez-le dans un plat, recouvrez de **gros sel** et réservez 12 h au réfrigérateur.
- Le jour même, retirez le **sel** et le linge, essuyez le **foie gras**. Découpez en tranches puis dégustez avec des toasts de brioche.

FOIE GRAS AU CHOU



Chou chinois
8 feuilles



Foie gras dénervé
500g (frais ou surgelé)

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min



- Plongez les feuilles de **chou**, 2 min dans l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et coupez-les en deux.
- Coupez le **foie gras** en 8 morceaux, salez, poivrez et enveloppez chaque morceau dans une $\frac{1}{2}$ feuille de **chou**.
- Faites cuire le **foie gras** 5 min dans un cuit-vapeur, égouttez les morceaux dans un plat et dégustez nature ou avec une vinaigrette.

TERRINE DE JARRET DE PORC AU FOIE GRAS



Jarret de porc demi-sel
1kg (cuit avec os)



Foie gras dénervé
250 g (frais ou surgelé)



 **Sel, poivre**

 **★★★★★**



Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Attente : 12 h

- Plongez le **jarret** 10 min dans l'eau bouillante. Égouttez, laissez tiédir, désossez et découpez la chair avec la couenne en petits morceaux.
- Préchauffez le four à 180 °C. Placez les morceaux de **jarret** avec le **foie gras** coupé en quatre dans une terrine. Tassez bien puis enfournez 20 min.
- Placez au frais une nuit. Démoulez et dégustez en tranches épaisses avec une salade.

TERRINE DE JARRET À LA MOUTARDE



Jarret de porc demi-sel
1kg (cuit avec os)



Moutarde en grains
3 cuil. à soupe

Sel, poivre

6

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Attente : 12 h

- Plongez le **jarret** 10 min dans l'eau bouillante.
- Égouttez, laissez tiédir, désossez et découpez la chair avec la couenne en petits morceaux.
- Mélangez avec la **moutarde** puis tassez les morceaux de **jarret** dans une terrine.
- Placez au frais une nuit. Démoulez et dégustez en tranches épaisses avec une salade.

CRÈME DE CHOU-FLEUR CARAMÉLISÉ



Chou-fleur
x 1 (900 g)



Beurre
100 g

 **Sel, poivre**



Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

- Coupez le **chou-fleur** en petits morceaux et faites-le cuire 20 min dans une casserole avec de l'eau à hauteur. Égouttez-le (gardez l'eau de cuisson).
- Faites fondre le **beurre** dans une casserole, saisissez le **chou-fleur** dans le **beurre** brûlant, laissez roussir quelques minutes.
- Mouillez avec l'eau de cuisson, portez à ébullition et mixez. Salez, poivrez et dégustez.



CRÈME D'ARTICHAUT AU FOIE GRAS



Fonds d'artichaut
400 g (en boîte ou surgelés)



Crème
30 cl



Bloc de foie gras cuit
120 g



Huile d'olive
1 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 8 min

- Portez à ébullition les **fonds d'artichaut**, 40 cl d'eau et la **crème**. Mixez avec un mixeur plongeant, salez, poivrez.
- Découpez le **foie gras** en cubes.
- Dressez la crème dans des assiettes creuses, ajoutez le **foie gras**, l'**huile d'olive**, poivrez et dégustez.



GASPACHO AUX ASPERGES



Jambon cru
4 tranches



Asperges vertes
x 8



Asperges blanches
2 grands bocaux (640 g)



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- Enfournez 10 min à 180 °C les tranches de **jambon** et les **asperges vertes** épluchées et équeutées disposées dans un grand plat. Découpez l'ensemble en petits morceaux.
- Chauffez les **asperges blanches** avec leur eau puis mixez-les dans un blender.
- Dressez les assiettes et recouvrez d'**asperges vertes**, de **jambon** et d'un filet d'**huile d'olive**.



CRÈME DE CÉLERI AUX ŒUFS DE SAUMON



Céleri-rave
500g



Crème
5 cl



Œufs de saumon
2 cuil. à soupe



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

- Épluchez et découpez le **céleri** en cubes et faites-les cuire 35 min à l'eau bouillante salée.
- Retirez l'eau, ajoutez la **crème** et laissez cuire 10 min de plus. Salez, poivrez puis mixez l'ensemble et laissez refroidir.
- Dressez le **céleri** dans des petites tasses, répartissez les **œufs de saumon**, ajoutez un filet d'**huile d'olive** et dégustez.



CRÈME DE CHOU-FLEUR, HUILE DE SÉSAME



Chou-fleur
500 g



Crème
1 cuil. à soupe



Graines de sésame
2 cuil. à café



Huile de sésame
4 cuil. à café

Sel, poivre

4 personnes

15 min

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

- Découpez le **chou-fleur** en petits morceaux, mettez-les dans une casserole, mouillez à hauteur avec de l'eau et faites cuire 40 min à feu doux.
- Mixez avec un mixeur plongeant, ajoutez la **crème**, salez, poivrez. Dressez dans des bols individuels, saupoudrez de **graines de sésame**, ajoutez un filet d'**huile de sésame** et dégustez.



GASPACHO DE COURGETTES AU BASILIC



Basilic
1 botte



Courgettes
x 4



Pesto
3 cuil. à café



Huile d'olive
6 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

- Lavez et effeuillez le **basilic**. Mettez les **courgettes**, lavées et coupées, à cuire 30 min dans une casserole avec 25 cl d'eau.
- Ajoutez le **pesto**, l'**huile d'olive** et les $\frac{3}{4}$ des feuilles de **basilic**. Mixez avec un mixeur plongeant, salez, poivrez et laissez refroidir.
- Ajoutez le reste du **basilic** et dégustez.



GASPACHO TOMATES ET POIVRONS



Poivrons rouges
x 2



Concombre
x 1



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Tomates concassées
1 boîte (800 g)



Vinaigre
4 cuil. à soupe



Tomates cerise
200 g

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- Équeutez et videz les **poivrons**, puis plongez-les 5 min dans une casserole d'eau bouillante.
- Épluchez, épépinez et coupez en cubes le **concombre**. Mixez tous les ingrédients sauf les **tomates cerise** dans un blender.
- Salez, poivrez et ajoutez les **tomates cerise** coupées en deux. Dégustez.



CRÈME DE POTIRON À LA NOISETTE



Noisettes
x 20



Potiron
800 g



Crème
20 cl



Huile de noisette
4 cuil. à soupe

  Sel, poivre





Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

- Concassez les **noisettes**. Épluchez le **potiron** et découpez la chair en gros cubes.
- Mettez-la à cuire 35 min dans une casserole avec de l'eau à hauteur.
- Ajoutez la **crème** et l'**huile**. Portez à ébullition et mixez avec un mixeur plongeant. Salez, poivrez et dégustez avec les **noisettes** et un filet d'**huile de noisette**.



BOUILLON REPAS/SAUMON SAUCE SATAY



Brocoli
250 g



Vermicelles de riz
70 g



Fond de volaille
½ tablette



Sauce satay
2 cuil. à soupe



Filets de saumon
700 g (sans peau ni arête)

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 7 min

- Taillez le **brocoli** en petits morceaux.
- Réunissez tous les ingrédients sauf le **saumon** dans une grande casserole avec 1,2 l d'eau. Laissez cuire 5 min à feu doux en remuant.
- Coupez le **saumon** en cubes, ajoutez-le dans le bouillon, laissez cuire 2 min de plus.
- Dressez dans des grands bols et dégustez bien chaud.



BOUILLON REPAS/CREVETTES, COCO, CURRY



Basilic asiatique
20 feuilles



Crevettes crues
x 20 (décortiquées)



Vermicelles de riz
80 g



Fond de volaille
½ tablette



Curry
2 cuil. à soupe



Lait de coco
100 cl

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

- Lavez et hachez le **basilic**. Décortiquez les **crevettes**.
- Réunissez tous les ingrédients dans une cocotte avec 60 cl d'eau, sauf le **basilic** et le **vermicelle**. Faites cuire 15 min à feu doux.
- Ajoutez le **basilic** et le **vermicelle**. Laissez reposer 5 min, mélangez et dégustez.



BOUILLON REPAS/POULET COURGETTE



Basilic
20 feuilles



Courgettes
x 2



Oignons verts
x 2



Blancs de poulet
x 4



Fond de volaille
½ tablette

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- Lavez et hachez le **basilic**. Équeutez puis émincez les **courgettes** et les **oignons**.
- Découpez le **poulet** en morceaux. Réunissez tous les ingrédients sauf le **basilic** dans une cocotte avec 1,2 l d'eau. Faites cuire 20 min à feu doux.
- Ajoutez le **basilic**. Laissez reposer 5 min, mélangez et dégustez.



BOUILLON REPAS/BŒUF, MOUTARDE



Tomates cerise
x 20



Bœuf haché
300g



Fond de volaille
½ tablette



Moutarde de Dijon
1 cuil. à soupe



Thym séché
2 cuil. à café



Coquillettes
80g

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

- Lavez et découpez les **tomates cerise** en deux. Moulez le **bœuf** en petites boulettes.
- Réunissez tous les ingrédients dans une cocotte avec 1,2 l d'eau, sauf les boulettes de **bœuf**. Faites cuire 20 min à feu vif, en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les boulettes. Laissez reposer 5 min, mélangez et dégustez.



CHÈVRES CHAUDS SUR SALADE CROQUANTE



Asperges vertes
x 20



Haricots verts
400g



Crottins de chavignol
x 4



Pain baguette
8 tranches



Miel liquide
2 cuil. à soupe



Vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



 **Préparation : 15 min**
Cuisson : 20 min

- Épluchez et faites cuire les **asperges** et les **haricots verts** à l'eau bouillante salée.
- Coupez les **crottins** en deux et posez-les dans un plat sur les tranches de **pain**, arrosez de **miel** et enfournez 10 min à 180 °C.
- Placez les **asperges** et les **haricots verts** dans un plat, ajoutez les toasts chauds, assaisonnez avec le **vinaigre** et dégustez.



ASPERGES, PARMESAN, ŒUF MOLLET



Asperges vertes
x 20



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Oranges
x 2



Œufs
x 4

Parmesan en copeaux
150 g

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

- Épluchez et faites cuire les **asperges** 5 min à l'eau bouillante salée. Mélangez l'**huile d'olive**, les zestes et le jus des **oranges**.
- Faites cuire les **œufs** 5 min précises à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et écalez-les.
- Dressez les **asperges** dans un plat, posez les **œufs** dessus. Recouvrez de sauce à l'**orange** et de **parmesan**, salez et poivrez.



SALADE DE HARICOTS FRAIS AU PESTO



Haricots frais
1kg



Oignons rouges
x 2 (petits)



Pesto
2 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Crème liquide
2 cuil. à soupe



Basilic
8 feuilles

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

- **Écossez les haricots.** Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 30 min et laissez-les refroidir dans l'eau de cuisson.
- **Épluchez et émincez les oignons.**
- **Égouttez les haricots** et mélangez-les avec **le pesto, le basilic, les oignons, l'huile d'olive** et la **crème**. Salez, poivrez et dégustez.



MELON AU SAUMON FUMÉ ET À LA MENTHE



Melon
x 1



Saumon fumé
4 tranches



Menthe
4 branches



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Citron vert
½

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

- Découpez le **melon** en cubes, le **saumon** en petits dés, effeuillez et ciselez la **menthe**.
- Mélangez le **saumon**, la **menthe** et le **melon**.
- Ajoutez l'**huile d'olive** et le jus du **citron**. Salez et poivrez.
- Mélangez, réservez 2 min et dégustez.



SALADE AU MELON, TOMATES ET BASILIC



Melon
x1



Tomates cerise
x20



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Basilic
20 feuilles



Origan séché
1 cuil. à café

Sel, poivre

4 personnes

5 min

Préparation : 5 min

- Découpez le **melon** en cubes, et les **tomates** en deux.
- Mélangez-les avec l'**huile d'olive**, les feuilles de **basilic** et l'**origan**, salez, poivrez puis dégustez.



AVOCATS AU SAUMON FUMÉ



Saumon fumé
4 tranches épaisses



Aneth
4 branches



Citrons verts
x 2



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Avocats
x 4 (bien mûrs)



Ciboulette
1 botte

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **10 min**

Préparation : 10 min

- Mélangez dans un saladier le **saumon fumé** en petits dés, l'**aneth** haché, la **ciboulette** ciselée, le jus des **citrons verts** et l'**huile d'olive**, salez, poivrez.
- Ouvrez les **avocats**, retirez les noyaux, garnissez-les avec le **saumon fumé** et dégustez immédiatement.



SALADE LENTILLES, SAUMON ET ESTRAGON



Lentilles vertes
200 g



Pavés de saumon
2 x 200 g (sans peau)



Estragon
8 branches



Moutarde en grains
1 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

- Faites cuire les **lentilles** 20 min dans une grande quantité d'eau.
- Ajoutez le **saumon** et laissez cuire 5 min de plus sans remuer. Égouttez l'ensemble, laissez tiédir.
- Lavez et hachez l'**estragon**.
- Découpez le **saumon** et mélangez-le aux **lentilles** avec tous les ingrédients, salez, poivrez et servez.



TABOULÉ AU SAUMON ET RADIS



Radis roses
x 8



Menthe
20 feuilles



Citrons
x 2 (ou 4 cuil. à soupe de jus)



Pavés de saumon
2 x 200 g (sans peau)



Semoule fine
4 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Attente : 25 min

- Lavez et taillez les **radis** en tranches fines.
- Lavez et ciselez la **menthe**, pressez le jus des **citrons**, coupez le **saumon** en petits cubes.
- Mélangez la **semoule**, les **radis**, le **saumon**, la **menthe**, le jus de **citron** et l'**huile d'olive**, salez, poivrez. Laissez gonfler 25 min au réfrigérateur et dégustez froid.



SALADE DE BŒUF RÔTI AU BASILIC



Basilic
1 botte



Concombre
 $\frac{1}{4}$



Rôti de bœuf cuit
400g



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Sauce soja
1 cuil. à soupe

Poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

- Lavez et effeuillez le **basilic**. Taillez le **concombre** en tranches fines.
- Découpez la viande en tranches fines, mélangez avec le **concombre** et le **basilic**.
- Ajoutez l'**huile d'olive** et la **sauce soja** et dégustez.



SALADE THAÏE



Coriandre
1 botte



Carpaccio de bœuf
400 g (environ 4 portions)



Graines de sésame
2 cuil. à soupe



Citrons verts
x 2



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Piment vert
x 1 (petit)



Préparation : 10 min
Cuisson : 1 min

- Lavez et hachez la **coriandre**. Saisissez la viande 1 min avec 1 cuil. d'**huile** dans une poêle, arrêtez le feu.
- Laissez refroidir puis ajoutez le **sésame**, le jus des **citrons**, la **coriandre**, la **sauce soja** et le **piment** haché. Mélangez et dégustez avec du riz.



SALADE AU ROQUEFORT



Échalotes
x 4 (grosses)



Farine
100 g



Salades sucrine
x 4



Roquefort
150 g



Huile de noix
8 cuil. à soupe



Vinaigre de cidre
4 cuil. à soupe

Sel, poivre
+ 1 bain de friture

4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

- Épluchez et émincez les **échalotes**. Passez-les dans la **farine**. Faites-les frire et réservez.
- Coupez les **salades** en quatre, coupez le **roquefort** en petits morceaux.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier avec l'**huile** et le **vinaigre**. Salez, poivrez et dégustez.



SALADE DE FOIES DE VOLAILLE À L'ABRICOT



Abricots
x8



Foies de volaille
x8



Roquette
2 poignées (80 g)



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Vinaigre balsamique
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

- Ouvrez les **abricots** et retirez les noyaux, découpez les **foies de volaille** en deux, lavez et égouttez la **roquette**.
- Chauffez l'**huile** dans une grande poêle, saisissez les **foies** 1 min, retournez-les, puis ajoutez les **abricots** et le **vinaigre**, laissez cuire 1 min de plus, dressez sur la **roquette** et dégustez immédiatement.



COQUILLETTES AU FOIE GRAS ET ABRICOT



Bloc de foie gras cuit
160 g (en boîte ou surgelé)



Abricots secs
x 8



Coquillettes
300 g



Beurre
50 g

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- Coupez le **foie gras** et les **abricots** en petits cubes réguliers.
- Faites cuire les **coquillettes** à l'eau bouillante salée, égouttez-les et versez-les dans une poêle, ajoutez le **beurre**, le **foie gras** et les **abricots**.
- Chauffez 5 ou 6 min en remuant, salez, poivrez et dégustez.



FARFALLES À LA TRÉVISE ET AUX NOISETTES



Brocoli
100 g



Trévise
150 g



Noisettes
x 20



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Farfalles
300 g



Parmesan
100 g

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

- Coupez le **brocoli** en morceaux, émincez la **trévise**, écrasez les **noisettes** et saisissez l'ensemble avec l'**huile d'olive** dans une poêle. Laissez cuire 10 min à feu doux. Faites cuire les **farfalles** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. de l'eau de cuisson, le **parmesan** râpé, les légumes, salez, poivrez, et chauffez 5 min.



FARFALLES AUX LÉGUMES VERTS



Courgette
x 1



Asperges vertes
x 10



Petits pois
200 g (frais ou surgelés)



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Farfalle
300 g



Ciboulette
1 botte

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- Coupez la **courgette** en rondelles, épluchez et coupez les **asperges** en deux. Saisissez les légumes 10 min dans une poêle avec l'**huile d'olive**.
- Faites cuire les **farfalle** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau de cuisson, la **ciboulette** ciselée. Chauffez 5 min en remuant et servez avec du parmesan.



FUSILLIS À LA SARDINE



Mandarines
x 2



Pignons
30 g



Fusillis
300 g



Sardines à l'huile d'olive
x 2 boîtes

Raisins secs
30 g

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- Épluchez et taillez les **mandarines** en morceaux.
- Dorez les **pignons** dans une poêle sans matière grasse. Faites cuire les **pâtes** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson, les **sardines** avec l'**huile**, les **raisins** et les **mandarines**.
- Chauffez en remuant, saupoudrez de **pignons**.



