

ALL

MES 300

MY

MEILLEURES RECETTES

BEST

*julie
andrieu*



GOURMANDE

BLANQUETTE DE VEAU 08 AUX PETITS LÉGUMES

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 50*

- 350 g de poitrine de veau (avec os, coupée en 4 morceaux)
- 700 g de collier ou d'épaule de veau (coupé en morceaux de 50-60 g)
- 200 g de mini légumes (carottes, poireaux crayons, navets fanes)
- 10 grains de poivre
- 2 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 200 g de petits champignons de Paris
- 250 g de riz basmati
- 20 g de beurre doux
- 15 g de farine
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1/2 citron
- 3 brins de persil plat (facultatif)
- 2 brins de thym frais (facultatif)
- Sel

BŒUF BOURGUIGNON, 10 TOUT SIMPLEMENT

*Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 4 h 30*

- 1,5 kg de paleron de bœuf
- 150 g poitrine de porc fraîche ou salée
- 1 carotte
- 1 oignon
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 50 cl de vin rouge corsé (macon ou gamay) ou 35 cl de vermouth blanc

- 40 cl de bouillon de bœuf
- 1 feuille de laurier
- 3 branches de thym
- 1 orange non traitée
- 1 tomate
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 18 petits oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 250 g de champignons de Paris
- 15 g de beurre doux
- 15 g de farine
- Sel
- Poivre du moulin

IRRÉSISTIBLE 13 CHOU FARCI

*Pour 6 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 2 h 20*

- 1 chou vert frisé
- 20 cl de lait
- 70 g de pain de mie sans croûte
- 1 gousse d'ail
- 400 g de viande cuite (gigot d'agneau, pot-au-feu, poulet)
- 250 g de chair à saucisse
- 1 œuf
- 1/2 c. à c. de mélange 4 épices
- Quelques brins d'herbes (persil, ciboulette, cerfeuil, estragon)
- 2 carottes
- 2 oignons
- 100 g de ventrèche ou de lard gras fumé
- 1 bouquet garni
- 1 l de bouillon de bœuf (ou de volaille)
- Gros sel
- Poivre

ÉPAULE D'AGNEAU 14 FARCIE AUX FRUITS SECS

Pour 6 personnes

*Préparation 25 min
Cuisson 3 h 30*

- 1 épaule d'agneau désossée de 1,3 kg (poids hors os), dégraissée et os à part
- 60 g de figues sèches
- 60 g d'abricots secs
- 40 g de cranberries (à défaut, des raisins secs)
- 40 g de cerneaux de noix
- 1 échalote
- 4 gousses d'ail
- 1 orange bio
- 1/2 bouquet de persil
- 1 branche de menthe
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 oignons
- 10 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 bâton de cannelle
- 2 feuilles de laurier
- Poivre
- 1 c. à c. de sel fin

ÉPAULES DE LAPIN 18 CONFITES AU VINAIGRE BALSAMIQUE ET AU ROMARIN, ÉCRASÉE

DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 3 h 20*

- 4 épaules et 4 cuisses de lapin
- 4 gousses d'ail
- 4 belles branches de romarin
- 1 l de vin blanc sec
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 150 g de beurre doux
- 4 échalotes
- 1 kg de pommes de terre à purée
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Fleur de sel

- Poivre

FOIE GRAS MI-CUIT 20 EN CONSERVE AU NATUREL

*Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min*

- 1 foie gras de canard de 500 g environ
- 2 g de poivre moulu (1 petite c. à c.)
- 6 g de sel fin (1 bonne c. à c.)

FRITES IRRÉSISTIBLES 22

*Pour 4 à 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Réfrigération 1 h*

- 1 kg de pommes de terre charlotte ou à chair ferme, de taille identique
- 21 d'huile de friture
- Sel fin
- Fleur de sel

TOMATES FARCIES 23 POÊLÉES DANS LEUR JUS

*Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min*

- 8 grosses tomates à farcir (cœur-de-bœuf)
- 400 g de saucisse de Toulouse
- 100 g de mie de pain légèrement rassis
- 6 c. à s. de lait entier
- 2 belles gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat
- 2 bonnes pincées de piment d'Espelette
- 2 gros œufs
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 40 g de sucre
- 4 feuilles de laurier

- 1 c. à c. de fleur de sel
- Poivre

GIGOT D'AGNEAU 24 **OCCITAN PIQUÉ D'ANCHOIS** **ET HARICOTS BLANCS AUX** **OLIVES**

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 1h30
Réfrigération 1 nuit

- 1 gigot d'agneau de 1,7 kg environ
- 400 g de haricots blancs sec (type cocos ou lingots du Nord)
- 5 filets d'anchois à l'huile
- 2 oignons
- 1 bouquet garni
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- 2 gousses d'ail

- Quelques brins de romarin frais
- 25 cl de vin rouge corsé (corbières, madiran, côtes-du-rhône)
- 2 c. à c. de moutarde de votre choix
- 1 douzaine d'olives noires
- 50 g de lard fumé
- Sel
- Poivre

GRATIN DAUPHINOIS 27 **FENOUIL ET POMMES** **DE TERRE**

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 55 min

- 1 kg de pommes de terre à gratin
- 1 petit bulbe de fenouil
- 11 de lait entier ou demi-écrémé
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre doux

- 30 cl de crème liquide
- Noix de muscade moulue
- 1 c. à s. de gros sel
- 1/2 c. à c. de sel fin
- Poivre

MAGRETS DE CANARD 28 **MIEL-CANNELLE, POMMES** **DE TERRE RISSLÉES** **DANS LEUR GRAISSE**

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min

- 3 magrets de canard
- 1,5 kg de petites pommes de terre (grenailles, rattes, rosevals)
- 3 c. à s. de miel
- 3 c. à s. de vinaigre de miel
- 10 cl de fond de volaille
- 2 bâtons de cannelle
- Poivre

PARMENTIER DE QUEUE 30 **DE BŒUF À L'ASSIETTE**

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 3 h

- 1,8 kg de queue de bœuf (1 queue coupée en morceaux)
- 11 de fond de veau (maison ou fait avec 6 c. à c. de fond lyophilisé)
- 25 cl de vin rouge
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 7 cl de cognac
- 3 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 10 grains de poivre noir
- Huile d'olive
- Sel
- Purée**
- 1 kg de vieilles pommes de terre Bintje

- 25 cl de lait

- 130 g de beurre doux

- 1 c. à c. de sel

RÔTI D'ÉCHINE DE PORC 32 **AUX LENTILLES ET AUX** **HERBES DU JARDIN**

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1h10
Repos 15 min

- 1 rôti d'échine de porc de 1,5 kg
- 400 g de lentilles du Puy
- 2 branches de sauge
- 4 feuilles de laurier
- 4 brins de thym
- 2 branches de sarriette
- 6 gousses d'ail
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 60 g de beurre
- 1 ou 2 carottes selon la taille
- 1 gros oignon
- 3 sachets de bouillon de volaille (ou 1 cube)
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à c. de sel
- Poivre

TATIN DE BOUDIN NOIR 35 **POIRES ET NOISETTES**

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 40 min
Réfrigération 1 h

- Pâte feuilletée maison**
- 4 petits suisses
- 240 g de farine
- 120 g de beurre doux
- 1/2 c. à c. de sel
- Garniture**
- 800 g de boudin noir aux oignons
- 6 poires mûres
- 70 g de noisettes
- 60 g de sucre

- 60 g de beurre doux
- 1 c. à c. de mélange
- 4 épices
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 jaune d'œuf
- Vinaigre de pomme au cidre
- Quelques pousses de roquette et d'épinard
- Huile de noisette
- Cerfeuil, ciboulette
- Sel

TENDRONS DE VEAU 38 **AUX CAROTTES**

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1h40

- 1,7 kg de tendrons de veau coupés en 12 tranches
- 1,2 kg de carottes
- 2 c. à s. de farine
- 100 g de lard fumé
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 20 cl de vin blanc sec fruité
- 3 tomates
- 20 cl de bouillon de veau (3 c. à c. en poudre)
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 3 oignons
- 30 g de beurre doux
- Sel

CHEESECAKE À LA 40 **RICOTTA ET AU CITRON**

- Pour 6 personnes*
Préparation 20 min
Cuisson 1h10
Réfrigération 1 nuit
+ 30 min
- 250 g de biscuits Traou Mad de Pont-Aven®
- 650 g de ricotta
- 1/2 citron non traité
- 70 g de beurre doux

- 130 g + 1 c. à s. de sucre
- 120 g de crème fraîche épaisse
- 4 œufs
- 1 c. à s. de Maïzena®
- 1 gousse de vanille

COUPE DE CRÈME 42 **AU GIANDUJA ET PRALINÉ** **AU PAIN**

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Réfrigération 1 h à 1 nuit

- 60 g de noisettes
- 1 gousse de vanille
- 30 cl de crème liquide
- 70 g de mie de pain de seigle ou de campagne rassis
- 90 g de cassonade
- 80 g de gianduja ou de pâte de noisette (ou Pralinoise® fondue)
- 1 c. à c. d'amaretto (de cognac ou de rhum arrangé)
- 2 blancs d'œufs

BARRE GLACÉE À 45 **LA CONFITURE DE LAIT,** **ANANAS ET GINGEMBRE**

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 5 min
Réfrigération 15 min

- Congélation 2 h*
- 120 g de chair d'ananas (fraîche, en boîte ou surgelée)
- 1/2 l de crème glacée à la vanille
- 50 g de beurre doux mou
- 150 g de biscuits sablés
- 60 g de gingembre confit
- 20 g de noisettes

- 200 g de confiture de lait
- 5 cl de crème de coco

GLACE AU CHOCOLAT 46 **AMER SANS SORBETIÈRE**

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Congélation 5 h

- 130 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 25 cl de lait entier ou demi-écrémé
- 35 cl de crème liquide
- 1/3 de fève tonka râpée (facultatif)
- 2 jaunes d'œufs
- 20 g de sucre glace

Décor

- Fleur de sel, copeaux de chocolat blanc ou vinaigre balsamique traditionnel de Modène