GRATIN DE MACARONIS AU JAMBON



Macaronis
300 g



Jambon
250 g (talon)



Fromage râpé
150 g



Crème
40 cl

Sel, poivre

Préparation : 5 min
Cuisson : 45 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire les **macaronis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans un plat à gratin.
- Ajoutez le **jambon** en petits morceaux, le **fromage râpé**, la **crème**, salez, poivrez, mélangez puis enfournez 35 min. Lorsque le gratin est bien doré, dégustez chaud avec une salade verte.



RIGATONIS ARABIATA À L'AUBERGINE



Aubergine
x 1 (grosse)



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Chorizo
8 tranches



Origan séché
2 cuil. à soupe



Rigatonis
300 g

Sel, poivre

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

- Saisissez l'**aubergine** coupée en morceaux dans une poêle avec l'**huile d'olive**. Ajoutez le **chorizo** et l'**origan**, laissez roussir 20 min en remuant.
- Faites cuire les **rigatonis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau de cuisson et chauffez l'ensemble 5 min, salez et poivrez.



RIGATONIS AU CONFIT DE CANARD



Canard confit
2 cuisses



Champignons de Paris
300 g



Ail
2 gousses



Rigatonis
300 g



Ciboulette
1 botte



Parmesan râpé
100 g

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

- Hachez la chair du **canard** avec la peau. Faites cuire 10 min dans une poêle avec les **champignons** émincés et l'**ail** haché.
- Faites cuire les **rigatonis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. d'eau de cuisson, le **parmesan**, la **ciboulette** ciselée, les légumes et le **canard**. Laissez cuire 2 min en remuant.



PENNE AUX ROUGETS



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Oignons rouges
x 2



Filets de rouget
x 4 (frais ou surgelé)



Origan séché
1 cuil. à soupe



Penne
300 g

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

- Chauffez l'**huile** dans une poêle, saisissez les **oignons** émincés, laissez roussir 2 min, ajoutez les **rougets** et l'**origan** et poursuivez la cuisson 10 min en remuant.
- Faites cuire les **penne** (*al dente*) dans l'eau bouillante salée, égouttez-les et versez-les dans la poêle avec 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson.
- Chauffez en remuant, ajoutez les **rougets**.



PENNE AU POTIRON ET NOIX



Potiron
1 tranche (environ 400 g)



Huile de noix
4 cuil. à soupe



Penne
400 g



Noix
10 cerneaux



Parmesan
100 g

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 5 min
Cuisson : 45 min

- Mettez le **potiron** au four 35 min à 180 °C avec 2 cuil. à soupe d'**huile de noix**.
- Faites cuire les **penne** (*al dente*). Écrasez le **potiron** cuit à la fourchette. Concassez les **noix**.
- Mélangez le **potiron**, 2 cuil. à soupe d'**huile**, les **penne** et les **noix** dans une poêle, chauffez 3 min. Salez, poivrez, ajoutez le **parmesan** râpé et dégustez.



PENNE AU POIVRON ET BASILIC



Poivrons rouges
x 2



Ail
4 gousses



Penne
300 g



Parmesan
100 g



Basilic
30 feuilles

Sel, poivre

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

- Coupez les **poivrons** en morceaux, épluchez l'**ail** puis faites cuire l'ensemble 25 min dans une casserole avec 30 cl d'eau. Mixez avec un mixeur plongeant.
- Faites cuire les **penne** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez le coulis, le **parmesan** râpé et le **basilic**, salez, poivrez et chauffez 5 min en remuant.



SPAGHETTIS AUX COQUES



Coques
1,5 l



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Ail
4 gousses



Persil plat
8 branches



Spaghettis
300 g

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- Ouvrez les **coques** dans une grande poêle, ajoutez l'**huile d'olive**, l'**ail** et le **persil** haché.
- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et versez-les dans la poêle avec les **coques**, faites cuire 5 min de plus en remuant, salez, poivrez et dégustez.



SPAGHETTIS À LA POUTARGUE



Spaghettis
300 g



Crème
20 cl



Poutargue
200 g



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **15 min**

Préparation : 5 min
Cuisson : 15 min

- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson, la **crème** et la **poutargue** hachée au couteau.
- Salez, poivrez et chauffez 5 min en remuant, dressez dans des assiettes creuses, arrosez d'**huile d'olive**.



SPAGHETTIS AUX ASPERGES ET À L'ORANGE



Asperges vertes
x 10



Orange
x 1



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Spaghettis
300 g



Parmesan râpé
100 g

 **Sel, poivre**

 **Couverts**

 **Temps**

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- Équeutez les **asperges**, coupez-les en deux.
- Pelez l'**orange** à vif, découpez-la en morceaux. Saisissez les **asperges** avec l'**huile d'olive** 10 min dans une poêle.
- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et ajoutez-les dans la poêle, avec le **parmesan**, le jus et l'**orange**. Chauffez 5 min en remuant, salez, poivrez.



BOLOGNAISE À LA TOMATE CERISE



Spaghettis
300 g



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Oignons doux
x 2



Bœuf haché
400 g



Tomates cerise
250 g



Basilic
20 feuilles

Sel, poivre

3 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée, égouttez-les.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez les **oignons** émincés.
- Ajoutez les **tomates cerise** en morceaux, 50 cl d'eau et faites cuire 30 min à feu doux. Ajoutez le **bœuf haché**, les **spaghettis**, le **basilic**, laissez cuire 5 min de plus et dégustez avec du parmesan.



SPAGHETTIS CARBONARA AU CRABE



Coriandre
1 botte



Spaghettis
300 g



Œufs
x 2



Crème
25 cl



Curry
1 cuil. à soupe



Chair de crabe
2 boîtes

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- Lavez et hachez la **coriandre**. Faites cuire les **spaghettis (al dente)** à l'eau bouillante salée. Fouettez les jaunes d'**œufs** avec la **crème**, le **curry** et le **crabe**.
- Égouttez les **spaghettis** et versez-les dans une poêle. Ajoutez la **crème** et mélangez énergiquement pendant 2 min à feu vif pour lier l'ensemble. Ajoutez la **coriandre**, salez et poivrez.



RISOTTO À LA TOMATE



Riz arborio
400 g (spécial risotto)



Bouillon
1/2 litre



Vin blanc sec
1 verre (15 cl)



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Tomates cerise
250 g



Parmesan
100 g

 **Sel, poivre**



 **Préparation : 5 min**
Cuisson : 25 min

- Mettez le **riz**, le **bouillon**, le **vin blanc**, la moitié de l'**huile d'olive**, les **tomates** coupées en deux dans une cocotte.
- Faites cuire à feu doux en remuant avec une spatule jusqu'à l'absorption du **bouillon**.
- Le **riz** doit être encore un peu ferme.
- Ajoutez le **parmesan** râpé et le reste de l'**huile**, mélangez énergiquement pour lier l'ensemble.



RISOTTO AU SAFRAN



Riz arborio
400 g (spécial risotto)



Bouillon
1/2 litre



Vin blanc sec
1 verre (15 cl)



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Safran
15 pistils



Parmesan
100 g

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 5 min
Cuisson : 25 min

- Mettez le **riz**, le **bouillon**, le **vin blanc**, la moitié de l'**huile d'olive**, les **pistils** de **safran** dans une cocotte. Faites cuire à feu doux en remuant avec une spatule jusqu'à l'absorption du **bouillon**. Le **riz** doit être encore un peu ferme.
- Ajoutez le **parmesan** râpé et le reste de l'**huile**, mélangez énergiquement pour lier l'ensemble.



RIZ FRIT AUX CREVETTES ET AU PORC



Crevettes roses
x 8



Côtes de porc (échine)
x 2



Gingembre frais
80g



Sauce soja
8 cuil. à soupe



Curry
2 cuil. à soupe



Riz cuit
400g

Poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

- Décortiquez les **crevettes**, coupez le **porc** en morceaux et saisissez-les dans un wok avec 4 cuil. à soupe d'huile.
- Ajoutez les **crevettes**, le **gingembre** épluché et râpé, le **riz**, le **curry** et la **sauce soja**. Laissez cuire à feu vif en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le **riz** soit bien coloré et craquant. Salez légèrement, poivrez et dégustez.



PIZZAS AUX CHAMPIGNONS DE PARIS



Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



Crème
8 cuil. à soupe



Pousses d'épinard
200 g



Champignons de Paris
x 16 (gros)



Citrons confits
x 4



Huile d'olive
8 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une plaque.
- Répartissez la **crème**, la moitié des **pousses d'épinard** et des **champignons** émincés et la peau des **citrons confits** en dés. Enfournez 25 min. Sortez les pizzas, ajoutez le reste des **épinards** et des **champignons** arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



PIZZAS PIQUANTES AU POIVRON



Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



Poivrons rouges
x 4



Chorizo
16 grandes tranches



Menthe
4 branches



Huile d'olive
8 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une plaque. Répartissez les **poivrons** émincés et les tranches de **chorizo**.
- Enfournez 25 min. Sortez les pizzas, ajoutez les feuilles de **menthe**, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



PIZZAS TOMATES ET CERISES



Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



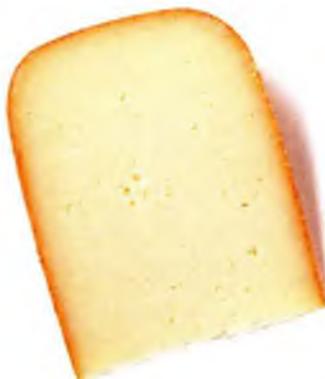
Tapenade
2 cuil. à soupe



Tomates cerise
x 24



Cerises griottes
x 40 (surgelées)



Fromage basque
100 g (type Etorki®)



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque.
- Badigeonnez de **tapenade**, recouvrez de **tomates cerise** coupées en deux et de **cerises griottes**.
- Parsemez de **fromage basque** râpé et enfournez 25 min. Sortez les pizzas du four, salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive** et dégustez.



CHAUSSONS AU CHÈVRE, TOMATES ET THYM



Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



Crottins de chavignol
x 4



Tomates
x 2 (moyennes)



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Thym
4 branches

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Formez 4 boules de **pâtes à pizza** et étalez-les. Placez au centre de chacune 1 **crottin** et 1/2 **tomate** en tranches.
- Salez, poivrez, ajoutez 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, le **thym** effeuillé et refermez.
- Fixez les bords en pressant avec les doigts et enfournez-les 25 min. Sortez les chaussons, laissez reposer 5 min puis dégustez avec une salade.



PIZZAS JAMBON, PISSENLIT ET POIRE



Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



Crème
4 cuil. à soupe



Jambon cru
8 tranches fines



Pissenlit
200 g



Poires
x 2



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque. Répartissez la **crème** et le **jambon** en morceaux.
- Enfournez 25 min. Sortez les pizzas, ajoutez les feuilles de **pissenlit** et les **poires** en lamelles, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



PIZZAS COURGETTES, JAMBON AU PESTO



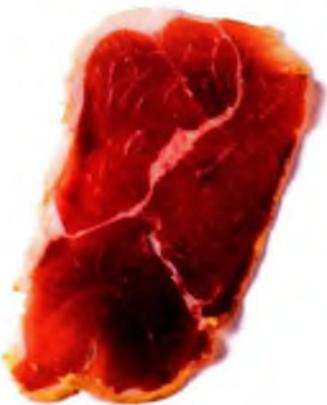
Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



Pesto
2 cuil. à soupe



Courgettes
x 2



Jambon cru
8 tranches



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

  **Sel, poivre**



Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque.
- Badigeonnez-les de **pesto** et recouvrez-les de lamelles fines de **courgette** coupées à l'économe et de **jambon**.
- Arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et enfournez 25 min. Sortez les pizzas du four et dégustez.



TOURTE AU CANARD ET DATTES



Dattes
x 10



Chair à saucisse
50 g



Cognac
5 cl



Bloc de foie gras cuit
100 g



Canard confit
4 cuisses



Pâte feuilletée
x 2

Sel, poivre

15 min

40 min

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les **dattes** en morceaux. Mélangez-les avec la **chair à saucisse**, le **cognac**, le **foie gras** en cubes et les **cuisses de canard** désossées et hachées.
- Étalez une **pâte feuilletée**, disposez la farce au centre, recouvrez de la 2^e **pâte feuilletée** et fixez-les en écrasant les bords. Enfournez 40 min. Dégustez chaud avec une salade.



TARTE POIREAUX ET PARMESAN



Poireaux
x 5 (petits)



Pâte feuilletée
x 1



Parmesan en copeaux
100 g



Crème
2 cuil. à soupe



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



 **Préparation : 15 min**
Cuisson : 40 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Équeutez et fendez les **poireaux** en hauteur, lavez-les à grande eau.
- Étalez la **pâte** dans un plat à tarte, posez les **poireaux** au fond, recouvrez de **parmesan**, de **crème** et d'**huile d'olive**.
- Salez, poivrez et enfournez 40 min. Dégustez la tarte chaude avec une salade verte.



TARTELETTES TOMATES CERISE MOUTARDE



Pâte feuilletée
x 1



Moutarde de Dijon
4 cuil. à soupe



Tomates cerise
x 32



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Thym
4 branches

Sel, poivre

Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Découpez 4 cercles de **pâte** en utilisant un moule à tartelette comme emporte-pièce.
- Placez la **pâte** dans les moules, garnissez d'une cuillère de **moutarde**, de 8 **tomates cerise** coupées en deux, d'1 cuil. à soupe d'**huile d'olive**.
- Saupoudrez de **thym**, salez, poivrez et enfournez 35 min. Dégustez chaud ou froid.



TARTES FINES AU SAUMON FUMÉ ET POMMES



Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



Ricotta
250 g



Saumon fumé
4 tranches



Pommes vertes
x 2



Ciboulette
1 botte



Citron
x 1

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque, recouvrez de **ricotta** et enfournez-les 25 min.
- Sortez les tartes fines, recouvrez de **saumon fumé** en morceaux, de **pommes** coupées en bâtonnets et de **ciboulette** ciselée. Arrosez de jus de **citron**. Salez, poivrez et dégustez.



TARTES FINES BACON ET SAUGE



Pâte à pizza
2 boules (surgelées)



Crème
4 cuil. à soupe



Bacon
7 tranches fines



Sauge
2 branches



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque.
- Répartissez la **crème**, les tranches de **bacon** et les feuilles de **sauge**. Enfournez 25 min.
- Sortez les tartes fines, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



RATATOUILLE FROIDE À LA MENTHE



Oignon doux
x 1



Poivrons multicolores
x 2



Courgettes
x 2



Aubergine
x 1 (petite)



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Menthe
20 feuilles

 **Sel, poivre**





Préparation : 25 min

Cuisson : 45 min

- Hachez l'**oignon**. Coupez les **poivrons**, les **courgettes** et l'**aubergine** en petits dés.
- Chauffez l'**huile**, saisissez les légumes sans coloration. Salez, poivrez et faites cuire 45 min à feu doux sans coloration.
- Laissez refroidir, ajoutez la **menthe** ciselée et dégustez.



TIAN DE LÉGUMES



Pommes de terre
x 2 (grosses)



Aubergine
x 1



Courgettes
x 2



Tomates
x 3



Thym séché
1 cuil. à soupe



Huile d'olive
6 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et taillez tous les légumes en lamelles fines.
- Superposez-les dans un plat à gratin, en les assaisonnant de sel, de poivre, de **thym** séché et d'**huile d'olive**.
- Enfournez 45 min et servez dans le plat.



GRATIN D'AUBERGINES



Aubergines
x 2



Mozzarella
2 boules (250 g)



Tomates concassées
300 g



Parmesan
100 g



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et taillez les **aubergines** en tranches dans la hauteur. Coupez la **mozzarella** en rondelles.
- Alternez les couches de **tomates**, de **mozzarella** et d'**aubergines** dans un plat à gratin, salez, poivrez, saupoudrez de **parmesan** râpé et arrosez d'**huile d'olive**.
- Enfournez 1h et dégustez avec une salade.



GRATIN DE BLETTES AU FROMAGE



Blettes
1kg



Crème
60 cl



Fromage râpé
200 g

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

- Lavez et coupez les **blettes** en morceaux, plongez-les 5 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez, laissez refroidir et mélangez-les avec la **crème** et le **fromage**.
- Préchauffez le four à 180 °C. Salez, poivrez, mettez le tout dans un plat et enfournez 30 min.
- Lorsque le gratin est bien doré, servez dans le plat et dégustez avec une salade.



BEIGNETS DE COURGETTES EN SALADE



Roquette
2 poignées (80 g)



Courgettes
x 2



Œufs
x 2 (séparés)



Farine
100 g



Bière
100 cl



Menthe
10 feuilles

Sel, poivre
+ 1 bain de friture



Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

- Lavez la **roquette**. Taillez les **courgettes** en rondelles.
- Fouettez les blancs d'**œufs** en neige. Mélangez la **farine**, la **bière** et les jaunes d'**œufs**. Ajoutez les blancs d'**œufs**. Chauffez l'**huile**.
- Plongez les **courgettes** dans la pâte et faites-les frire. Dégustez les beignets chauds avec la **roquette** et la **menthe** ciselée.



GRATIN DE COURGETTES



Courgettes
650 g



Fromage râpé
200 g

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 5 min
Cuisson : 30 min



- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et râpez les **courgettes** avec un robot.
- Mélangez dans un plat avec le **fromage râpé**, salez, poivrez et faites gratiner 30 min.

NAVETS CARAMÉLISÉS AU MIEL



Navets nouveaux
2 bottes



Miel liquide
12 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min



- Épluchez et équeutez les **navets**. Faites-les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée (ils doivent être fondants).
- Chauffez le **miel** dans une grande poêle, ajoutez les **navets** et faites-les caraméliser à feu vif 6 à 8 min en remuant régulièrement.
- Salez, poivrez et servez en garniture d'un canard ou d'un foie gras poêlé.