ÎLE FLOTTANTE 47 **AU MICRO-ONDES :** **INRATABLE !**

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min

- 6 œufs
- 115 g de sucre glace
- 60 cl de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 30 g d'amandes effilées
- 1 pincée de sel
- Sirop d'érable + beurre demi-sel
- 1 c. à c. de sel

TARTE AU CHOCOLAT 48 **TRUFFÉE AUX FRAMBOISES**

Pour 8 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min
Réfrigération 4 h

 - 230 g de chocolat à 55 % de cacao
 - 100 g de chocolat amer à 70 % de cacao

- 110 g de beurre doux
- 200 g de biscuits secs (sablés au chocolat ou Bastogne®)
- 1 gousse de vanille
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 2 gros œufs extra frais
- 250 g de framboises
- 30 g de sucre glace
- + un peu pour la décoration
- Cacao en poudre pour la décoration

SAUCE CARAMEL 51 **AU BEURRE SALÉ :** **SIMPLISSIME !**

Préparation 5 min
Cuisson 10 min

- 200 g de cassonade
- 100 g de beurre demi-sel
- 16 cl de crème liquide entière

MES PANCAKES 52

Pour 12 pancakes
Préparation 10 min
Cuisson 36 min

- 40 g de beurre doux
- 300 g de farine
- 2 c. à c. de cassonade
- 1 c. à c. de levure chimique
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 3 petits œufs
- Huile
- Sirop d'érable + beurre demi-sel
- 1 c. à c. de sel

PARFAIT GLACÉ 53 **AUX MARRONS**

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Congélation 4 h 15

 - 20 cl de crème liquide
 - 100 g de chocolat amer à 70 % de cacao

- 200 g de crème de marron
- 3 c. à s. de cognac
- 1 à 2 c. à c. d'eau de fleur d'oranger
- 40 g + 1 c. à s. de cacao amer en poudre
- 4 blancs d'œufs
- 40 g de meringue (au chocolat, aux amandes ou au café)
- 1 pincée de sel

TARTE AUX MIRABELLES 54 **ET AUX NOISETTES**

Pour 8 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 40 min

Pâte

- 125 g de beurre doux
- 60 g de sucre glace
- 230 g de farine
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Garniture

- 90 g de noisettes (fraîches en saison)
- 1 gousse de vanille
- 60 g de beurre doux
- 60 g de cassonade
- 1/2 œuf
- 1,2 kg de mirabelles ou de quetsches, ou de reines-claude (ou un mélange des 3 variétés)
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- Sucre glace

TARTE TATIN, 56 **L'UNIQUE**

Pour 6 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 2h20
Repos 2 h

Pâte sablée

- 100 g de beurre
- 150 g de farine

- 45 g de sucre

- Sel

Garniture

- 2,7 kg de pommes (gold rush, tentation ou golden)

- 75 g de beurre doux

- 125 g de sucre

- 2 c. à s. de sucre glace

- 10 cl de crème fraîche épaisse

- 1 pincée de vanille

en poudre

CRÉATIVE

CARBONARA DE PENNE 60 AUX ASPERGES

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 20 min

- 350 g de penne

- 1 kg d'asperges vertes

- 1/2 bouquet de basilic

- 150 g de lardons fumés

- 2-3 c. à s. d'huile d'olive

- 2 œufs

- 100 g de parmesan

- 30 g de beurre doux

- Poivre

CARPACCIO DE HADDOCK 62 À LA GRENADE

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

- 1 filet de haddock

(350 g environ)

- 2 c. à s. de mélasse

de grenade

- 1 c. à s. de jus de citron

- 4 c. à s. d'huile d'olive

- 1/4 de grenade

- Pluches d'aneth

CASARECCIA AU SALAMI, 64 MENTHE ET ROMANESCO

Pour 4 à

6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

- 400 g de casareccia

(ou d'autres pâtes courtes)

- 1 chou romanesco

(500 g environ) ou brocoli

- 150 g de salami fumé

en fines tranches (à défaut salami nature ou lard fumé)

- 2 branches de menthe

- 1 oignon blanc ou

de Roscoff

- 1 gousse d'ail

- 4 c. à s. d'huile d'olive

- 250 g de mozzarella

de vache

- Sel

- Poivre

- 1 pincée de piment

- Parmesan

CRÈME DE TOPINAMBOUR 67 ET PANAIS AUX CHÂTAIGNES

Pour 8 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

- 1 kg de topinambours

- 1 kg de panais

(ou de rutabagas)

- 12 châtaignes précuites

(sous vide ou en bocal)

- 50 g de noisettes

- 4 échalotes

- 40 g de beurre doux

- 100 g de talon de jambon

blanc

- 5 cl de crème liquide

- Muscade moule

- Piment d'Espelette

- 3 c. à s. d'huile de noisette

- Sel

FEUILLES DE VEAU 68 À LA VANILLE ET CÉLÉRI CROQUANT

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 200 g de noix de veau

émincée en longues

escalopes très fines

- 1 gousse de vanille

- 1/2 boule de céleri-rave

bio (350 à 400 g)

- 2 c. à s. de vinaigre

de cidre

- 2 c. à s. de jus de citron

- 5 c. à s. d'huile de colza

ou d'olive

- 1 c. à c. de moutarde

à l'ancienne

- 30 g de cerneaux de noix

- 1 botte de ciboulette

- 2 c. à s. de mayonnaise

- Pane carasau (pain

sarde fin et croustillant,

en épicerie italienne)

- Sel

- Poivre

LANGOUSTINES RÔTIES 70 AU THÉ FUMÉ

Pour 2 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 4 min

- 12 langoustines

(fraîches ou surgelées)

- 1 c. à s. de feuilles de thé

noir fumé

- Quelques brins d'herbes

mêlées (coriandre, persil

plat, ciboulette, cerfeuil)

- 2 c. à c. de jus de citron

- 1 c. à c. d'huile neutre

- 1 c. à c. d'huile de sésame

blanc

- Sel

- Poivre

LINGUINE AU BROCOLI, 72 TOMATES BRÛLÉES ET CITRON VERT

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

- 250 g de linguine

- 1 petit brocoli

- 200 g de tomates cerises

- 1 citron vert

- 1 gousse d'ail

- 3 filets d'anchois

- Quelques branches

de basilic

- 5 c. à s. d'huile d'olive

- Sel

- Poivre

NEMS AU BOUDIN NOIR 75

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

- 160 g de boudin noir

- 3 oignons verts

- 200 g de carottes

- 100 g de chou pommé

- 120 g de jeunes navets

- Piment vert

- 1 c. à c. de sucre en poudre

- 12 feuilles de riz

- Huile de friture

- Feuilles de laitue

- Menthe

- Persil plat

- Cerfeuil

PENNE AUX CREVETTES, 76 COURGETTES ET BOUILLON ÉPICÉ

Pour 4 à

6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

- 350 g de grosses pâtes

courtes (type penne

ou rigatoni)

- 400 g de crevettes

crues avec carapace

(éventuellement surgelées)

- 350 g de courgettes

- 2 oignons

- 3 gousses d'ail

- Basilic ou ciboulette

ou estragon

- 4 c. à s. d'huile d'olive

- 1 c. à s. de gingembre

haché finement

- 1 1/2 c. à s. de moutarde

ou vinaigre balsamique

(ou autre moutarde douce)

- 1 c. à s. de curcuma

- Sel

RISOTTO À L'OSEILLE 78 ET AU LARD DE COLONNATA

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 400 g de riz carnaroli

- 10 tranches très fines

de lard de Colonnata

- 200 g de feuilles d'oseille

sans tiges

- 3 sachets de bouillon

de légumes Ariake®

- Piment vert

- 1 gros oignon

- 4 c. à s. d'huile d'olive

- 2 c. à s. de mascarpone

- 80 g de parmesan râpé

- Sel

- Poivre du moulin

TAGLIATELLE AUX CÈPES, 81 NOIX ET OLIVES DE LUCQUES

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

- 250 g de tagliatelle

sèches

- 1 gousse d'ail

- 15 olives vertes

de Lucques

- 4 brins de cerfeuil

- 300 g de cèpes à l'huile

(en bocal)

- 25 cerneaux de noix

(environ)

- 20 cl de crème liquide

- 1 c. à s. d'huile de noix

(facultatif)

- Parmesan fraîchement

râpé

- Gros sel

ROTELLE AUX ŒUFS 83 DE SAUMON ET POIS GOURMANDS

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

- 350 g de rotelle (pâtes

courtes en forme de roue)

- 100 g d'œufs de saumon

- 70 g de pois gourmands

- 2 échalotes

- 1/2 citron vert

- 3 brins d'aneth

- 30 g de beurre doux

- 3 c. à s. de cognac

(ou, à défaut, de vin blanc)

- 15 cl de crème fraîche

épaisse

- Sel

- Poivre du moulin

SPAGHETTI AU BLÉ 84 COMPLET, ANCHOIS ET BASILIC

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

- 500 g de spaghetti

complets (ou autres pâtes

longues)

- 1 dizaine de filets

d'anchois à l'huile

- 1 petit bouquet de basilic

- 100 g de chapelure

(si possible maison ou,

encore mieux, du pain

italien à l'huile d'olive,

type focaccia)

- 3 gousses d'ail

- 8 c. à s. d'huile d'olive

- Sel

- Poivre

TAGLIATELLE 86 AUX POIREAUX ET FOIE GRAS

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

- 350 g de tagliatelle

fraîches

- 750 g de jeunes poireaux

(ou 500 g de poireaux

surgelés émincés)