FRITES À LA PEAU AU FOUR, SEL AU ROMARIN



Pommes de terre
1kg (à chair ferme)



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Romarin
2 branches



Fleur de sel
1,5 cuil. à soupe

Poivre

4 personnes

Temps

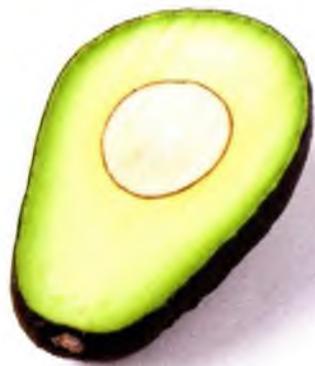
Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les **pommes de terre** puis découpez-les en frites.
- Disposez-les sur une plaque, arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 30 min en les retournant pour bien les dorer.
- Hachez le **romarin**, mélangez-le avec la **fleur de sel**, assaisonnez les frites et dégustez avec du ketchup.



FRITES DE PATATES DOUCES



Avocats
x 2



Citrons
x 2



Patates douces
1kg



Fleur de sel
4 cuil. à café



Curry
4 cuil. à café

 **Poivre**
+ 1 bain de friture



 **Préparation : 15 min**
Cuisson : 25 min

- Épluchez les **avocats**, retirez-en les noyaux et mixez-en la chair avec le jus des **citrons**, salez, poivrez et réservez au frais.
- Épluchez les **patates** et découpez-les en bâtonnets réguliers. Faites frire les **patates douces** dans un bain de friture, égouttez-les lorsqu'elles sont bien dorées. Assaisonnez-les avec le **sel** et le **curry** et mélangez.



GRATIN DAUPHINOIS



Ail
2 gousses



Pommes de terre
1kg



Crème
40 cl



Muscade râpée
1/2 cuil. à café

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et émincez les **gousses d'ail**. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en fines lamelles
- Disposez-les avec l'**ail** et la **crème** dans un plat à gratin, salez, poivrez et ajoutez la **muscade** entre les couches, en finissant par de la **crème**.
- Enfournez 1h. Dégustez bien chaud.



TARTIFLETTE AU GOUDA AU CUMIN



Oignon doux
x 1



Pommes de terre
x 4 (grosses)



Lardons
200 g



Gouda au cumin
400 g



Cumin
1 cuil. à café

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et émincez l'**oignon**. Épluchez et taillez les **pommes de terre** en lamelles.
- Disposez les **pommes de terre**, les **lardons** et l'**oignon** dans un plat à gratin.
- Recouvrez de **gouda** et de **cumin**, enfournez 30 min et servez.



POIVRONS FARCIS RICOTTA ET OLIVES



Ricotta
2 pots (250 g chacun)



Thym en poudre
1 cuil. à café



Tapenade
2 cuil. à soupe



Poivrons verts
x 2 (gros)



Coulis de tomates
50 cl

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min
Cuisson : 40 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la **ricotta**, le **thym** et la **tapenade**.
- Coupez les **poivrons** en deux, videz-les et garnissez-les du mélange **ricotta-tapenade**.
- Fouettez le **coulis** avec 25 cl l'eau dans un plat, posez les **poivrons** dessus, salez, poivrez et enfournez 40 min. Dégustez chaud ou froid.



POIVRONS AU FOUR EN PERSILLADE



Poivrons multicolores
x 8



Persil plat
8 branches



Ail
6 gousses



Huile d'olive
6 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

- Enfournez les **poivrons** 35 min à 180 °C. Lavez et hachez le **persil**. Épluchez et pressez l'**ail**.
- Sortez les **poivrons** du four, retirez la peau et les pépins, versez le jus de cuisson dans un saladier, ajoutez les **poivrons** en morceaux, l'**huile**, l'**ail** et le **persil**, salez, poivrez, et mélangez.



POTIRON GRATINÉ À LA FOURME D'AMBERT



Fourme d'Ambert
200 g



Potiron
800 g



Crème
2 cuil. à soupe



Huile de noix
1 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

- Coupez la **fourme d'Ambert** en morceaux.
- Épluchez et taillez le **potiron** en tranches.
- Garnissez un plat à gratin en intercalant le **potiron** et la **fourme d'Ambert**.
- Ajoutez la **crème**, l'**huile de noix**, salez, poivrez et enfournez 45 minutes à 170 °C.
- Dégustez bien chaud.



BROCHETTES MOZZARELLA ET FIGUES



Roquette
2 poignées (80 g)



Jambon cru
4 tranches



Mozzarella
1 boule (125 g)



Figues
x 4



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez la **roquette**. Découpez le **jambon** en quatre, la **mozzarella** en huit et les **figues** en trois.
- Montez 4 brochettes en alternant les 3 ingrédients. Posez-les dans un plat puis enfournez-les 5 min.
- Dressez dans un plat avec la **roquette**, arrosez d'**huile d'olive**, salez et poivrez.



GROSSES TOMATES CUITES AUX ŒUFS



Tomates
x 4 (grosses)



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Œufs
x 4



Vinaigre balsamique
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Coupez le chapeau des **tomates** et videz-les.
- Placez-les dans un grand plat à four, arrosez-les d'**huile d'olive** et enfournez-les 5 min.
- Cassez un **œuf** dans chaque **tomate**, salez, poivrez et enfournez 10 min de plus.
- Arrosez-les d'un filet de **vinaigre** et servez.



POIREAUX GRATINÉS AU REBLOCHON



Poireaux
400 g



Reblochon
250 g

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Fendez les **poireaux** dans la longueur, lavez-les à grande eau, séchez-les et placez-les dans un plat à four.
- Découpez le **reblochon** en tranches, déposez-les sur les **poireaux** et enfournez 30 min.
- Lorsque les **poireaux** sont bien gratinés, sortez le plat et dégustez accompagné d'une salade.

POIRES GRATINÉES AU PARMESAN



Poires
x 4



Parmesan
100g

 **Sel, poivre**





Préparation : 5 min
Cuisson : 30 min



- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et découpez les **poires** en quartiers. Hachez grossièrement le **parmesan**.
- Disposez les **poires** dans un plat à four, recouvrez de **parmesan**, salez légèrement, poivrez et faites gratiner 30 min.
- Dégustez en entrée avec une salade ou en garniture d'une volaille ou d'un rôti de veau.

NAVARIN D'AGNEAU AUX LÉGUMES



Sauté d'agneau
1,2 kg (épaule ou gigot)



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Thym
2 branches



Tomates concassées
1 boîte (800 g)



Petits pois
200 g (frais ou surgelés)



Pois gourmands
200 g

Sel, poivre

4 personnes

1h 25

Préparation : 5 min
Cuisson : 1 h 25

- Saisissez les morceaux de **viande** dans une cocotte avec **l'huile**.
- Ajoutez le **thym** et les **tomates**, salez, poivrez, baissez le feu et laissez mijoter 1 h à feu doux à couvert. Ajoutez les **petits pois** et les **pois gourmands**. Laissez cuire 20 min de plus.



AGNEAU AUX POMMES DE TERRE



Pommes de terre
x 2 (grosses)



Oignons doux
x 2



Tomates
x 3



Épigrammes
x 2 (600 g)



Thym
2 cuil. à café



Vin blanc
1 verre (15 cl)

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 h

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et coupez les **pommes de terre** et les **oignons** en tranches fines. Taillez les **tomates** en rondelles et les **épigrammes** en quatre.
- Mélangez tous les ingrédients dans un grand plat à four, salez, poivrez, ajoutez le **vin blanc** et 30 cl d'eau puis enfournez 2 h. Posez le plat sur la table et dégustez avec une salade.



BROCHETTES D'AGNEAU À LA MANGUE



Menthe
30 feuilles (petites)



Mangues
x 2



Agneau
800 g



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Vinaigre balsamique
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez la **menthe**. Épluchez les **mangues** et taillez-les avec l'**agneau** en petits morceaux. Montez 4 brochettes en alternant **agneau** et **mangue**.
- Saisissez les brochettes 20 min sous le gril du four.
- Dressez-les dans un plat, arrosez d'**huile d'olive** et de **vinaigre**, parsemez de **menthe**, salez, poivrez et dégustez.



ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE AU FOUR



Épaule d'agneau
x 1 (avec os)



Persil plat
6 branches



Coriandre
1 botte



Ail
6 gousses



Piment vert
x 1 (petit)



Huile d'olive
15 cl

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h

- Préchauffez le four à 160 °C. Posez l'**épaule** dans un grand plat, salez, poivrez et enfournez 2 h en arrosant de temps en temps.
- Lavez puis effeuillez le **persil** et la **coriandre**.
- Épluchez les gousses d'**ail**, retirez les graines du **piment** et mixez l'ensemble avec l'**huile**. Dégustez l'**épaule d'agneau** avec la sauce accompagnée d'une salade de roquette.



GIGOT DE 7 HEURES



Gigot d'agneau
x 1



Ail
10 gousses



Vin liquoreux
1/2 bouteille (37,5 cl)



Bouillon
50 cl



Romarin
2 branches



Porto rouge
1/2 bouteille (37,5 cl)

Sel, poivre

5 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 7 h

- Placez le **gigot** dans une grande cocotte en fonte, ajoutez les gousses d'**ail** écrasées, le **vin**, le **porto**, le **bouillon** et le **romarin**.
- Couvrez et enfournez 7 h à 160 °C en arrosant de temps en temps. Ajoutez de l'eau si la sauce réduit trop. Salez et poivrez. Servez le **gigot** à la cuillère accompagné de semoule.



BLANQUETTE AUX ASPERGES



Sauté de veau
1,2 kg (en morceaux)



Eau ou bouillon
50 cl



Asperges vertes
x 4 (grosses)



Champignons de Paris
200 g



Crème
33 cl



Farine
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

15 min

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 15

- Mettez à cuire le **veau**, 1 h dans le **bouillon** à feu doux. Épluchez et coupez les **asperges** en morceaux, émincez les **champignons**. Égouttez la viande. Mélangez la **crème** avec la **farine** et ajoutez-la en fouettant au **bouillon**.
- Ajoutez les **asperges** et les **champignons** et faites cuire 10 min de plus en remuant. Remettez la viande dans la sauce, salez, et poivrez.



ROGNONS À LA MOUTARDE



Rognons de veau
x 4



Moutarde en grains
4 cuil. à soupe



Moutarde de Dijon
1 cuil. à soupe



Bouquet garni
x 1



Crème
60 cl

 **Sel, poivre**





Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

- Colorez les **rognons** en morceaux dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile.
- Laissez cuire 5 min puis ajoutez les **moutardes**, le **bouquet garni** et la **crème** en remuant.
- Salez, poivrez, faites cuire 5 min de plus puis dégustez avec des pâtes fraîches.



CÔTES DE VEAU AUX MORILLES



Morilles séchées
50 g



Crème
33 cl



Côtes de veau
x 2 (450 g chacune)



Sauce soja
4 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 35 min

Cuisson : 25 min

Trempage : 30 min

- Mettez les **morilles** à tremper 30 min dans 50 cl d'eau. Égouttez-les, filtrer l'eau et réduisez-la aux 3/4 dans une casserole. Ajoutez la **crème** et faites réduire 10 min à feu vif en fouettant.
- Saisissez et faites cuire les **côtes de veau** 5 min de chaque côté dans une sauteuse.
- Déglacez avec la **sauce soja**, ajoutez les **morilles** et la **crème**, faites cuire 5 min et servez.



ESCALOPES ROULÉES AUX ASPERGES



Asperges vertes
x 16



Escalopes de veau
x 4



Pesto
2 cuil. à soupe



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et équeutez les **asperges** et ébouillantez-les 3 min.
- Badigeonnez les **escalopes** de **pesto**, posez les **asperges** au centre, salez, poivrez, roulez et ficelez-les.
- Salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 25 min. Dégustez en tranches épaisses.



ESCALOPES AU CHORIZO



Escalopes de veau
x 4



Chorizo
4 tranches (grandes)



Thym
8 branches



Sauge
4 feuilles

  **Sel, poivre**

 **Préparation : 10 min**
 **Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les **escalopes** en deux, placez sur chaque morceau une tranche de **chorizo** (vous pouvez les fixer avec une pique en bois).
- Ajoutez le **thym** et la **sauge** salez, poivrez et enfournez 25 min. Servez directement dans le plat de cuisson accompagné d'une salade de roquette ou des pâtes fraîches.



OSSO-BUCCO AUX TOMATES ET ORANGES



Oranges
x 4



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Osso bucco
x 8



Romarin
2 branches



Tomates concassées
1 boîte (800 g)

Sel, poivre

4 personnes

1h30

Préparation : 15 min
Cuisson : 1h30

- Râpez le zeste des **oranges**, pressez leur jus. Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez les **osso-bucco** des deux côtés, ajoutez le jus des **oranges**, les zestes, le **romarin** et les **tomates concassées**.
- Salez, poivrez et laissez mijoter 1h 30 à feu très doux. Servez directement dans la cocotte et dégustez avec des pâtes fraîches.



RÔTI DE VEAU AUX ASPERGES



Asperges vertes
x 20



Estragon
1 botte



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Rôti de veau
(900 g à 1 kg)



Ail
4 gousses

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

- Épluchez les **asperges**, lavez, effeuillez et hachez grossièrement l'**estragon**.
- Chauffez l'**huile d'olive** dans une cocotte, colorez le **rôti** avec l'**ail**, salez, poivrez et faites cuire 25 min à couvert.
- Versez 1 verre d'eau, ajoutez les **asperges**, laissez cuire 10 min de plus puis ajoutez l'**estragon**. Mélangez et servez le rôti en tranches.



SAUTÉ DE VEAU AUX OLIVES



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Sauté de veau
1kg (en morceaux)



Vin blanc sec
1/2 bouteille (37,5 cl)



Bouquet garni
x 1



Coulis de tomates
50 cl



Olives vertes et noires
200 g (dénoyautées)

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 2 h

- Chauffez l'**huile** dans une cocotte. Colorez les morceaux de **veau**, ajoutez le **vin blanc**, le **bouquet garni**, le **coulis de tomates** et les **olives**.

- Laissez mijoter 2 h à feu doux en remuant de temps en temps.
- Ajoutez un peu d'eau si la sauce réduit trop. Dégustez accompagné de pâtes fraîches.



BAVETTES À L'ÉCHALOTE CROUSTILLANTE



Échalotes
x 4 (longues)



Lait
2 cl



Farine
1 cuil. à soupe



Persil plat
8 branches



Bavettes
x 4 (180 g chacune)

Sel, poivre
+ 1 bain de friture

4 personnes

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

- Épluchez puis émincez les **échalotes**. Chauffez l'**huile** dans une casserole.
- Trempez les **échalotes** dans le **lait** puis dans la **farine** et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Lavez et hachez le **persil**.
- Saisissez les **bavettes** avec 1 cuil. d'huile 2 min de chaque côté, dressez-les, couvrez d'**échalotes** et de **persil** puis dégustez avec une salade.



BŒUF BOURGUIGNON



Sauté de bœuf
1,2 kg (en cubes)



Oignon doux
x 1 (gros)



Farine
1 cuil. à soupe



Vin rouge
1 bouteille (75 cl)



Lardons
200 g



Champignons de Paris
250 g

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min
Cuisson : 2 h 35

- Chauffez de l'huile dans une cocotte en fonte. Colorez le **bœuf** sur toutes les faces, ajoutez l'**oignon** émincé et la **farine**.
- Faites cuire 5 min, puis versez le **vin rouge** et 30 cl d'eau. Laissez mijoter 2 h à couvert et à feu très doux. Ajoutez les **lardons** et les **champignons** lavés et coupés. Faites cuire 30 min de plus, salez et poivrez.



BŒUF AUX CAROTTES



Carottes
1kg



Oignons doux
x 2



Huile d'olive
3 cuil. à soupe



Paleron
1,2 kg



Thym
4 branches



Laurier
3 feuilles

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 2 h

- Épluchez et taillez les **carottes** en rondelles épaisses. Épluchez et émincez les **oignons**.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez le **bœuf** dans l'huile fumante, ajoutez les **oignons**, les **carottes**, le **thym** et le **laurier**.
- Salez, poivrez, mouillez avec de l'eau à hauteur et laissez mijoter 2 h à couvert, à feu très doux.



BOULETTES DE BŒUF ASSAISONNÉES



Basilic
20 feuilles



Oignon doux
x 1



Bœuf haché
700g



Ketchup
4 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Gaspacho
30 cl

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et hachez le **basilic**. Épluchez et émincez l'**oignon**. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier (sauf le **gaspacho**).
- Salez, poivrez et façonnez 12 boulettes. Enfournez-les 5 min (elles doivent être peu cuites). Répartissez le **gaspacho** frais dans 4 assiettes creuses. Ajoutez les boulettes chaudes et dégustez.



POT-AU-FEU COLORÉ DE JOUE DE BŒUF



Joues de bœuf
x 2



Thym
4 branches



Navets «boule d'or»
x 6



Betteraves blanches
x 4 (petites)



Patate douce
x 1

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 h 50

- Épluchez les légumes. Mettez les **joues de bœuf**, le **thym**, les **navets** et les **betteraves** dans une cocotte, recouvrez d'eau et faites cuire 2 h 30 à feu très doux en écumant régulièrement.
- Ajoutez la **patate douce** en morceaux et laissez cuire 20 min de plus. Salez, poivrez et dégustez.



CHILI CON CARNE



Oignons rouges
x 2



Bœuf haché
600 g



Paprika
2 cuil. à soupe



Haricots rouges
2 boîtes (400 g chacune)



Coulis de tomates
50 cl

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min

- Épluchez et hachez les **oignons**. Saisissez le **bœuf** et les **oignons** dans 2 cuil. à soupe d'huile, ajoutez le **paprika**, laissez roussir 5 min puis ajoutez les **haricots** égouttés et le **coulis de tomates**.
- Laissez cuire 45 min à feu doux en remuant.
- Salez, poivrez et dégustez avec des morceaux d'avocat frais.