- 1 c. à s. de graisse de foie

gras

- 200 g de foie gras

mi-cuit

- 2 gousses d'ail

- 10 cl de crème liquide

- 2 cubes de bouillon

de volaille

- Sel

- Poivre

SALADE DE NECTARINES 89 AU FROMAGE DE CHÈVRE

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

- 100 g de mâche

ou de pourpier

- 2 nectarines mûres

mais fermes

- 1 crottin de chèvre mi-sec

- 2 petits oignons frais

- 3 brins de basilic

- 50 g d'amandes entières

pelées

- 3 c. à s. d'huile d'olive

- 1 à 2 c. à s. de jus de citron

- Sel

- Poivre

CRANACHAN AUX 91 MYRTILLES ET AU SON D'AVOINE

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Réfrigération 1 h

Congélation 15 min

- 400 g de myrtilles

- 10 cl de crème liquide

entière

- 70 g de son d'avoine

- 2 c. à s. de sucre roux

- 1 c. à c. de cannelle

moulee

- 2 c. à s. de whisky

- 2 c. à s. de sirop d'agave

ou de miel liquide

- 250 g de fromage blanc

à 0 % de MG

MARMELADE D'ORANGE 93 AU SAFRAN

Pour 2 pots de

35 cl environ

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

- 400 g d'oranges douces de

- 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 100 g d'abricots secs
- 100 g de dattes sèches
- 100 g de figues sèches
- 2 oranges
- 2 branches de menthe
- 1 c. à s. de sucre en poudre
- 1 c. à c. de cannelle moulue

TARTE ANANAS ET CITRON VERT MERINGUÉE 99

Pour 6 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 1 h 10
Réfrigération 3 h

Pâte sablée

- 60 g de sucre glace
- 20 g de poudre d'amande
- 90 g de beurre doux
- 170 g de farine
- 30 g d'œuf battu
- 2 pincées de sel

Crème ananas

- 2 petits ananas victoria (250 g de jus)
- Le jus de 1 citron vert
- 40 g de Maïzena®
- 110 g de sucre en poudre
- 3 œufs (150 g)
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl de crème fleurette

Meringue au zeste

- 120 g de blancs d'œufs (d'environ 3 gros œufs)
- 70 g de sucre
- Le zeste de 1/2 citron vert
- 30 g de sucre glace
- 1 pincée de sel

SAINES ET ZEN

AUBERGINES AIGRES-DOUCES EN SALADE CROQUANTE 102

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min

- 1 aubergine
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de gingembre frais
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de miel
- 2 c. à s. de sauce soja légère
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 sucaines
- Quelques feuilles de menthe

CABILLAUD SAUCE VIERGE À L'ORANGE 104

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

- 6 pavés de cabillaud de 150 g avec la peau
- 2 oranges
- 2 grosses tomates
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 1 poignée de petites feuilles de roquette
- 1 c. à c. d'origan
- 7 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de harissa
- Sel
- Poivre

CARPACCIO DE LIEU JAUNE AU SÉSAME NOIR 107

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

- 400 g de lieu jaune de ligne finement tranché
- 2 c. à s. de sauce ponzu
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1/2 c. à c. de gingembre frais râpé
- 4 c. à s. de graines de sésame noir

- 1/2 c. à c. de fleur de sel
- 1 tranche de pain de mie rassise émiettée ou 3 c. à s. de chapelure panko
- Fleur de sel

CEVICHE DE DAURADE ROYALE 108

Pour 4 personnes
Préparation 20 min

- 500 g de filets de daurade royale sans peau
- 1 citron vert
- 1 citron jaune non traité
- 1 gousse d'ail
- 1 petite branche de gingembre frais
- 1/2 concombre
- 1 tomate ferme
- 1 oignon rouge
- 1 piment vert
- 4 feuilles de coriandre
- 1 c. à c. de sel
- Poivre

CARPACCIO DE RADIS NOIR AU VIEUX COMTÉ 113

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

- 1 petit radis noir bio (environ 50 g net par personne)
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 1/2 bouquet de persil
- 120 g de comté 24 mois
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

COURGETTES EN ESCABÈCHE 114

Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 25 min
Réfrigération 2 h
- 750 g de courgettes jeunes et fermes

- 1 gros oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 8 baies de genièvre
- 2 feuilles de laurier
- 5 feuilles de sauge
- 2 morceaux de sucre
- 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de vinaigre de vin blanc
- Sel
- Poivre

GAMBAS AU SABAYON 117 DE POMME

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min

- 400 g de gambas crues
- 10 cl de porto
- 1 c. à s. de vinaigre de pomme
- 2 jaunes d'œufs
- 1/2 c. à c. de sucre
- Graines de sésame noir
- Sel

UN CHÂTEAU EN ESPAGNE GÂTEAU À L'ORANGE, HUILE D'OLIVE ET SAFRAN 119

Pour 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min

- 4 belles oranges à bouche non traitées et à peau fine
- 15 cl d'huile d'olive
- 3 doses de safran en pistils
- 400 g de sucre (ou cassonade)
- 3 c. à s. de vin doux
- 250 g de farine blanche (ou semi-complète)
- 100 g de poudre d'amande
- 1/2 sachet de levure (ou 1 c. à c. de bicarbonate de soude)
- 3 gros œufs
- 1 pincée de sel

GNOCCHIS DE POTIMARRON NOIX FRAÎCHES ET BEURRE DE SAUGE 120

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 1 h 15
Réfrigération 1 h

- 1 potimarron bio de 1,5 kg
- 12 noix fraîches (ou 80 g de cerneaux de noix sèches)
- 15 feuilles de sauge
- 170 g de farine
- 130 g de parmesan râpé
- 3 pincées de noix de muscade moulue
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de beurre doux
- 5 cl de lait
- Poivre blanc du moulin
- 1 c. à c. de sel fin