CÔTE DE BŒUF AU FOUR, FAUSSE BÉARNAISE



Mayonnaise
200 g



Moutarde à l'estragon
1 cuil. à soupe



Vinaigre
1 cuil. à café



Estragon
1 botte



Côte de bœuf épaisse
x 1 (1kg)

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

- Mélangez la **mayonnaise** avec la **moutarde**, le **vinaigre** et l'**estragon** haché. Préchauffez le four à 180 °C.
- Chauffez l'**huile** dans une poêle, colorez la **côte de bœuf** 1 min sur chaque face, salez, poivrez et enfournez-la 10 min en la tournant 1 fois.
- Laissez reposer 5 min sous une feuille d'aluminium et dégustez avec la sauce.



DAUBE PROVENÇALE



Basilic
1 botte



Tomates séchées
x 10



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Sauté de bœuf
1,2 kg (en morceaux)



Ail
4 gousses



Vin rouge
1 bouteille (75 cl)

 **Sel, poivre**





Préparation : 25 min

Cuisson : 2 h

- Lavez et effeuillez le **basilic**. Taillez les **tomates séchées** en morceaux. Chauffez l'**huile** dans une cocotte. Colorez le **bœuf** sur toutes les faces.
- Ajoutez l'**ail** écrasé avec la peau et le **vin rouge**. Laissez mijoter 2 h à feu très doux. Salez, poivrez, ajoutez le **basilic**, les **tomates séchées**, mélangez et dégustez avec des pâtes fraîches.



TARTARE DE BŒUF FRAÎCHEUR



Oignon doux
x 1



Basilic
1 botte



Coriandre
1 botte



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Ketchup
4 cuil. à soupe



Bœuf haché
700 g

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **10 min**

Préparation : 10 min

- Épluchez et hachez l'**oignon**, lavez, équeutez et ciselez le **basilic** et la **coriandre** avec les tiges.
- Mélangez l'ensemble avec l'**huile**, le **ketchup** et la **viande**.
- Salez, poivrez et dégustez.



BŒUF SAUTÉ AU BASILIC THAÏE



Poire de bœuf
600 g



Basilic asiatique
40 feuilles



Ail
4 gousses



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Sauce soja
4 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- Découpez la **viande** en petits morceaux, lavez les feuilles de **basilic**, épluchez et hachez l'**ail**.
- Saisissez la **viande** et l'**ail** 3 min dans une poêle avec l'**huile d'olive**.
- Arrêtez le feu, ajoutez la **sauce soja** et les feuilles de **basilic**, mélangez, salez et poivrez.



PAVÉS DE BŒUF AU ROQUEFORT



Pavés de rumsteck
x 4



Roquefort
200g



Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

- Découpez le **roquefort** en morceaux.
- Saisissez les **pavés** sans matière grasse dans une poêle brûlante et faites cuire 3 min de chaque côté.
- Laissez reposer 3 min hors du feu, recouvrez de **roquefort**, mélangez et servez.

JARRETS AU FOIN



Jarrets de porc demi-sel
x 2 (cuits, avec os)



Foin
100 g

Sel, poivre

④

Préparation : 5 min
Cuisson : 45 min



- Placez le **foin** et les **jarrets** dans une cocotte, mouillez à hauteur et laissez cuire 45 min à feu doux et à couvert. Laissez tiédir les **jarrets** dans le bouillon.
- Égouttez-les, rincez-les, découpez-les puis dégustez avec une purée de pommes de terre.

TRAVERS DE PORC SAUCE BBQ



Travers de porc
1,2 kg



Ketchup
4 cuil. à soupe



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Miel liquide
2 cuil. à soupe



Thym
4 branches

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 50 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Découpez les **travers** en gros morceaux, enfournez-les 30 min.
- Sortez les **travers**, retirez la graisse et remettez-les dans le plat.
- Nappez avec un mélange de **ketchup, sauce soja, miel** et **thym** puis enfournez de nouveau 20 min en arrosant régulièrement pour bien les laquer. Salez, poivrez et dégustez.



MIGNONS DE PORC À LA MIMOLETTE



Filets mignons
x 2



Mimolette
300 g (en tranches)

Sel, poivre



Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min



- Préchauffez le four à 180 °C. Saisissez les **filets mignons** dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile. Posez-les dans un plat et faites des entailles sur toute la longueur. Coupez les tranches de **mimolette** en quatre, pliez-les en deux et glissez-les dans les entailles de la viande.
- Salez, poivrez et enfournez 45 min. Ajoutez 1/2 verre d'eau à mi-cuisson et laissez gratiner.

PORC À LA CERISE



Cerises
x 24



Côtes de porc (échine)
x 4

 Sel, poivre





Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min



- Taillez le **porc** en cubes. Saisissez les cubes de **porc** dans une poêle avec une cuil. à soupe d'huile.
- Laissez cuire et colorer 25 min en remuant, ajoutez les **cerises** dénoyautées. Laissez cuire 10 min de plus, salez, poivrez et servez.

PORC AU CARAMEL



Échine de porc
800g



Miel liquide
6 cuil. à soupe



Sauce soja
6 cuil. à soupe



Graines de sésame
1 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 h 30

- Enfournez l'**échine** entière 1h à 170 °C.
- Dégraissez puis ajoutez le **miel** et la **sauce soja**.
- Enfournez 30 min de plus en arrosant de sauce régulièrement pour la laquer. Saupoudrez de **graines de sésame**.
- Découpez-la en petits morceaux, nappez du caramel **miel-soja** et dégustez avec du riz.



RÔTI DE PORC AUX POIVRONS



Poivrons multicolores
1kg



Ail
8 gousses



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Rôti de porc
1,2 kg



Thym
4 branches



Vinaigre balsamique
4 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 8 min
Cuisson : 45 min

- Équeutez, videz et émincez les **poivrons**. Écrasez les gousses d'**ail** avec la peau.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, saisissez le **rôti**, ajoutez les **poivrons**, l'**ail** et le **thym**, salez, poivrez et laissez cuire 45 min à couvert.
- Ajoutez le **vinaigre**, mélangez et dégustez.



CHOU FARCI



Chou frisé
8 feuilles



Chair à saucisse
200g



Veau haché
200g



Raisins secs
50g



Œuf
x 1



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Plongez les feuilles de **chou** 2 min dans l'eau bouillante, rafraîchissez-les, retirez les parties dures et coupez-les en deux.
- Mélangez la **chair à saucisse**, le **veau haché**, les **raisins secs** et l'**œuf**, salez, poivrez.
- Étalez le **chou**, disposez la farce sur les feuilles, roulez-les une par une et placez-les dans un plat. Arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 35 min.



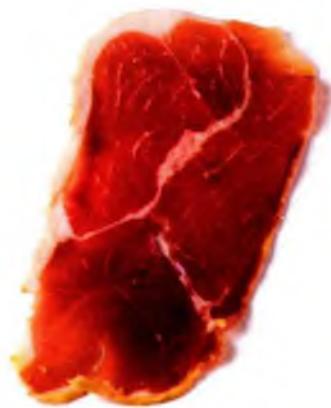
ENDIVES AU JAMBON DE PAYS



Crème liquide
25 cl



Fromage râpé
250 g



Jambon cru
4 tranches fines



Endives
x 4

 **Poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la **crème** et le **fromage**. Coupez les tranches de **jambon** en deux dans le sens de la longueur.
- Enveloppez chaque $\frac{1}{2}$ **endive** d'une $\frac{1}{2}$ tranche de **jambon**.
- Dans un plat, recouvrez-les de crème au fromage, poivrez et enfournez 25 min jusqu'à ce que les **endives** soient gratinées.



BOULETTES À L'ORIENTALE



Bœuf haché
200 g



Chair à saucisse
200 g



Cumin en poudre
2 cuil. à soupe



Œuf
x 1



Poivrons multicolores
x 3



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Mélangez le **bœuf haché**, la **chair à saucisse**, le **cumin** et l'**œuf**. Malaxez et formez des boulettes régulières.
- Découpez les **poivrons** en lanières. Disposez l'ensemble dans un plat, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et enfournez 35 min.
- Ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, mélangez en grattant le fond du plat et dégustez.



JARRETS AU CHOU ROUGE À LA BIÈRE



Chou rouge
x 1



Beurre
80 g



Jarrets de porc demi-sel
x 4 (cuits, avec os)



Cumin
2 cuil. à soupe



Bière
66 cl



Pruneaux
x 8

Poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 2 h

- Râpez le **chou rouge** dans un robot. Faites fondre le **beurre** dans une cocotte, saisissez les **jarrets** et laissez colorer.
- Ajoutez le **chou rouge**, 20 cl d'eau et le **cumin**, couvrez et laissez cuire 1 h à feu doux en remuant.
- Ajoutez la **bière**, les **pruneaux** et laissez cuire cuire 1 h de plus pour que les **jarrets** soient fondants. Poivrez.



MERGUEZ AUX TOMATES CERISE



Romarin
2 branches



Tomates cerise
500 g (mélangées)



Merguez
x 4

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Hachez le **romarin**.
- Coupez les **tomates** en deux. Piquez les **merguez** avec une fourchette et placez-les dans un plat à four.
- Enfournez-les 10 min puis ajoutez les **tomates** et faites cuire 10 min de plus. Parsemez de **romarin**, salez, poivrez, mélangez et dégustez avec une purée de pommes de terre.



ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE AU BOUDIN



Pommes de terre
400 g



Boudin noir
600 g

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min



- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et taillez les **pommes de terre** en tranches fines.
- Retirez la peau du **boudin**. Récupérez la chair et mélangez-la dans un plat à gratin avec les tranches de **pommes de terre**.
- Salez, poivrez, tassez bien et enfournez 45 min.

PILONS DE POULET AU PAIN D'ÉPICE



Pain d'épice
4 tranches



Pilons de poulet
x 8

 **Sel, poivre**



Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min



- Préchauffez le four à 180 °C. Mixez le **pain d'épice** avec 8 cl d'eau.
- Répartissez les **pilons de poulet** dans un grand plat à four, nappez avec le **pain d'épice**, remuez pour bien les enrober, salez, poivrez et enfournez 45 min. Remuez de temps en temps pour bien les colorer. Dégustez avec de la moutarde ou une sauce BBQ.

CUISSES DE POULET AU BEURRE DE SAUGE



Cuisses de poulet
x 4



Sauge
1 botte



Beurre
100 g

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

- Enfournez les **cuisses de poulet** 40 min à 180 °C, arrosez régulièrement avec le jus de cuisson, salez, poivrez.
- Lavez et effeuillez la **sauge**, coupez les grosses feuilles en deux.
- Faites cuire le **beurre** avec la **sauge** jusqu'à ce qu'il colore. Versez le beurre de **sauge**, sur le **poulet**. Laissez infuser 5 min en mélangeant.



POULET AUX NOIX DE CAJOU



Blancs de poulet
x 4



Oignon doux
x 1



Noix de cajou
200 g



Miel liquide
2 cuil. à soupe



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Coriandre
1 botte



Préparation : 5 min
Cuisson : 12 min

- Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Saisissez les **blancs de poulet** coupés en morceaux.
- Ajoutez l'**oignon** haché, les **noix de cajou**, laissez roussir 5 min puis versez le **miel** et la **sauce soja**.
- Faites cuire 5 min de plus en remuant et ajoutez la **coriandre** hachée.



POULET COCO CITRONNELLE



Cuisses de poulet
x 4



Tomates
x 4



Citrons confits
x 4



Citronnelle
2 tiges



Basilic
20 feuilles



Lait de coco
100 cl

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

- Préchauffez le four à 170 °C. Posez 4 **cuisses de poulet** coupées en deux dans un grand plat, ajoutez les **tomates** et les **citrons confits** en morceaux, la **citronnelle** émincée, le **basilic**, le **lait de coco**.
- Salez, poivrez et enfournez 1h en arrosant de temps en temps. Lorsque le **poulet** est bien cuit, servez dans le plat et dégustez avec du riz.



POULET FRIT À LA CRÈME D'AVOCAT



Avocats
x 2



Basilic
10 feuilles



Citrons
x 2



Blancs de poulet
x 4



Œufs
x 2



Chapelure
250 g

Sel, poivre
+ 1 bain de friture (50 cl)

4 personnes

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

- Épluchez et mixez l'**avocat** avec le **basilic** et le jus des **citrons**, salez et poivrez.
- Découpez le **poulet** en lanières.
- Passez-les dans les **œufs** battus puis dans la **chapelure** et faites-les frire 5 min.
- Dégustez accompagné de la crème d'avocat.



POULET RÔTI AU PAPRIKA



Poulet fermier
x 1



Paprika
1 cuil. à soupe



Curry
2 cuil. à café



Citrons
x 2



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 5 min
Cuisson : 40 min

- Salez, poivrez et badigeonnez le **poulet** avec le **paprika**, le **curry**, le jus des **citrons** et l'**huile d'olive**.
- Enfournez 40 min à 180 °C en l'arroasant régulièrement. Lorsque le **poulet** est cuit, dressez-le sur un plat et dégustez-le avec son jus de cuisson.



POULET SAUTÉ AUX CÈPES ET CHÂTAIGNES



Cèpes séchés
10 g



Blancs de poulet
x 4



Crème
60 cl



Châtaignes
400 g (en bocal)

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- Mettez les **cèpes** à tremper dans 15 cl d'eau. Coupez les **blancs de poulet** en morceaux et saisissez-les avec 3 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte. Essorez, coupez et ajoutez les **cèpes** avec leur eau.
- Laissez réduire 5 min puis ajoutez la **crème** et les **châtaignes**. Laissez mijoter 25 min à feu doux. Salez, poivrez et dégustez.



POULET AU PERSIL ET PARMESAN



Cuisses de poulet
x 4



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Persil plat
1 botte



Citrons bio
x 4



Parmesan râpé
4 cuil. à soupe



Sel, poivre



Préparation : 8 min

Cuisson : 45 min

- Enfournez les **cuisses de poulet** coupées en deux pendant 40 min à 180 °C. Salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive**.
- Lavez et hachez le **persil**. Râpez le zeste, pressez le jus des **citrons** et mélangez l'ensemble avec le **parmesan**. Ajoutez sur le **poulet** et faites cuire 5 min de plus. Mélangez et dégustez.



POULET À L'ESTRAGON



Estragon
6 branches



Blancs de poulet
x 4



Paprika
4 cuil. à soupe



Crème
33 cl

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 5 min
Cuisson : 12 min

- Effeuillez et lavez l'**estragon**.
- Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une grande poêle, découpez puis saisissez les **blancs de poulet**, ajoutez le **paprika** et la **crème**.
- Baissez le feu et laissez cuire 10 min en remuant. Ajoutez l'**estragon**, salez, poivrez et mélangez.



COLOMBO DE POULET



Cuisses de poulet
x 4



Oignons
x 2 (gros)



Coriandre
1 botte



Lait de coco
100 cl



Pâte à colombo
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Placez les 4 **cuisses de poulet** coupées en deux dans un grand plat, ajoutez l'**oignon** et la **coriandre** hachés, le **lait de coco** et la **pâte à colombo**.
- Salez, poivrez et enfournez 45 min en arrosant de temps en temps. Servez directement dans le plat et dégustez avec du riz.



CAILLES AUX RAISINS



Jambon cru
4 tranches fines



Cailles
x 4



Beurre
80 g



Cognac
2 cl



Raisin blanc italien
40 grains (sans pépins)



Bouquet garni
x 1

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- Ficelez une tranche de **jambon** autour de chaque **caille**. Saisissez-les dans une cocotte avec le **beurre**, versez le **cognac**, flambez et faites cuire 20 min à feu doux.
- Ajoutez les **grains de raisin**, le **bouquet garni** et laissez cuire 10 min de plus en remuant. Servez directement dans la cocotte et dégustez les **cailles** accompagnées d'une purée de marrons.



POMMES DE TERRE AU CONFIT DE CANARD



Pommes de terre
600 g (grosses)



Canard confit
4 cuisses



Tapenade
2 cuil. à soupe



Thym
4 branches

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en fines rondelles. Désossez, hachez et mélangez le **canard**, la **tapenade** et le **thym**.
- Remplissez un plat à gratin en alternant le **canard** et les **pommes de terre**. Enfournez 45 min. Lorsque les **pommes de terre** sont dorées, servez accompagné d'une salade.



MAGRETS SAUTÉS À L'ANANAS



Coriandre
10 branches



Magrets de canard
x 2



Ananas
6 tranches (en boîte)



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

- Effeuillez et lavez la **coriandre**. Dégraissez et découpez le **magret** en petits morceaux.
- Taillez les tranches d'**ananas** en six.
- Chauffez un grand wok, saisissez le **canard**, puis ajoutez l'**ananas** et la **sauce soja**, laissez caraméliser. Ajoutez la **coriandre**, mélangez et dégustez.



MAGRETS À L'ABRICOT ET AU ROMARIN



Magrets de canard
x 2



Romarin
4 branches



Abricots
x 12 (fermes)



Miel liquide
2 cuil. à soupe



Sauce soja
8 cuil. à soupe



Préparation : 8 min
Cuisson : 11 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez 6 min le **magret** côté peau dans un plat anti-adhésif.
- Retournez-le, videz la graisse, ajoutez le **romarin**, les **abricots** dénoyautés, le **miel** et la **sauce soja**.
- Remettez à cuire 5 min en arrosant. Sortez du four et laissez reposer 3 min.
- Taillez le **magret** en tranches et servez avec les **abricots** et la sauce.



CUISSES DE CANARD AUX NAVETS ET RADIS



Estragon
1 botte



Navets nouveaux
x 12 (petits)



Radis roses
x 12



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Cuisses de canard
x 4

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min
Cuisson : 1h05

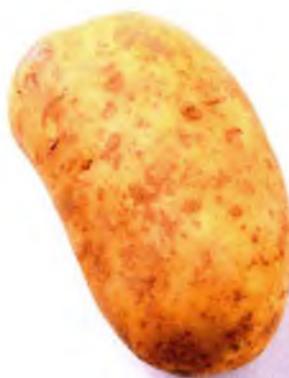
- Lavez et effeuillez l'**estragon**. Lavez, épluchez et équeutez les **navets** et les **radis**.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez les **cuisses de canard** 5 min puis ajoutez les **navets** et les **radis**.
- Versez 30 cl d'eau, couvrez et laissez cuire 1 h à feu doux. Ajoutez l'**estragon**, le sel et le poivre, mélangez et dégustez.



PARMENTIER DE CANARD CONFIT



Canard confit
4 cuisses



Pommes de terre
300 g



Patates douces
300 g



Beurre
80 g



Salade mélangée
200 g



Huile de noix
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

- Enfournez 30 min le **canard** à 170 °C. Épluchez et faites cuire les **pommes de terre** et les **patates douces** à l'eau bouillante salée. Égouttez et écrasez-les à la fourchette avec le **beurre**, salez, poivrez.
- Désossez et hachez le **canard** avec la peau. Assaisonnez la **salade** avec l'**huile**. Dressez en superposant purée, **canard** et **salade**.



TOMATES FARCIÉS AU CANARD



Tomates
x 12 (moyennes)



Canard confit
4 cuisses

 **Sel, poivre**





Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min



- Préchauffez le four à 180 °C. Découpez le chapeau et videz les **tomates**. Chauffez les **cuisse**s **de canard** 10 min dans une poêle. Décortiquez-les et hachez finement la chair avec la peau.
- Garnissez les **tomates** avec la chair de **canard** et placez-les dans un grand plat. Enfournez 25 min à 180 °C. Dégustez accompagné d'une purée.

PINTADE AUX OLIVES



Tapenade
200g



Pintade
4 cuisses

Sel, poivre

4 personnes

1h10

Préparation : 10 min
Cuisson : 1h10



- Préchauffez le four à 170 °C. Portez à ébullition la **tapenade** mélangée avec 200 ml d'eau.
- Découpez les **cuisses de pintade** en deux, placez-les dans un plat à four, recouvrez-les de **tapenade** et enfournez 1h en remuant de temps en temps.
- Dégustez avec une purée de pommes de terre.

PINTADE AU CHOU



Chou frisé
x 1 (environ 1kg)



Pintade
x 1 (en morceaux)



Lard cuit
2 tranches



Thym
4 branches



Gros sel
1 cuil. à café

Poivre

Sel

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h 30

- Coupez le **chou** en six et lavez-le. Mettez les morceaux de **pintade** et de **chou** dans une cocotte en fonte.
- Ajoutez le **lard** découpé en morceaux, le **thym**, 1 cuil. à café de **gros sel** et un verre d'eau.
- Couvrez et laissez cuire 1h 30 à feu très doux. Posez la cocotte sur la table et dégustez.



CUISSE DE DINDE À LA FONDUE D'OIGNON



Cuisse de dinde
x 1



Oignons verts
1 botte



Sirop d'érable
6 cuil. à soupe



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Préparation : 10 min
Cuisson : 1h

- Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez la **cuisse de dinde** dans un plat pour 30 min.
- Épluchez et émincez les **oignons** avec les queues et ajoutez-les autour de la **dinde**. Nappez avec le **sirop d'érable** et la **sauce soja**.
- Laissez cuire 30 min de plus en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. Servez avec des pâtes fraîches.



LAPIN À LA MOUTARDE



Moutarde de Dijon
4 cuil. à soupe



Crème
20 cl



Thym
2 cuil. à café



Cuisses de lapin
x 4



Ail
8 gousses



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 45 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez la **moutarde** avec la **crème** et le **thym**. Posez les **cuisses de lapin** et les gousses d'**ail** avec la peau dans un grand plat.
- Salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 20 min.
- Nappez de crème à la **moutarde** et enfournez de nouveau 25 min. Sortez le plat du four et dégustez.



POULET FAÇON COQ AU VIN AUX PRUNEAUX



Cuisses de poulet
x 4 (découpées en deux)



Lardons
300 g



Farine
1 cuil. à soupe



Vin rouge
1 bouteille (75 cl)



Pruneaux
x 10

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 2 h 10

- Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile à feu vif dans une cocotte. Saisissez et colorez le **poulet**, ajoutez les **lardons**, la **farine**.
- Versez le **vin rouge**, baissez le feu et laissez mijoter 2 h à feu doux en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les **pruneaux**, rectifiez l'assaisonnement et servez directement dans la cocotte.



FILETS DE SOLE ROULÉS AU PESTO



Filets de sole
x 8



Pesto
1 cuil. à soupe

Sel, poivre

Préparation : 5 min
Cuisson : 35 min



- Préchauffez le four à 170 °C. Badigeonnez les **filets de sole** avec le **pesto**, roulez-les, placez-les dans un plat à four et enfournez 35 min.
- Dégustez immédiatement avec une purée de pommes de terre ou des pâtes fraîches.

RAIE À L'ESTRAGON



Estragon
1 botte



Aile de raie
1,2 kg (entière avec la peau)

Sel, poivre



Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Attente : 1 nuit



- Lavez, effeuillez et hachez l'**estragon**. Placez la **raie** dans une casserole, couvrez d'eau et faites cuire 20 min à feu doux puis égouttez-la.
- Retirez la peau et le cartilage. Mélangez la chair avec l'**estragon** et 5 cl d'eau de cuisson. Garnissez une terrine, tassez et laissez prendre une nuit au réfrigérateur. Dégustez en tranches épaisses nature ou avec une vinaigrette.

CARPACCIO DE BAR, FRAMBOISE ESTRAGON



Estragon
4 branches



Framboises
x 20



Filets de bar
500 g (sans peau ni arêtes)



Citrons
x 2



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

- Lavez et hachez l'**estragon**. Écrasez les **framboises**. Coupez le **bar** en tranches fines puis disposez-le dans 4 petites assiettes.
- Ajoutez les **framboises**, l'**estragon**, le jus des **citrons** et l'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez avec du pain grillé.



DOS DE CABILLAUD TOMATE BASILIC



Ail
2 gousses



Tomates
x 4 (moyennes)



Basilic
1 botte



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Dos de cabillaud
x 4 (frais ou surgelés)

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez l'**ail**, coupez les **tomates** en dés, effeuillez et lavez le **basilic**.
- Mixez l'ensemble dans un robot avec 2 cuil. d'**huile d'olive**, salez, poivrez et réservez.
- Posez le **cabillaud** dans un plat, arrosez-le avec le reste d'**huile d'olive** et enfournez 20 min.
- Nappez le poisson de sauce froide et dégustez.



DAURADE EN CROÛTE DE SEL AUX HERBES



Romarin
4 grandes branches



Thym
10 branches



Persil plat
 $\frac{1}{2}$ botte



Gros sel gris
600 g



Daurade
 $\times 1$ (1,5 kg, vidée)



Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Efeuillez les **herbes** et mixez-les avec le **gros sel**.
- Posez les **daurades** sur une plaque, couvrez-les d'une couche épaisse de **sel** et enfournez-les 30 min.
- Cassez le **sel**, retirez la peau et levez les filets. Dégustez avec un peu d'huile d'olive.



FILETS DE DAURADE EXOTIQUE



Tomates
x 4



Citronnelle
2 tiges



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Lait de coco
25 cl



Filets de daurade
x 4 (avec la peau)

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- Découpez les **tomates** en cubes et émincez la **citronnelle**. Préchauffez le four à 180 °C.
- Placez les **tomates**, la **citronnelle**, l'**huile d'olive**, le **lait de coco** dans un plat et enfournez 15 min en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les **filets de daurade**, la peau au-dessus, salez, poivrez et laissez cuire 10 min de plus. Servez directement dans le plat.



TARTARE DE BAR À LA MANGUE



Mangue
x1



Filets de bar
x 8 (sans peau ni arêtes)



Coriandre
1 botte



Lait de coco
2 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Citron
x1 (2 cuil. à soupe de jus)

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

- Épluchez et taillez la **mangue** en cubes.
- Coupez le **bar** en cubes. Lavez et hachez la **coriandre**.
- Mélangez le **bar**, la **mangue**, la **coriandre**, le **lait de coco**, l'**huile d'olive** et le jus de **citron**. Salez, poivrez et dégustez bien frais avec du pain grillé.



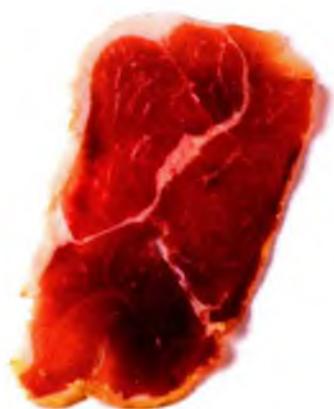
LOTTE AU CIDRE ET AU JAMBON



Champignons de Paris
300 g



Lotte
800 g (épluchée)



Jambon cru
4 tranches fines



Beurre
50 g



Cidre brut
25 cl



Crème
25 cl

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- Lavez et émincez les **champignons**. Enroulez la **lotte** avec le **jambon** et ficelez.
- Chauffez le **beurre** dans une cocotte, saisissez la **lotte** et les **champignons**, laissez roussir puis égouttez la **lotte** sur une assiette.
- Versez le **cidre**, faites réduire au $\frac{3}{4}$, ajoutez la **crème** et laissez cuire 5 min à feu vif.
- Ajoutez la **lotte**, laissez cuire 20 min de plus.



JOUES DE LOTTE AUX CÈPES



Cèpes séchés
40g



Joues de lotte
x 12



Beurre
50g



Sauce soja
2 cuil. à soupe



Crème
50 cl



Huile de noisette
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 5 min

Trempage : 30 min

Cuisson : 25 min

- Mettez les **cèpes** à tremper 30 min dans 30 cl d'eau, égouttez-les et détaillez-les en morceaux. Faites réduire de moitié l'eau de trempage.
- Saisissez les **joues de lotte** 5 min avec le **beurre** dans une cocotte, ajoutez l'eau de trempage et la **sauce soja**, laissez réduire de moitié, ajoutez la **crème** et les **cèpes**. Faites cuire 10 min à feu doux et servez arrosé d'**huile de noisette**.



MAQUEREAUX À LA MOUTARDE ET AU THYM



Filets de maquereaux
x 4 (avec la peau, sans arêtes)



Moutarde de Dijon
4 cuil. à soupe



Thym
1 cuil. à café

Sel, poivre

4 personnes

25 min

Préparation : 5 min
Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Étalez les **maquereaux** sur une plaque, badigeonnez de **moutarde**, salez, poivrez, parsemez de **thym**.
- Enfournez 25 min jusqu'à ce que les **maquereaux** soient bien cuits et croustillants.



ROUGETS AU JUS DE MANDARINE



Mandarines
x 8



Sauce soja
2 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Filets de rouget
x 8 (frais ou surgelés)

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Pressez les **mandarines** et mélangez leur jus avec la **sauce soja** et l'**huile d'olive**.
- Placez les **filets de rouget** dans un plat et enfournez-les 5 min.
- Dressez dans un plat creux, nappez du jus de **mandarine** et dégustez.



POISSON À LA TOMATE AU FOUR



Tomates
x 2



Filets de sabre
500 g



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Vin blanc
5 cl



Thym
1 cuil. à café



Laurier
2 feuilles

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Lavez puis taillez les **tomates** en rondelles. Découpez les **filets de sabre** en morceaux.
- Disposez les **tomates** et le poisson dans un plat à gratin en les intercalant. Salez, poivrez, ajoutez l'**huile d'olive**, le **vin blanc**, le **thym** et le **laurier** et enfournez 30 min. Dégustez bien chaud avec du riz.



GRATIN DE COURGETTES ET HADDOCK



Courgettes
x 3



Haddock
400 g (sans peau)



Basilic
20 feuilles



Parmesan en copeaux
200 g



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Lavez et équeutez les **courgettes**, taillez-les en lamelles fines dans le sens de la longueur, à l'aide d'un économe.
- Découpez le **haddock** en tranches fines. Lavez et hachez le **basilic**.
- Superposez les **courgettes**, le **parmesan**, le **haddock**, le **basilic** et l'**huile d'olive** dans un plat à gratin. Enfournez 35 min et dégustez.



SAUMON MARINÉ À L'ANIS



Filets de saumon
600 g (sans peau ni arêtes)



Gros sel gris
2 cuil. à soupe



Sucre
2 cuil. à soupe



Aneth
1 botte



Graines d'anis
2 cuil. à café



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 10 min

Marinade : 12 h

- Placez le **saumon** dans un récipient, recouvrez-le de **sel**, de **sucre** et des $\frac{3}{4}$ de l'**aneth**. Couvrez le récipient d'un film alimentaire, et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.
- Égouttez le **saumon**, taillez en tranches fines, dégustez recouvert d'**aneth** haché, de **graines d'anis** et d'**huile d'olive**.



TARTARE DE SAUMON AUX ASPERGES



Asperges vertes
x 8



Filets de saumon
500 g (sans peau ni arêtes)



Citrons
x 3



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

15 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 min

Attente : 5 min

- Épluchez et équeutez les **asperges** et ébouillantez-les 1 min. Rafraîchissez-les et découpez-les en petits morceaux.
- Coupez le **saumon** en petits cubes et mélangez avec les **asperges**, ajoutez le jus des **citrons** et l'**huile d'olive**.
- Salez, poivrez, laissez reposer 5 min au frais et dégustez avec du pain grillé.



SAINT-PIERRE AU FOUR, SAUCE AU CITRON



Coriandre
1 botte



Citrons confits
x 2



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Graines de grenade
50 g



Sauce soja
2 cuil. à soupe



Saint-pierre
x 1 (1,6 kg, vidé)

 **Poivre**

 **4 personnes**

 **Temps**

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- Préchauffez le four à 170 °C. Lavez et hachez la **coriandre**. Hachez la peau des **citrons confits**.
- Mélangez tous les ingrédients avec l'**huile d'olive** et la **sauce soja**. Réservez.
- Enfournez le **saint-pierre** 25 min dans un grand plat. Poivrez et dégustez le poisson chaud nappé de sauce accompagné d'une salade.



CARPACCIO DE THON À LA CORIANDRE



Coriandre
1 botte



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Sauce soja
2 cuil. à soupe



Citron vert
x 1



Thon ou bonite
500g



Poivre



Préparation : 10 min

- Lavez et effeuillez la **coriandre**. Mélangez l'**huile d'olive** avec la **sauce soja** et le jus du **citron**.
- Découpez le **thon** en tranches fines et disposez-les sur 4 assiettes. Réservez au frais.
- Avant de déguster, répartissez la marinade sur les assiettes, parsemez de **coriandre**, poivrez et dégustez avec du pain grillé.



TARTARE DE THON AU TARAMA



Citrons
x 2



Thon
500 g



Ciboulette
1 botte



Tarama
2 cuil. à soupe



Huile d'olive
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min

- Pressez les **citrons**. Découpez le **thon** en petits cubes.
- Ciselez la **ciboulette** et mélangez avec le **thon**, le jus de **citron**, le **tarama** et l'**huile**.
- Salez, poivrez, et dressez dans des assiettes individuelles. Dégustez avec des tranches de pain grillé.



THON À L'HUILE AUX POIVRONS



Poivrons rouges
x 2



Poivron vert
x 1



Thon à l'huile
2 boîtes

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- Lavez, équeutez et émincez les **poivrons**.
- Saisissez les **poivrons** avec l'**huile du thon** dans une cocotte, et laissez confire 25 min à feu doux.
- Arrêtez le feu, salez, poivrez, ajoutez le **thon**.
- Mélangez, puis dégustez avec des pâtes fraîches.



CUBES DE THON MARINÉS AU SÉSAME



Thon
500 g (rouge ou blanc)



Citrons verts
x 2



Huile de sésame
3 cuil. à soupe



Graines de sésame
1 cuil. à soupe



Sauce soja
6 cuil. à soupe



Préparation : 10 min
Marinade : 10 min

- Taillez le **thon** en cubes et mélangez-les avec le jus des **citrons**, l'**huile**, les **graines de sésame** et la **sauce soja**.
- Laissez mariner 10 min au frais en mélangeant de temps en temps et dégustez avec des toasts de pain de campagne.



FRICASSÉE D'ENCORNETS AU BASILIC



Ail
2 gousses



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Encornets
800 g (épluchés et vidés)



Vin blanc
1 verre (15 cl)



Tomates concassées
400 g



Basilic
20 feuilles

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

- Épluchez et hachez l'**ail**. Chauffez l'**huile d'olive** dans une cocotte, saisissez les **encornets** et l'**ail**.
- Laissez roussir 5 min, versez le **vin blanc**, faites réduire et ajoutez les **tomates**.
- Salez, poivrez et laissez mijoter 40 min à feu doux.
- Ajoutez les feuilles de **basilic**, mélangez.



ENCORNETS FARCISS



Encornets
x 8 (épluchés et vidés)



Chair à saucisse
250 g



Œuf
x 1



Thym séché
1 cuil. à soupe



Coulis de tomates
50 cl



Vin blanc
25 cl

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h

- Préchauffez le four à 170 °C. Coupez les tentacules et mélangez-les avec la **chair à saucisse**, l'**œuf** et le **thym**. Salez, poivrez et malaxez.
- Farcissez les **encornets** et fermez-les avec une pique en bois.
- Posez-les dans un plat à four, recouvrez de **coulis de tomates** et de **vin blanc** puis enfournez 1h en arrosant de temps en temps.