MILLEFEUILLE 122 DE BETTERAVE AU CHÈVRE

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 5 min

- 1 grosse betterave cuite au four (350 g environ)
- 40 g de pignons de pin
- 6 brins de persil plat
- 1 branche de menthe, de cerfeuil ou de basilic
- 1/4 de bouquet de ciboulette
- 10 olives noires
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 10 cl de crème liquide légère
- 3 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à s. de mélasse de grenade (ou de vinaigre balsamique réduit)
- Fleur de sel
- Poivre

MOULES AU CIDRE ET AU THYM 124

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

- 1 kg de moules
- 2 échalotes
- 25 cl de cidre
- 5 brins de thym
- 1 branche de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse
- Poivre

RÔTI DE BŒUF AU ROMARIN ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE 128

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Repos 40 min

- 1 filet de bœuf de 600 g pas trop épais
- 2 ou 3 brins de romarin frais (éventuellement quelques brins de thym, sarriette ou de sauge)
- Le zeste de 1 citron non traité
- 1 c. à c. de fleur de sel
- 1/2 c. à c. de poivre concassé
- 2 brins de basilic
- Quelques brins de ciboulette
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 petits suisses
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. rases de moutarde forte
- 5 cl de vinaigre balsamique
- Roquette
- copeaux de parmesan
- Sauce à la moutarde

SALADE DE BETTERAVES À L'ORANGE ET À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER 131

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 2-3 h

- 600 g de petites betteraves crues
- 3 oranges à jus
- 2 oranges à bouche
- 1-2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 2 feuilles de laurier
- 20 g de beurre doux
- Pignons de pin
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Sauce

- 100 g de fromage blanc battu
- 1 c. à s. de moutarde douce
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques brins de cerfeuil

PETITS PAINS DU MATIN À LA CAROTTE ET AUX GRAINES 133

Pour 15 petits pains environ
Préparation 25 min
Cuisson 30 min

- 3 carottes
- 250 g de ricotta
- 5 cl d'huile de colza
- 2 œufs
- 150 g de farine de blé complet
- 150 g de farine blanche
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à c. de sel
- 2 c. à s. de graines de lin dorées ou brunes

- 2 c. à s. de graines de tournesol

POULET VAPEUR À L'ORIENTALE 134

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1 h 30

- 1 poulet fermier de 1,5 kg environ vidé et bridé
- 2 feuilles de laurier
- 1 gros oignon
- 3 bouquets de persil
- 3 bouquets de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1/4 de citron confit
- 2 c. à c. de ras-el-hanout
- 1 pincée de piment
- 4 carottes
- 2 coings
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de sel

SALADE DE CITRON POMME ET CONCOMBRE 138

Pour 6 personnes
Préparation 15 min

- 2 gros citrons de Menton ou de Provence
- 1 concombre moyen bien ferme
- 1 pomme golden

Sauce

- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 bouquet de coriandre
- Sel

SALADE DE JEUNES POUSSÉS AU CHÈVRE ET VINAIGRETTE DE MÛRES 140

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

- 100 g de jeunes pousses de salade mélangées

- 80 g de chèvre demi-sec sans croûte (type crottin)
- 5 mûres
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 1/2 c. à s. de vinaigre de vin
- 1 c. à c. de miel d'acacia
- 1 petite pomme
- 50 g de cerneaux de noix
- Sel

BOUCHÉES DE LANGOUSTE AU GINGEMBRE ET CARAMEL DE SOJA 143

Pour 2 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min

- 1 queue de langouste crue (ou surgelée Picard®)
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de gingembre frais haché
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 sucrine ou 1 beau cœur de laitue
- 2 c. à s. de jus de citron vert

SALADE DE PASTÈQUE À LA FETA 145

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 5 min

- 500 g de pastèque
- 2 branches de menthe
- 2 branches de basilic
- 1 grosse poignée de roquette
- 30 g de pignons de pin
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à s. de jus de citron

- 1 c. à s. de mûselle de grenade ou de vinaigre balsamique réduit
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 200 g de feta
- Sel
- Poivre

SAUMON MI-CUIT MI-FUMÉ ET SALADE DE CONCOMBRE AU SÉSAME 146

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

- 6 pavés de saumon de 150 g
- 3 c. à s. de sucre roux
- 3 c. à s. de thé noir
Salade de concombre
- 1 concombre de jardin
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de sucre en poudre

Sauce

- 100 g de crème fraîche épaisse
- 4 c. à c. de raifort
- 1 c. à c. de sucre en poudre
- Pluches d'aneth
- Sel
- Poivre

TARTARE DE MAGRET NOIX ET FIGUES 149

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Repos 10 min

- 1 magret de canard (environ 250 g sans le gras)
- 40 g de cerneaux de noix
- 2 c. à s. d'oignons rouges
- 2 c. à s. de persil plat
- 1 c. à s. de ciboulette
- 3 petits cornichons
- 40 g de figues sèches
- 1,5 c. à s. de vinaigre de cidre

- 2 c. à s. d'huile de noix
- 2 c. à c. rases de moutarde à l'ancienne
- 1 jaune d'œuf
- Sel
- Poivre