POULPE EN COCOTTE



Oignons rouges
x 2



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Poulpe
1,2 kg



Vin rouge
1 bouteille (75 cl)



Tomates concassées
1 boîte (800 g)



Thym
4 branches

Sel, poivre

↓↓↓↓↓

⌚

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h

- Épluchez et émincez les **oignons**.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, saisissez les **oignons** et le **poulpe** découpé en morceaux, versez le **vin**, ajoutez les **tomates** et le **thym**.
- Laissez mijoter 1 h à feu doux en remuant. Dégustez bien chaud accompagné de pâtes fraîches.



SEICHE À L'ENCRE



Ail
4 gousses



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Blanc de seiche
600 g



Vin blanc
1 verre (15 cl)



Encre
4 sachets



Thym
4 branches

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 5 min
Cuisson : 30 min

- Épluchez et hachez l'**ail**. Chauffez l'**huile** dans une cocotte, saisissez 5 min la **seiche** et l'**ail**.
- Versez le **vin blanc**, laissez réduire de moitié et ajoutez l'**encre**, le **thym** et un verre d'eau.
- Laissez mijoter 25 min à feu très doux, salez et poivrez. Dégustez avec du riz.



CEVICHE DE GAMBAS AU CITRON VERT



Citrons verts
x 4



Coriandre
1 botte



Gambas
x 8 (grosses)



Huile d'olive
6 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 15 min
Marinade : 15 min

- Pressez le jus des **citrons**, lavez, effeuillez et hachez la **coriandre**.
- Décoretiquez les **gambas** et mettez-les à mariner 15 min dans un plat avec l'**huile d'olive**, le jus des **citrons** et la **coriandre**.
- Salez et poivrez puis dégustez avec des tranches de pain grillé.



CURRY DE GROSSES GAMBAS



Gambas
x 8 (grosses)



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Basilic
40 feuilles



Lait de coco
100 cl



Curry
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes



Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Décortiquez le corps des **gambas**, gardez la tête et la queue et posez-les dans un plat.
- Ajoutez l'**huile d'olive**, le **basilic**, le **lait de coco** préalablement mélangé avec le **curry**, salez, poivrez puis enfournez 20 min.
- Servez directement dans le plat et dégustez avec du riz ou des pâtes fraîches.



GAMBAS AU BEURRE DE VANILLE



Vanille
4 gousses



Beurre mou
120 g



Gambas
8 (grosses)

 **Sel, poivre**





Préparation : 8 min

Cuisson : 8 min

- Fendez et grattez les gousses de **vanille**, mélangez les graines avec le **beurre**.
- Saisissez les **gambas** coupées en deux dans le **beurre**, ajoutez les gousses en morceaux et laissez cuire 6 à 8 min à feu doux en remuant.
- Salez, poivrez et dégustez avec des pommes de terre écrasées.



HOMARDS À LA CRÈME



Homards
x 2 (800 g chacun)



Beurre
80 g



Cognac
5 cl



Crème
50 cl



Concentré de tomates
2 cuil. à café

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 40 min

Cuisson : 35 min

Attente : 30 min

- Plongez les **homards** 1 min dans l'eau bouillante.
- Chauffez le **beurre** dans une cocotte, saisissez les **homards** 10 min dans le **beurre** chaud.
- Déglacez et flambez avec le **cognac**, ajoutez la **crème** et le **concentré de tomates**.
- Fouettez et laissez cuire 20 min à feu doux.
- Arrêtez le feu, laissez infuser 30 min, puis réchauffez.



HUÎTRES CHAUDES AU GINGEMBRE



Huîtres creuses
x 8 (grosses)



Crème
1 cuil. à soupe



Beurre
80 g



Gingembre frais
30 g



Citron vert
x 1



Œufs de saumon
2 cuil. à soupe

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

- Ouvrez les **huîtres**, versez leur eau dans une casserole. Décortiquez-les et pochez-les 2 secondes dans leur eau. Égouttez-les et replacez-les dans leur coquille.
- Chauffez la **crème** dans une casserole, ajoutez le **beurre** en morceaux en fouettant hors du feu. Ajoutez le **gingembre** râpé, le jus du **citron**, les **œufs de saumon** et nappez-en les **huîtres**.



HUÎTRES, GRENADE ET CORIANDRE



Grenade
x 1



Coriandre
1 botte



Citrons verts
x 3



Sauce soja
6 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Huîtres creuses
x 24



Préparation : 20 min

- Décortiquez la **grenade** pour récupérer les graines. Lavez et hachez la **coriandre**, pressez le jus des **citrons**.
- Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.
- Ouvrez les **huîtres**, dressez-les dans des assiettes individuelles, recouvrez-les de marinade, laissez reposer 3 min et dégustez.



MOULES MARINIÈRES AU CURRY



Moules
21



Crème
33 cl



Thym
4 branches



Curry
1 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- Grattez, lavez les **moules**, puis versez-les dans une cocotte, ajoutez la **crème**, le **thym** et le **curry**.
- Portez à ébullition et faites cuire 5 min à feu vif en remuant.
- Lorsque les **moules** s'ouvrent, arrêtez le feu, mélangez et dégustez.



OURSINS À LA COQUE



Oursins
x 8 (gros)



Œufs de caille
x 4



Crème liquide
4 cuil. à soupe



Huile d'olive
2 cuil. à café

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Ouvrez les **oursins** avec une paire de ciseaux pointus. Récupérez les langues orange avec une petite cuillère.
- Lavez et séchez les 4 plus beaux **oursins**. Cassez 1 **œuf de caille** dans chacun, répartissez la **crème**, l'**huile d'olive** et les langues.
- Enfournez 10 min, salez légèrement, poivrez et dégustez avec des mouillettes.



PALOURDES AU LAIT DE COCO



Citronnelle
2 tiges



Lait de coco
50 cl



Thym
2 branches



Palourdes
x 24

Sel, poivre

4 personnes

10 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

- Épluchez et émincez la **citronnelle**.
- Versez le **lait de coco**, la **citronnelle**, le **thym** et les **palourdes** dans une casserole.
- Portez à ébullition en remuant, arrêtez le feu quand les **palourdes** s'ouvrent. Dressez dans 4 bols individuels.



CARPACCIO DE SAINT-JACQUES PASSION



Fruits de la Passion
x 3

Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Saint-jacques sans corail
x 12 (fraîches ou surgelées)

Sel, poivre

4 personnes

15 min

Préparation : 10 min

Marinade : 5 min

- Coupez les **fruits de la Passion** en deux, récupérez la chair et le jus et mélangez le tout avec **l'huile d'olive**.
- Découpez les **noix de saint-jacques** en tranches fines et disposez-les en rosace sur 4 assiettes.
- Badigeonnez les assiettes avec **l'huile aux fruits de la Passion**.
- Salez, poivrez, laissez mariner 5 min et dégustez.



SAINT-JACQUES ET GASPACHO AUX HERBES



Basilic
20 feuilles



Aneth
1 botte



Saint-jacques
x 12 (fraîches ou surgelées)



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Gaspacho
100 cl

Sel, poivre

4 personnes

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 2 min

- Lavez et hachez grossièrement le **basilic** et l'**aneth**. Colorez 2 min les **noix de saint-jacques** en gardant ou non le corail avec la moitié de l'**huile d'olive** dans une poêle.
- Dressez le **gaspacho** dans 4 assiettes creuses, ajoutez les **saint-jacques** et les herbes, salez, poivrez, ajoutez le reste de l'**huile d'olive** et dégustez.



ROSES DES SABLES



Chocolat au lait
200 g



Corn flakes
130 g



Préparation : 15 min
Réfrigération : 1 h



- Faites fondre le **chocolat** au bain-marie, ajoutez les **corn flakes** et mélangez.
- Formez des petits tas de même taille sur une grande plaque. Laissez prendre 1h au réfrigérateur et dégustez.

FONDANTS AU NUTELLA®



Œufs
x 4



Nutella®
250 g



Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

- Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les **œufs** entiers 8 min avec un batteur électrique dans un saladier.
- Faites ramollir le **Nutella®** au micro-ondes et incorporez-le délicatement avec une spatule dans les **œufs** fouettés. Remplissez 4 ramequins et enfournez 5 min. Dégustez chaud avec une boule de glace vanille.

ROCHERS COCO



Blancs d'œufs
x 2



Sucre
80 g



Noix de coco râpée
180 g



Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

- Préchauffez le four à 210 °C. Mélangez du bout des doigts les **blancs d'œufs** avec le **sucre** et la **noix de coco**.
- Moulez de petites pyramides et disposez-les sans les coller sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez 5 min, laissez refroidir et dégustez.



COOKIES PISTACHE, CERISE



Cerises confites
100 g



Pistaches mondées
50 g



Beurre
100 g (mou)



Sucre
50 g



Farine
100 g



Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min
Réfrigération : 1 h

- Hachez les **cerises** et les **pistaches**.
- Mélangez le **beurre**, le **sucre**, la **farine**, les **cerises** et les **pistaches**.
- Formez un boudin de pâte et placez-le 1 h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C.
- Coupez le boudin de pâte en biscuits réguliers d'1cm d'épaisseur, déposez-les sur une plaque et enfournez-les 10 min. Laissez refroidir.



PROFITEROLES PASSION CHOCOLAT



Chocolat noir
200 g



Crème
20 cl



Chouquettes
x 12



Sorbet fruit de la Passion
300 g



Préparation : 15 min

- Concassez le **chocolat** avec un gros couteau dans un saladier. Versez la **crème** bouillante sur le **chocolat** en fouettant pour le faire fondre.
- Réservez au bain-marie.
- Garnissez les **chouquettes** de **sorbet**, dressez-les sur des assiettes individuelles, nappez de **chocolat** chaud et dégustez.



CRÈME FOUETTÉE À LA FRAMBOISE



Crème liquide
60 cl



Sucre glace
1 cuil. à soupe



Framboises
400 g



Préparation : 10 min

Réfrigération : 10 min

- Dans un bol très froid, fouettez la **crème** froide en chantilly avec un fouet électrique, ajoutez le **sucré** et les **framboises**, continuez de fouetter 2 min puis dressez dans des verres.
- Laissez 10 min au frais et dégustez.



CRÈME ONCTUEUSE AUX FRAISES DES BOIS



Mascarpone
250 g



Crème liquide
33 cl



Sucre glace
1 cuil. à soupe



Fraises des bois
400 g



Préparation : 10 min
Réfrigération : 1 h

- Mélangez le **mascarpone**, la **crème** et le **sucré** dans la cuve d'un batteur et mettez la préparation 1h au frais. 5 min avant de déguster, fouettez le mélange jusqu'à obtenir une chantilly onctueuse.
- Dressez dans des verres avec des **fraises des bois**.



FEUILLETÉ AUX POMMES ET À LA CANNELLE



Pommes reinette
x 4



Beurre
50 g



Cannelle
2 cuil. à café



Pâte feuilletée
x 1



Sucre
4 cuil. à soupe



Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

- Épluchez et découpez les **pommes** en cubes. Saisissez-les 5 min dans une poêle avec le **beurre** et la **cannelle**, laissez refroidir.
- Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la **pâte** sur une plaque, recouvrez de **pommes**, saupoudrez de 3 cuillères de **sucre** et refermez la **pâte**.
- Saupoudrez le dessus avec le reste de **sucre** et enfournez 25 min. Dégustez chaud ou froid.



FRAISES AU SIROP DE VIN ET À LA MENTHE



Vin rouge
20 cl



Sucre
15 morceaux



Badiane (anis)
2 étoiles



Cannelle
2 bâtons



Menthe
1 botte



Fraises
2 barquettes



Préparation : 10 min + 3 h
Cuisson : 25 min
Réfrigération : 3 h

- Faites cuire le **vin**, le **sucré** et les **épices** pendant 25 min à feu doux.
- Lavez la **menthe**. Lavez et coupez les **fraises**.
- Arrêtez le feu sous le sirop. Ajoutez la botte de **menthe** entière, couvrez et laissez infuser 3 h au frais.
- Retirez la botte de **menthe**, ajoutez les fraises et dégustez.



PASTÈQUE AU SIROP DE CITRON



Citrons bio
x 2



Sucre glace
2 cuil. à soupe



Pastèque
900 g



Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

- Râpez le zeste des **citrons** et pressez leur jus. Réunissez jus et zeste dans une casserole, ajoutez 1 verre d'eau (5 cl environ) et le **sucré**.
- Faites cuire et confire 25 min à feu doux et laissez refroidir.
- Retirez la peau de la **pastèque** et taillez la chair en cubes. Mélangez la **pastèque** avec le sirop de **citron** et dégustez bien frais.



POIRES POCHÉES AU VIN ET AU SAFRAN



Poires
x 4 (grosses) ou x 8 (petites)



Vin liquoreux
1 bouteille (75 cl)



Safran
10 pistils



Pain d'épice
2 tranches



Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min
Réfrigération : 1 h

- Épluchez les **poires** sans les vider en gardant la queue. Mettez-les dans une casserole avec le **vin** et le **safran**.
- Laissez cuire 45 minutes à feu doux. Arrêtez le feu et laissez refroidir dans le sirop.
- Dressez les **poires** froides dans des assiettes creuses, ajoutez le sirop et émiettez le **pain d'épice** sur le dessus.



SALADE DE FRAISES AU BASILIC



Fraises
400 g



Sucre glace

1 cuil. à soupe



Citrons
x 2



Basilic
10 feuilles



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Préparation : 10 min

Réfrigération : 15 min

- Lavez, équeutez et coupez les **fraises**. Mélangez-les avec le **sucré** et le jus des **citrons** dans un saladier.
- Laissez macérer 15 min au frais, ajoutez le **basilic** ciselé et l'**huile d'olive**, mélangez et dégustez.



CHANTILLY CACAO MYRTILLES



Crème liquide
60 cl



Cacao amer en poudre
2 cuil. à soupe



Sucre glace
2 cuil. à café



Myrtilles
400 g



Préparation : 15 min
Réfrigération : 1 h

- Versez la **crème** dans la cuve d'un batteur et réservez-la 1 h au frais. 5 min avant de déguster, fouettez la **crème** jusqu'à obtenir une chantilly onctueuse, ajoutez le **cacao** et le **sucré** et fouettez 1 min de plus pour bien mélanger.
- Dressez dans des ramequins avec les **myrtilles**.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3	Coquillettes au foie gras et abricot	84
Mode d'emploi	4	Farfalles à la trévise et aux noisettes	86
Chips de parmesan à l'origan	6	Farfalles aux légumes verts	88
Feuilletés au fromage	7	Fusillis à la sardine	90
Sablés au parmesan et olives	8	Gratin de macaronis au jambon	92
Pizzetas saucisse, romarin et citron	10	Rigatonis arabiata à l'aubergine	94
Crème fouettée au saumon fumé	12	Rigatonis au confit de canard	96
Dip de fromage frais et petits pois	14	Penne aux rougets	98
Céleri au saumon fumé	16	Penne au potiron et noix	100
Abricots farcis	18	Penne au poivron et basilic	102
Asperges rôties au jambon	19	Spaghettis aux coques	104
Foie gras chaud à la griotte	20	Spaghettis à la poutargue	106
Sashimi de thon à la pastèque	22	Spaghettis aux asperges et à l'orange	108
Tartare de saint-jacques et foie gras	24	Bolognaise à la tomate cerise	110
Cerises au lard	26	Spaghettis carbonara au crabe	112
Pâté chaud de gibier à la myrtille	27	Risotto à la tomate	114
Terrine de canard à la pistache	28	Risotto au safran	116
Terrine de foie de volaille	30	Riz frit aux crevettes et au porc	118
Foie gras au pain d'épice	32	Pizzas aux champignons de Paris	120
Foie gras au sel	33	Pizzas piquantes au poivron	122
Foie gras au chou	34	Pizzas tomates et cerises	124
Terrine de jarret de porc au foie gras	35	Chaussons au chèvre, tomates et thym	126
Terrine de jarret à la moutarde	36	Pizzas jambon, pissenlit et poire	128
Crème de chou-fleur caramélisé	37	Pizzas courgettes, jambon au pesto	130
Crème d'artichaut au foie gras	38	Tourte au canard et dattes	132
Gaspacho aux asperges	40	Tarte poireaux et parmesan	134
Crème de céleri aux œufs de saumon	42	Tartelettes tomates cerise moutarde	136
Crème de chou-fleur, huile de sésame	44	Tartes fines au saumon fumé et pommes	138
Gaspacho de courgettes au basilic	46	Tartes fines bacon et sauge	140
Gaspacho tomates et poivrons	48	Ratatouille froide à la menthe	142
Crème de potiron à la noisette	50	Tian de légumes	144
Bouillon repas/saumon sauce satay	52	Gratin d'aubergines	146
Bouillon repas/crevettes, coco, curry	54	Gratin de blettes au fromage	148
Bouillon repas/poulet courgette	56	Beignets de courgettes en salade	150
Bouillon repas/bœuf, moutarde	58	Gratin de courgettes	152
Chèvres chauds sur salade croquante	60	Navets caramélisés au miel	153
Asperges, parmesan, œuf mollet	62	Frites à la peau au four, sel au romarin	154
Salade de haricots frais au pesto	64	Frites de patates douces	156
Melon au saumon fumé et à la menthe	66	Gratin dauphinois	158
Salade au melon, tomates et basilic	68	Tartiflette au gouda au cumin	160
Avocats au saumon fumé	70	Poivrons farcis ricotta et olives	162
Salade lentilles, saumon et estragon	72	Poivrons au four en persillade	164
Taboulé au saumon et radis	74	Potiron gratiné à la fourme d'ambert	166
Salade de bœuf rôti au basilic	76	Brochettes mozzarella et figues	168
Salade thaïe	78	Grosses tomates cuites aux œufs	170
Salade au roquefort	80	Poireaux gratinés au reblochon	172
Salade de foies de volaille à l'abricot	82	Poires gratinées au parmesan	173
		Navarin d'agneau aux légumes	174
		Agneau aux pommes de terre	176
		Brochettes d'agneau à la mangue	178
		Épaule d'agneau confite au four	180

Gigot de 7 heures	182	Cuisse de dinde à la fondue d'oignon	276
Blanquette aux asperges	184	Lapin à la moutarde	278
Rognons à la moutarde	186	Poulet façon coq au vin aux pruneaux	280
Côtes de veau aux morilles	188	Filets de sole roulés au pesto	282
Escalopes roulées aux asperges	190	Raie à l'estragon	283
Escalopes au chorizo	192	Carpaccio de bar, framboise estragon	284
Osso-bucco aux tomates et oranges	194	Dos de cabillaud tomate basilic	286
Rôti de veau aux asperges	196	Daurade en croûte de sel aux herbes	288
Sauté de veau aux olives	198	Filets de daurade exotique	290
Bavettes à l'échalote croustillante	200	Tartare de bar à la mangue	292
Bœuf bourguignon	202	Lotte au cidre et au jambon	294
Bœuf aux carottes	204	Joues de lotte aux cèpes	296
Boulettes de bœuf assaisonnées	206	Maquereaux à la moutarde et au thym	298
Pot-au-feu coloré de joue de bœuf	208	Rougets au jus de mandarine	300
Chili con carne	210	Poisson à la tomate au four	302
Côte de bœuf au four, fausse béarnaise	212	Gratin de courgettes et haddock	304
Daube provençale	214	Saumon mariné à l'anis	306
Tartare de bœuf fraîcheur	216	Tartare de saumon aux asperges	308
Bœuf sauté au basilic thaïe	218	Saint-pierre au four, sauce au citron	310
Pavés de bœuf au roquefort	220	Carpaccio de thon à la coriandre	312
Jarrets au foin	221	Tartare de thon au tarama	314
Travers de porc sauce bbq	222	Thon à l'huile aux poivrons	316
Mignons de porc à la mimolette	224	Cubes de thon marinés au sésame	318
Porc à la cerise	225	Fricassée d'encornets au basilic	320
Porc au caramel	226	Encornets farcis	322
Rôti de porc aux poivrons	228	Poulpe en cocotte	324
Chou farci	230	Seiche à l'encre	326
Endives au jambon de pays	232	Ceviche de gambas au citron vert	328
Boulettes à l'orientale	234	Curry de grosses gambas	330
Jarrets au chou rouge à la bière	236	Gambas au beurre de vanille	332
Merguez aux tomates cerise	238	Homards à la crème	334
Écrasé de pommes de terre au boudin	240	Huîtres chaudes au gingembre	336
Pilons de poulet au pain d'épice	241	Huîtres, grenade et coriandre	338
Cuisses de poulet au beurre de sauge	242	Moules marinières au curry	340
Poulet aux noix de cajou	244	Oursins à la coque	342
Poulet coco citronnelle	246	Palourdes au lait de coco	344
Poulet frit à la crème d'avocat	248	Carpaccio de saint-jacques Passion	346
Poulet rôti au paprika	250	Saint-jacques et gazpacho aux herbes	348
Poulet sauté aux cèpes et châtaignes	252	Roses des sables	350
Poulet au persil et parmesan	254	Fondants au Nutella*	351
Poulet à l'estragon	256	Rochers coco	352
Colombo de poulet	258	Cookies pistache, cerise	354
Cailles aux raisins	260	Profiteroles passion chocolat	356
Pommes de terre au confit de canard	262	Crème fouettée à la framboise	358
Magrets sautés à l'ananas	264	Crème onctueuse aux fraises des bois	360
Magrets à l'abricot et au romarin	266	Feuilleté aux pommes et à la cannelle	362
Cuisses de canard aux navets et radis	268	Fraises au sirop de vin et à la menthe	364
Parmentier de canard confit	270	Pastèque au sirop de citron	366
Tomates farcies au canard	272	Poires pochées au vin et au safran	368
Pintade aux olives	273	Salade de fraises au basilic	370
Pintade au chou	274	Chantilly cacao myrtilles	372

INDEX

A

ABRICOT

- Salade de foies de volaille à l'abricot
- Coquillettes au foie gras et abricot
- Magrets à l'abricot et au romarin

AGNEAU

- Navarin d'agneau aux légumes
- Agneau aux pommes de terre
- Brochettes d'agneau à la mangue
- Gigot de 7 heures

AIL

- Rigatonis au confit de canard
- Penne au poivron et basilic
- Spaghettis aux coques

Gratin dauphinois

- Poivrons au four en persillade
- Épaule d'agneau confite au four
- Gigot de 7 heures

Rôti de veau aux asperges

- Daube provençale
- Bœuf sauté au basilic thaïe
- Rôti de porc aux poivrons
- Lapin à la moutarde
- Dos de cabillaud tomate basilic
- Fricassée d'encornets au basilic
- Seiche à l'encre

ANANAS

- Magrets sautés à l'ananas

ANETH

- Crème fouettée au saumon fumé
- Avocats au saumon fumé
- Saumon mariné à l'anis
- Saint-jacques et gazpacho aux herbes

ANIS

- Saumon mariné à l'anis
- Fraises au sirop de vin et à la menthe

ARTICHAUT

- Crème d'artichaut au foie gras
- ASPERGE**
- Asperges rôties au jambon
- Gaspacho aux asperges
- Chèvres chauds sur salade croquante
- Asperges, parmesan, œuf mollet
- Farfalles aux légumes verts
- Spaghettis aux asperges et à l'orange
- Blanquette aux asperges
- Escalopes roulées aux asperges
- Rôti de veau aux asperges
- Tartare de saumon aux asperges
- AVOCAT**
- Tartare de saint-jacques et foie gras
- Chili con carne
- Poulet frit à la crème d'avocat
- B**
- BAR**
- Carpaccio de bar, framboise estragon
- Tartare de bar à la mangue
- BASILIC**
- Gaspacho de courgettes au basilic
- Bouillon repas/crevettes, coco, curry
- Bouillon repas/poulet courgette
- Salade de haricots frais au pesto
- Salade au melon, tomates et basilic
- Salade de bœuf rôti au basilic
- Penne au poivron et basilic
- Bolognaise à la tomate cerise
- Boulettes de bœuf assaisonnées
- Daube provençale
- Tartare de bœuf fraîcheur
- Bœuf sauté au basilic thaïe
- Poulet coco citronnelle
- Poulet frit à la crème d'avocat
- Dos de cabillaud tomate basilic
- Gratin de courgettes et haddock
- Fricassée d'encornets au basilic

C

Curry de grosses gambas	330	CABILLAUD	Blanquette aux asperges	184	
Saint-jacques et gazpacho aux herbes	348		Bœuf bourguignon	202	
Salade de fraises au basilic	370	Dos de cabillaud tomate basilic	286	Lotte au cidre et au jambon	294
BETTERAVE		CACAO		CHAPELURE	
Pot-au-feu coloré de joue de bœuf	208	Chantilly cacao myrtilles	372	Poulet frit à la crème d'avocat	248
BIÈRE		CAILLE, ŒUF DE CAILLE		CHÂTAIGNE	
Beignets de courgettes en salade	150	Cailles aux raisins	260	Poulet sauté aux cèpes et châtaignes	252
Jarrets au chou rouge à la bière	236	Oursins à la coque	342	CHÈVRE	
BLETTE		CANARD		<i>voir Fromage</i>	
Gratin de blettes au fromage	148	Terrine de canard à la pistache	28	CHOCOLAT	
BŒUF		Rigatonis au confit de canard	96	Roses des sables	350
Bouillon repas/bœuf, moutarde	58	Tourte au canard et dattes	132	Profiteroles Passion chocolat	356
Salade de bœuf rôti au basilic	76	Pommes de terre au confit de canard	262	CHORIZO	
Salade thaïe	78	Magrets sautés à l'ananas	264	Rigatonis arabiata à l'aubergine	94
Bolognaise à la tomate cerise	110	Magrets à l'abricot et au romarin	266	Pizzas piquantes au poivron	122
Bœuf bourguignon	202	Cuisses de canard aux navets et radis	268	Escalopes au chorizo	192
Bœuf aux carottes	204	Parmentier de canard confit	270	CHOU	
Boulettes de bœuf assaisonnées	206	Tomates farcies au canard	272	Foie gras au chou	34
Pot-au-feu coloré de joue de bœuf	208	CANNELLE		Chou farci	230
Chili con carne	210	Feuilleté aux pommes et à la cannelle	362	Jarrets au chou rouge à la bière	236
Côte de bœuf au four, fausse béarnaise	212	Fraises au sirop de vin et à la menthe	364	Pintade au chou	274
Daube provençale	214	CAROTTE		CHOU-FLEUR	
Tartare de bœuf fraîcheur	216	Bœuf aux carottes	204	Crème de chou-fleur caramélisé	37
Bœuf sauté au basilic thaïe	218	CÉLERİ		Crème de chou-fleur, huile de sésame	44
Pavés de bœuf au roquefort	220	Céleri au saumon fumé	16	CHOUQUETTE	
Boulettes à l'orientale	234	Crème de céleri aux œufs de saumon	42	Profiteroles Passion chocolat	356
BOUDIN		CÈPE		CIDRE	
abricots farcis	18	Poulet sauté aux cèpes et châtaignes	252	Chèvres chauds sur salade croquante	60
Écrasé de pomme de terre au boudin	240	Joues de lotte aux cèpes	296	Salade au roquefort	80
BOUQUET GARNI		CERISE		Lotte au cidre et au jambon	294
Rognons à la moutarde	186	Cerises au lard	26	CITRON	
Sauté de veau aux olives	198	Pizzas tomates et cerises	124	Pizzetas saucisse, romarin et citron	10
Cailles aux raisins	260	Porc à la cerise	225	Crème fouettée au saumon fumé	12
BROCOLI		Cookies pistache, cerise	354	Dip de fromage frais et petits pois	14
Bouillon repas/saumon sauce satay	52	CHAIR À SAUCISSE		Tartare de saint-jacques et foie gras	24
Farfalles à la trévise et aux noisettes	86	Tourte au canard et dattes	132	Melon au saumon fumé et à la menthe	66
		Chou farci	230	Avocats au saumon fumé	70
		Boulettes à l'orientale	234	Taboulé au saumon et radis	74
		Encornets farcis	322	Salade thaïe	78
		CHAMPIGNON DE PARIS		Pizzas aux champignons de Paris	120
		Rigatonis au confit de canard	96	Tartes fines au saumon fumé et pommes	138
		Pizzas aux champignons de Paris	120	Frites de patates douces	156

Poulet coco citronnelle	246	COURGETTE	E
Poulet frit à la crème d'avocat	248	Gaspacho de courgettes au basilic	ÉCHALOTE
Poulet rôti au paprika	250	Bouillon repas/poulet courgette	Bavettes à l'échalote croustillante
Poulet au persil et parmesan	254	Farfalles aux légumes verts	200
Carpaccio de bar, framboise estragon	284	Pizzas courgettes, jambon au pesto	ENCORNET
Tartare de bar à la mangue	292	Ratatouille froide à la menthe	Fricassée d'encornets au basilic
Tartare de saumon aux asperges	308	Beignets de courgettes en salade	320
Saint-pierre au four, sauce au citron	310	Gratin de courgettes	Encornets farcis
Carpaccio de thon à la coriandre	312	Gratin de courgettes et haddock	322
Tartare de thon au tarama	314	CRABE	ENDIVE
Cubes de thon marinés au sésame	318	Spaghettis carbonara au crabe	Endives au jambon de pays
Ceviche de gambas au citron vert	328	CREVETTE	ESTRAGON
Huîtres chaudes au gingembre	336	Bouillon repas/crevettes, coco, curry	Salade lentilles, saumon et estragon
Huîtres, grenade et coriandre	338	Riz frit aux crevettes et au porc	72
Pastèque au sirop de citron	366	Ceviche de gambas au citron vert	Rôti de veau aux asperges
Salade de fraises au basilic	370	Curry de grosses gambas	212
CITRONNELLE		Gambas au beurre de vanille	Côte de bœuf au four, fausse béarnaise
Poulet coco citronnelle	246	CUMIN	256
Filets de daurade exotique	290	Tartiflette au gouda au cumin	Rôtis de veau aux asperges
Palourdes au lait de coco	344	Boulettes à l'orientale	268
CONCOMBRE		Jarrets au chou rouge à la bière	Cuisses de canard aux navets et radis
Gaspacho tomates et poivrons	48	CURRY	283
Salade de bœuf rôti au basilic	76	Céleri au saumon fumé	Raie à l'estragon
COQUE		Bouillon repas/crevettes, coco, curry	Carpaccio de bar, framboise estragon
Spaghettis aux coques	104	Spaghettis carbonara au crabe	284
COQUILLETTTE		Riz frit aux crevettes et au porc	
<i>voir Pâte</i>		Frites de patates douces	
CORIANDRE		Poulet rôti au paprika	
Salade thaïe	78	Curry de grosses gambas	
Spaghettis carbonara au crabe	112	Moules marinières au curry	
Épaule d'agneau confite au four	180	D	
Tartare de bœuf fraîcheur	216	DAURADE	
Poulet aux noix de cajou	244	Daurade en croûte de sel aux herbes	
Colombo de poulet	258	Filets de daurade exotique	
Magrets sautés à l'ananas	264	FOIN	
Tartare de bar à la mangue	292	Daurade en croûte de sel aux herbes	
Saint-pierre au four, sauce au citron	310	Frites de daurade exotique	
Carpaccio de thon à la coriandre	312	FOURME D'AMBERT	
Ceviche de gambas au citron vert	328	Daurade en croûte de sel aux herbes	
Huîtres, grenade et coriandre	338	Filets de daurade exotique	
CORN FLAKES		FRAISE	
Roses des sables	350	Crème onctueuse aux fraises des bois	
		Fraises au sirop de vin et à la menthe	
		Salade de fraises au basilic	
		FRAMBOISE	
		Carpaccio de bar, framboise estragon	
		Crème fouettée à la framboise	

FROMAGE

Feuilletés au fromage	7
Chèvres chauds sur salade croquante	60
Gratin de macaronis au jambon	92
Pizzas tomates et cerises	124
Chaussons au chèvre, tomates et thym	126
Gratin de blettes au fromage	148
Gratin de courgettes	152
Potiron gratiné à la fourme d'Ambert	166
Endives au jambon de pays	232
FRUIT DE LA PASSION	
Carpaccio de saint-jacques Passion	346
Profiteroles Passion chocolat	356
FUSILLI	
<i>voir Pâte</i>	

G**GAMBAS***voir Crevette***GASPACHO**

Boulettes de bœuf assaisonnées	206
Saint-jacques et gazpacho aux herbes	348
GINGEMBRE	
Riz frit aux crevettes et au porc	118
Huîtres chaudes au gingembre	336
GRENADE	
Saint-pierre au four, sauce au citron	310
Huîtres, grenade et coriandre	338

H**HADDOCK**

Gratin de courgettes et haddock

HUÎTRE

304	
HARICOT	
Chèvres chauds sur salade croquante	60
Salade de haricots frais au pesto	64
Chili con carne	210
HOMARD	
Homards à la crème	334

J**JAMBON**

Asperges rôties au jambon	19
Gaspacho aux asperges	40
Gratin de macaronis au jambon	92
Pizzas jambon, pissenlit et poire	128
Pizzas courgettes, jambon au pesto	130
Brochettes mozzarella et figues	168
Endives au jambon de pays	232
Cailles aux raisins	260
Lotte au cidre et au jambon	294

JARRET*voir Porc***L****LAIT DE COCO**

Poulet coco citronnelle	246
Colombo de poulet	258
Filets de daurade exotique	290
Tartare de bar à la mangue	292
Curry de grosses gambas	330
Palourdes au lait de coco	344

LAPIN

Lapin à la moutarde

LARD

Cerises au lard

Pintade au chou

LARDON

Tartiflette au gouda au cumin

Bœuf bourguignon

Poulet façon coq au vin aux pruneaux

LAURIER

Bœuf aux carottes

Poisson à la tomate au four

LENTILLE

Salade lentilles, saumon et estragon	72
LOTTE	
Lotte au cidre et au jambon	294
Joues de lotte aux cèpes	296

M**MACARONI**

<i>voir Pâte</i>	
MANDARINE	
Fusillis à la sardine	90
Rougets au jus de mandarine	300
MANGUE	
Brochettes d'agneau à la mangue	178
Tartare de bar à la mangue	292

MAQUEREAU

Maquereaux à la moutarde et au thym

MELON

Melon au saumon fumé et à la menthe	66
Salade au melon, tomates et basilic	68

MENTHE

Melon au saumon fumé et à la menthe	66
Taboulé au saumon et radis	74
Pizzas piquantes au poivron	122
Ratatouille froide à la menthe	142
Beignets de courgettes en salade	150
Brochettes d'agneau à la mangue	178
Fraises au sirop de vin et à la menthe	364

MIEL

Chèvres chauds sur salade croquante	60
Navets caramélisés au miel	153

26

Travers de porc sauce bbq

274

Porc au caramel

Poulet aux noix de cajou

160

Magrets à l'abricot et au romarin

MORILLE

Côtes de veau aux morilles

MOULE

Moules marinières au curry

340

302

379

MOZZARELLA

- Gratin d'aubergines **146**
Brochettes mozzarella et figues **168**

MUSCADE

- Gratin dauphinois **158**

MYRTILLE

- Pâté chaud de gibier à la myrtille **27**
Chantilly cacao myrtilles **372**

N**NAVET**

- Navets caramélisés au miel **153**
Pot-au-feu coloré de joue de bœuf **208**
Cuisses de canard aux navets et radis **268**

NOISETTE

- Crème de potiron à la noisette **50**
Farfallas à la trévise et aux noisettes **86**