VELOUTÉ GLACÉ DE COURGETTE, RICOTTA ET VERVEINE 151

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min
Refrigération 2 h

- 850 g de jeunes courgettes
- 500 g de ricotta
- 2 branches de verveine fraîche + 12 feuilles
- 12 feuilles de menthe
- 1 c. à c. rasé de sel
- Sel
- Poivre du moulin

COMPOTE POMME-COING AU CARAMEL 154

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

- 2 ou 3 pommes à compote bio (400 g environ)
- 1 gros coing (400 g environ)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 grosse c. à s. de vergeoise
- 1 feuille de laurier
- 2 yaourts à la grecque

CRÈME GLACÉE À LA MANGUE SANS CRÈME NI SUCRE, TULIPES DE SÉSAME 155

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

Crème glacée

- 10 lamelles de mangue surgelées Picard®
- 1 citron vert

- 15 cl de Sojasun® cuisine
- 1 voile de cannelle moulue

Tulipes de sésame

- 60 g de graines de sésame
- 60 g de beurre fondu
- 5 cl de jus d'orange
- 80 g de sucre
- 35 g de farine
- 1 c. à s. de miel (30 g)

CRÈME GLACÉE À L'ORANGE 156

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Refrigération 12 h

- 15 cl de crème fleurette
- Le jus de 1/2 orange (7 cl environ)
- Le zeste de 1/2 orange non traitée
- 20 g de zeste d'orange confit

- 1 c. à s. de jus de citron
- 30 g de sucre glace
- 1 trait de vodka ou de limoncello

MOUSSE CHOCOLAT AU LAIT ET FRUIT DE LA PASSION 158

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Refrigération 3 h

- 150 g de chocolat au lait
- 100 g de chocolat noir
- 10 cl de crème liquide
- 4 fruits de la Passion
- 40 g de beurre doux
- 2 blancs d'œufs
- 30 g de sucre

CRÈMEUX AU PAMPLEMOUSSE, FRAISES ET FRAMBOISES À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER 159

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

Cuisson 10 min
Refrigération 3 h

- 15 cl de jus de pamplemousse
- 3 œufs
- 100 g de miel toutes fleurs, d'acacia ou d'oranger
- 8 c. à c. d'huile d'olive
- 250 g de fraises
- 200 g de framboises
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 3 brins de menthe
- 4 petites meringues

PRUNES DU JARDIN COMPOSÉES AUX FEUILLES DE CITRONNIER ET À LA CARDAMOME 161

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 15 min

- 500 g de prunes bien mûres
- 5 feuilles de citronnier
- 4 gousses de cardamome
- 25 cl de vin rouge
- 80 g de sucre en poudre

POIRES POCHÉES AU LAURIER, MIEL ET VINAIGRE DE CIDRE 162

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 40 min

- 4 poires mûres
- 25 cl de vinaigre de noix
- 200 g de miel liquide
- 1 bâton de cannelle
- 1 bâton de réglisse écrasé
- 3 feuilles de laurier
- 5 grains de poivre noir
- 50 g de cerneaux de noix
- 3 tranches de pain d'épices
- 4 c. à s. de ricotta ou de fromage blanc

SOUPE DE FRAISES PINK PARADISE 164

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Repos 2 h

- 400 g de fraises de qualité supérieure (gariguettes ou mara)
- 50 cl d'eau filtrée ou minérale
- 3 sachets de Julie infuse® «pink paradise»
- 3 c. à s. de sucre en poudre

MON « KLUG » DU MATIN AUCI BON QUE BON ! 166

Pour 1 personne
Préparation 10 min

- 1/2 banane bien mûre
- 1/2 fruit frais (kiwi, pomme, poire, ananas ou fruits rouges)
- Le jus de 1/2 citron
- 2 yaourts de soja nature
- 1 c. à c. de graines (lin, sésame ou tournesol)
- 1 c. à s. d'oléagineux (noix, amandes ou noisettes)
- 1 c. à s. d'huile de noix, d'olive ou de colza
- 1 c. à s. de miel ou de sirop d'agave
- 1 petite poignée de fruits secs (abricots, raisins, figues, cranberries)

FESTIVE

ASPERGES BLANCHES EN CHAPELURE DE LARD ET BURRATA 170

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min

- 1 douzaine de grosses asperges blanches
- 100 g de lard fumé coupé en tranches fines
- 50 g de chapelure
- 250 g de burrata
- 170

BŒUF DE DIX HEURES 172

Pour 8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 10 h + 30 min
Refrigération 12 h

- 2 kg de paleron de bœuf en 1 ou 2 morceaux
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 4 carottes
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri (ou 1/2 c. à c. de grains de fenouil)
- 80 g de lard fumé en dés
- 2 c. à s. de thym
- 1 brin de romarin frais
- 4 feuilles de laurier
- 3 clous de girofle
- 2 bouteilles de vin rouge fruité et corsé
- 1/2 pied de veau
- 50 g de beurre doux
- Sel
- Poivre