NOIX

- Salade au roquefort **80**
Penne au potiron et noix **100**
Potiron gratiné à la fourme d'Ambert **166**
Poulet aux noix de cajou **244**
Parmentier de canard confit **270**
Carpaccio de saint-jacques Passion **346**
Saint-jacques et gazpacho aux herbes **348**
Rochers coco **352**
Fondants au Nutella® **351**

O**ŒUF**

- Terrine de foie de volaille **30**
Crème de céleri aux œufs de saumon **42**
Asperges, parmesan, œuf mollet **62**
Spaghettis carbonara au crabe **112**
Beignets de courgettes en salade **150**
Grosses tomates cuites aux œufs **170**
Poulet frit à la crème d'avocat **248**
Huîtres chaudes au gingembre **336**
Oursins à la coque **342**

Fondants au Nutella®

- Rochers coco **351**
OIGNON
Ratatouille froide à la menthe **142**
Tartiflette au gouda au cumin **160**
Bœuf bourguignon **202**
Boulettes de bœuf assaisonnées **206**
Tartare de bœuf fraîcheur **216**
Poulet aux noix de cajou **244**

OLIVE

- Sablés au parmesan et olives **8**
Poivrons farcis ricotta et olives **162**

SAUTÉ

- Sauté de veau aux olives **198**

ORANGE

- Asperges, parmesan, œuf mollet **62**
Spaghettis aux asperges et à l'orange **108**

OSO-BUCCO

- Osso-bucco aux tomates et oranges **194**

OURSIN

- Oursins à la coque **342**

ORIGAN

- Chips de parmesan à l'origan **6**

DIP

- Dip de fromage frais et petits pois **14**

Salade

- Salade au melon, tomates et basilic **68**

RIGATONIS

- Rigatonis arabiata à l'aubergine **94**

PENNE

- Penne aux rougets **98**

PORC**POIRES**

- Poires pochées au vin et au safran **368**

PALOURDE

- Palourdes au lait de coco **344**

PAPRIKA

- Chili con carne **210**

POULET

- Poulet rôti au paprika **250**

Poulet à l'estragon

- Poulet à l'estragon **256**

PIZZETAS

- Pizzetas saucisse, romarin et citron **10**

PIZZAS

- Pizzas aux champignons de Paris **120**

PARMESAN

- Chips de parmesan à l'origan **6**
Sablés au parmesan et olives **8**
Asperges, parmesan, œuf mollet **62**
Farfallas à la trévise et aux noisettes **86**
Farfallas aux légumes verts **88**
Rigatonis au confit de canard **96**
Penne au potiron et noix **100**
Penne au poivron et basilic **102**
Spaghettis aux asperges et à l'orange **108**

POLPO

- Bolognaise à la tomate cerise **110**
Risotto à la tomate **114**

RISOTTO

- Risotto au safran **116**
Tarte poireaux et parmesan **134**

ROASTED

- Gratin d'aubergines **146**
Poires gratinées au parmesan **173**

RIGATONIS

- Poulet au persil et parmesan **254**

ROSTI

- Gratin de courgettes et haddock **304**

PASTÈQUE

- Sashimi de thon à la pastèque **22**
Pastèque au sirop de citron **366**

PATATE DOUCE

- Pot-au-feu coloré de joue de bœuf **208**

PATATES DOUCES

- Frites de patates douces **156**

PÂTE

- Coquillettes au foie gras et abricot **84**

PÂTES

- Farfalles à la trévise et aux noisettes **86**

PÂTES AUX LÉGUMES

- Farfalles aux légumes verts **88**

PÂTES À SAUCE

- Fusillis à la sardine **90**

PÂTES À SAUCE

- Gratin de macaronis au jambon **92**

PÂTES À SAUCE

- Rigatonis arabiata à l'aubergine **94**

PÂTES À SAUCE

- Rigatonis au confit de canard **96**

PÂTES À SAUCE

- Penne aux rougets **98**

PÂTES À SAUCE

- Penne au potiron et noix **100**

PÂTES À SAUCE

- Penne au poivron et basilic **102**

PÂTES À SAUCE

- Spaghettis aux coques **104**

PÂTES À SAUCE

- Spaghettis à la poutargue **106**

PÂTES À SAUCE

- Spaghettis aux asperges et à l'orange **108**

PÂTES À SAUCE

- Bolognaise à la tomate cerise **110**

PÂTES À SAUCE

- Spaghettis carbonara au crabe **112**

PÂTES À SAUCE

- Pizzetas saucisse, romarin et citron **10**

PÂTES À SAUCE

- Pizzas aux champignons de Paris **120**

P**PAIN D'ÉPICE**

- Foie gras au pain d'épice **32**
Pilons de poulet au pain d'épice **241**

PÂTISSIER

- Poires pochées au vin et au safran **368**

PÂTISSIER

- Penne aux rougets **98**

PÂTISSIER

- Penne au potiron et noix **100**

PÂTISSIER

- Penne au poivron et basilic **102**

PÂTISSIER

- Spaghettis aux coques **104**

PÂTISSIER

- Spaghettis à la poutargue **106**

PÂTISSIER

- Spaghettis aux asperges et à l'orange **108**

PÂTISSIER

- Bolognaise à la tomate cerise **110**

PÂTISSIER

- Spaghettis carbonara au crabe **112**

PÂTISSIER

- Pizzetas saucisse, romarin et citron **10**

PÂTISSIER

- Pizzas aux champignons de Paris **120**

Pizzas piquantes au poivron	122	PISTACHE	Rôti de porc aux poivrons	228	
Pizzas tomates et cerises	124	Terrine de canard à la pistache	28	Jarrets au chou rouge à la bière	236
Chaussons au chèvre, tomates et thym	126	Cookies pistache, cerise	354	PORTO	
Pizzas jambon, pissenlit et poire	128	POIREAU	Gigot de 7 heures	182	
Pizzas courgettes, jambon au pesto	130	Tarte poireaux et parmesan	134	POTIRON	
Tartes fines au saumon fumé et pommes	138	Poireaux gratinés au reblochon	172	Crème de potiron à la noisette	50
Tartes fines bacon et sauge	140	POIRE	Penne au potiron et noix	100	
PÂTE FEUILLETÉE		Pizzas jambon, pissenlit et poire	128	Potiron gratiné à la fourme d'Ambert	166
Feuilletés au fromage	7	Poires gratinées au parmesan	173	POULET	
Tourte au canard et dattes	132	Poires pochées au vin et au safran	368	Bouillon repas/poulet courgette	56
Tarte poireaux et parmesan	134	POIS GOURMAND	Pilons de poulet au pain d'épice	241	
Tartelettes tomates cerise moutarde	136	Navarin d'agneau aux légumes	174	Cuisse de poulet au beurre de sauge	242
Feuilleté aux pommes et à la cannelle	362	POIVRON	Poulet aux noix de cajou	244	
PENNE		Gaspacho tomates et poivrons	48	Poulet coco citronnelle	246
voir <i>Pâte</i>		Penne au poivron et basilic	102	Poulet frit à la crème d'avocat	248
PERSIL		Pizzas piquantes au poivron	122	Poulet rôti au paprika	250
Spaghettis aux coques	104	Ratatouille froide à la menthe	142	Poulet sauté aux cèpes et châtaignes	252
Poivrons au four en persillade	164	Poivrons farcis ricotta et olives	162	Poulet au persil et parmesan	254
Épaule d'agneau confite au four	180	Poivrons au four en persillade	164	Poulet à l'estragon	256
Bavettes à l'échalote croustillante	200	Rôti de porc aux poivrons	228	Colombo de poulet	258
Poulet au persil et parmesan	254	Boulettes à l'orientale	234	Poulet façon coq au vin aux pruneaux	280
Daurade en croûte de sel aux herbes	288	Thon à l'huile aux poivrons	316	POULPE	
PESTO		POMME		Poulpe en cocotte	324
Gaspacho de courgettes au basilic	46	Tartes fines au saumon fumé et pommes	138	POUSSE D'ÉPINARD	
Salade de haricots frais au pesto	64	Feuilleté aux pommes et à la cannelle	362	Pizzas aux champignons de Paris	120
Pizzas courgettes, jambon au pesto	130	POMME DE TERRE		PRUNEAU	
Escalopes roulées aux asperges	190	Tian de légumes	144	Jarrets au chou rouge à la bière	236
Filets de sole roulés au pesto	282	Frites à la peau au four, sel au romarin	154	Poulet façon coq au vin aux pruneaux	280
PETIT POIS		Gratin dauphinois	158		
Dip de fromage frais et petits pois	14	Tartiflette au gouda au cumin	160	R	
Farfalles aux légumes verts	88	Agneau aux pommes de terre	176	RADIS	
Navarin d'agneau aux légumes	174	Écrasé de pomme de terre au boudin	240		
PIGNON		Pommes de terre au confit de canard	262	RAIE	
Fusillis à la sardine	90	Parmentier de canard confit	270	Taboulé au saumon et radis	74
PIMENT		PORC		Cuissons de canard aux navets et radis	268
Salade thaïe	78	Terrine de jarret de porc au foie gras	35		
Épaule d'agneau confite au four	180	Terrine de jarret à la moutarde	36	Raie à l'estragon	283
PINTADE		Riz frit aux crevettes et au porc	118	RAISIN	
Pintade aux olives	273	Jarrets au foin	221	Fusillis à la sardine	90
Pintade au chou	274	Travers de porc sauce bbq	222	Chou farci	230
PISSENLT		Mignons de porc à la mimolette	224	Cailles aux raisins	260
Pizzas jambon, pissenlit et poire	128	Porc à la cerise	225	RICOTTA	
		Porc au caramel	226	Dip de fromage frais et petits pois	14

Tartes fines au saumon fumé et pommes	138	SALADE	Pastèque au sirop de citron	366	
Poivrons farcis ricotta et olives	162	Salade au roquefort	80	Salade de fraises au basilic	370
RIGATONI		Farfalles à la trévise et aux noisettes	86	Chantilly cacao myrtilles	372
voir <i>Pâte</i>		Parmentier de canard confit	270		
RIZ		SARDINE			
Risotto à la tomate	114	Fusillis à la sardine	90	T	
Risotto au safran	116	SAUGE			
Riz frit aux crevettes et au porc	118	Tartes fines bacon et sauge	140	TAPENADE	
ROMARIN		Escalopes au chorizo	192	Pizzas tomates et cerises	124
Pizzetas saucisse, romarin et citron	10	Cuisse de poulet au beurre de sauge	242	Poivrons farcis ricotta et olives	162
Frites à la peau au four, sel au romarin	154	SAUMON		Pommes de terre au confit de canard	262
Gigot de 7 heures	182	Crème fouettée au saumon fumé	12	Pintade aux olives	273
Osso-bucco aux tomates et oranges	194	Céleri au saumon fumé	16	TARAMA	
Merguez aux tomates cerise	238	Crème de céleri aux œufs de saumon	42	Tartare de thon au tarama	314
Magrets à l'abricot et au romarin	266	Bouillon repas/saumon sauce satay	52	THON	
Daurade en croûte de sel aux herbes	288	Melon au saumon fumé et à la menthe	66	Sashimi de thon à la pastèque	22
ROQUEFORT		Avocats au saumon fumé	70	Carpaccio de thon à la coriandre	312
Salade au roquefort	80	Salade lentilles, saumon et estragon	72	Tartare de thon au tarama	314
Pavés de bœuf au roquefort	220	Taboulé au saumon et radis	74	Thon à l'huile aux poivrons	316
ROQUETTE		Tartes fines au saumon fumé et pommes	138	Cubes de thon marinés au sésame	318
Salade de foies de volaille à l'abricot	82	Saumon mariné à l'anis	306	THYM	
Beignets de courgettes en salade	150	Tartare de saumon aux asperges	308	Chaussons au chèvre, tomates et thym	126
Brochettes mozzarella et figues	168	SEICHE		Tartelettes tomates cerise moutarde	136
ROUGET		Seiche à l'encre	326	Tian de légumes	144
Penne aux rougets	98	SEMOULE		Poivrons farcis ricotta et olives	162
Rougets au jus de mandarine	300	Taboulé au saumon et radis	74	Navarin d'agneau aux légumes	174
S		SÉSAME		Agneau aux pommes de terre	176
SABRE		Crème de chou-fleur, huile de sésame	44	Escalopes au chorizo	192
Poisson à la tomate au four	302	Salade thaïe	78	Bœuf aux carottes	204
SAFRAN		Porc au caramel	226	Pot-au-feu coloré de joue de bœuf	208
Risotto au safran	116	Cubes de thon marinés au sésame	318	Travers de porc sauce bbq	222
Poires pochées au vin et au safran	368	SOLE		Rôti de porc aux poivrons	228
SAINT-JACQUES		Filets de sole roulés au pesto	282	Pommes de terre au confit de canard	262
Tartare de saint-jacques et foie gras	24	voir <i>Pâte</i>		Pintade au chou	274
Carpaccio de saint-jacques Passion	346	SPAGHETTI		Lapin à la moutarde	278
Saint-jacques et gazpacho aux herbes	348	SUCRE		Maquereaux à la moutarde et au thym	298
SAINT-PIERRE		Saumon mariné à l'anis	306	Poisson à la tomate au four	302
Saint-pierre au four, sauce au citron	310	Rochers coco	352	Encornets farcis	322
		Cookies pistache, cerise	354	Poulpe en cocotte	324
		Crème fouettée à la framboise	358	Seiche à l'encre	326
		Crème onctueuse aux fraises des bois	360	Moules marinières au curry	340
		Feuilleté aux pommes et à la cannelle	362	Palourdes au lait de coco	344
		Fraises au sirop de vin et à la menthe	364		

TOMATE

Gaspacho tomates et poivrons	48
Bouillon repas/bœuf, moutarde	58
Salade au melon, tomates et basilic	68
Bolognaise à la tomate cerise	110
Risotto à la tomate	114
Pizzas tomates et cerises	124
Chaussons au chèvre, tomates et thym	126
Tartelettes tomates cerise moutarde	136
Gratin d'aubergines	146
Poivrons farcis ricotta et olives	162
Grosses tomates cuites aux œufs	170
Navarin d'agneau aux légumes	174
Agneau aux pommes de terre	176
Osso-bucco aux tomates et oranges	194
Sauté de veau aux olives	198
Chili con carne	210
Daube provençale	214
Merguez aux tomates cerise	238
Poulet coco citronnelle	246
Tomates farcies au canard	272
Dos de cabillaud tomate basilic	286
Filets de daurade exotique	290
Poisson à la tomate au four	302
Fricassée d'encornets au basilic	320
Encornets farcis	322
Poulpe en cocotte	324
Homards à la crème	334

VERMICELLE DE RIZ

Bouillon repas/saumon sauce satay	52
Bouillon repas/crevettes, coco, curry	54
VIN	
Risotto à la tomate	114
Risotto au safran	116
Agneau aux pommes de terre	176
Gigot de 7 heures	182
Sauté de veau aux olives	198
Bœuf bourguignon	202
Daube provençale	214
Poulet façon coq au vin aux pruneaux	280
Poisson à la tomate au four	302
Fricassée d'encornets au basilic	320
Encornets farcis	322
Poulpe en cocotte	324
Seiche à l'encre	326
Fraises au sirop de vin et à la menthe	364
Poires pochées au vin et au safran	368

V**VEAU**

Blanquette aux asperges	184
Rognons à la moutarde	186
Côtes de veau aux morilles	188
Escalopes roulées aux asperges	190
Escalopes au chorizo	192
Osso-bucco aux tomates et oranges	194
Rôti de veau aux asperges	196
Sauté de veau aux olives	198
Chou farci	230

© 2015, Hachette Livre (Hachette Pratique).
58, rue Jean Bleuzen – 92178 Vanves Cedex

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, totale ou partielle,
pour quelque usage, par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

Pour l'éditeur, le principe est d'utiliser des papiers composés de fibres naturelles,
renouvelables, recyclables et fabriqués à partir de bois issus de forêts
qui adoptent un système d'aménagement durable. En outre, l'éditeur attend
de ses fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification
environnementale reconnue.

Direction: Catherine Saunier-Talec
Responsable artistique: Antoine Béon
Responsable éditoriale: Céline Le Lamer

Packaging éditorial: Édiclic
Coordination éditoriale: Delphine Blétry et Séverine Charbonnel
Conception graphique et mise en pages: Marie-Paule Jaulme
Fabrication: Amélie Latsch
Responsable partenariats: Sophie Morier (smorier@hachette-livre.fr)

Dépôt légal: août 2015
85-8897-3/06
ISBN: 978-2-01-396365-7
Imprimé en Espagne par graficas Estella en octobre 2015
www.hachette-pratique.com



3,14 kg q. CO₂
Rendez-vous sur
www.hachette-durable.fr

PAPIER À BASE DE
FIBRES CERTIFIÉES

SIMPLISSIME

Le livre de cuisine le + facile du monde

Des recettes lues en un coup d'œil,
réalisées en un tour de main !

1 2 à 6 ingrédients par recette,
présentés visuellement.

RATATOUILLE FROIDE À LA MENTHE



Oignon doux
x1



Polvrons multicolores
x2



Courgettes
x2



Aubergine
1 petite



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Menthe
20 feuilles

Sel, poivre



Preparation : 25 min

Cuisson : 45 min

- Hachez l'**oignon**. Coupez les **polvrons**, les **courgettes** et les **aubergines** en petits dés.
- Chauffez l'**huile**, saisissez les légumes sans coloration. Salez, poivrez et faites cuire 45 min. à feu doux sans coloration.
- Laissez refroidir, ajouter la **menthe** hachée et dégustez.



4

Temps de préparation réduit,
il n'y a plus qu'à laisser cuire !

2

Une recette très courte,
simple, claire et précise.

3

Une belle photo
du plat, explicite
et gourmande.

SUPER
BON

SUPER
RAPIDE

SANS VAISSELLE
(ou presque)



19,95 € Prix TTC France

XI-2015

85-8897-3/06

ISBN : 978-2-01-396365-7

hachette
PRATIQUE

www.hachette-pratique.com