BOULES DE FARCE DE NOËL 175

Pour 8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min

- 170 g de champignons de Paris
- 350 g de foies de volaille
- 100 g de foie gras cuit ou mi-cuit
- 150 g de pruneaux dénoyautés + 16 pruneaux

- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 250 g de chair à saucisse
- 3 c. à s. d'armagnac
- 1/2 bouquet de persil
- 150 g de mie de pain de campagne un peu rassise
- 250 g de marrons en bocal
- 32 tranches fines de lard fumé

- 2 c. à s. de graisse d'oe ou de canard
- Sel
- Poivre

CRÈME BRÛLÉE DE FOIE GRAS AU PAIN D'ÉPICES ET AUX NOIX 176

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min
Refrigération 3 h

- 100 g de foie gras mi-cuit
- 3 jaunes d'œufs
- 25 cl de crème liquide
- 1 bonne pincée de mélange 4 épices
- 3 tranches de pain d'épices
- 1 c. à s. de sucre roux
- 20 g de cerneaux de noix
- Sel
- Poivre blanc

ENDIVES SURPRISES AU JAMBON FUMÉ 178

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

- 6 endives
Farce :
- 150 g de jambon fumé
- 4 c. à s. de ciboulette
- 100 g de cerneaux de noix
- 250 g de ricotta bien égouttée
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Vinaigrette :

- 2 c. à s. de vinaigre doux (balsamique blanc, ou de pomme, ou de cidre)
- 3 c. à s. d'huile de noix
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques cerneaux de noix
- Sel
- Poivre

PASTILLA AU POISSON 180

*Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 45 min*

- 800 g de filets de merlu (ou autre poisson blanc)
- 2 c. à s. de persil plat
- 2 c. à s. de graines de coriandre
- 200 g d'oignons
- 6 olives vertes dénoyautées
- 1/2 citron confit
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 400 g de crevettes crues décortiquées
- Le jus de 1/2 citron
- 1/2 c. à c. de piment moulu
- 1/2 c. à c. de gingembre moulu
- 100 g de beurre doux
- 10 feuilles de brick
- Sel
- Poivre

NAVARIN D'AGNEAU 183 AUX LÉGUMES PRIMEURS

*Pour 10 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 1 h 30*

Navarin

- 1 épaule d'agneau coupée en morceaux réguliers de 5 cm de côté environ (si possible avec os)
- 500 g de collier d'agneau coupé en morceaux

- 500 g de poitrine d'agneau coupée en morceaux (avec os)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 carottes
- 3 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 tomates
- 1 c. à s. de farine
- 20 g de beurre doux
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni (persil, laurier, thym)
- Sel
- Poivre

Garniture de légumes de saison au choix

- 8 petites pommes de terre
- 8 petits navets
- 1 kg de petits pois
- 1,5 kg de fèves
- 2 jeunes courgettes

MA PAELLA 184

*Pour 4 à 6 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 1 h 30*

- 300 g de riz « arroz bomba » ou de riz rond de Camargue
- 1 c. à c. de pimenton ou paprika
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 3 cuisses de poulet
- 6 épaules de lapin
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 250 g de moules
- 11 de fumet de poisson ou de bouillon de volaille
- 100 g de chorizo fort
- 2 brins de romarin
- 4 brins de thym
- 2 bonnes pincées de safran
- 15 cl de vin blanc sec

- 200 g de petits pois
- 6 langoustines
- 1 blanc de seiche
- Sel

PÂTES FRAÎCHES MAISON 186

*4 Pour 6 personnes
4 Préparation 20 min
4 Cuisson 3 min
4 Repos 2 h 30*

- 500 g de farine T 45
- 8 jaunes d'œufs + 2 œufs entiers
- 1 c. à s. d'huile
- Sel

PASTILLAS DE 187 CREVETTES AUX COURGETTES, MANGUE ET CITRON VERT

*Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 15 min*

- 16 crevettes roses crues (fraîches ou surgelées)
- 2 petites courgettes fermes
- 1 gousse d'ail
- 3 branches d'estragon (ou de coriandre)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 citrons verts
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 petite mangue mûre à point
- 8 feuilles de brick
- 100 g de beurre doux
- Sel

PETITS FARCIS NIÇOIS 189

*Pour 8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 2 h 45*

Farce

- 850 g de sauté de veau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 gros oignons blancs
- 6 gousses d'ail

- 5 cl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 1/2 baguette un peu rassie
- 80 g de chapelure
- Sel
- Poivre

Légumes

- 4 petites aubergines
- 8 petites tomates
- 8 petites courgettes
- 4 petits oignons blancs
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Sauce tomate

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 petites boîtes de concentré de tomate
- 4 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à c. de harissa
- 2 c. à c. de sucre
- 5 feuilles de basilic

POULET LAQUÉ 191 AUX AGRUMES

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 55 min
Réfrigération 12 h*

- 4 cuisses de poulet coupées en deux
- 3 oranges
- 1 citron vert
- 10 cl de sauce soja
- 10 cl de mirin
- 10 cl de ponzu
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile

RAVIOLI 192 AU POTIMARRON

*Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1 h 10
Réfrigération 2 h*

- Pâte à ravioli
- 300 g de farine

- 100 g de semoule fine de blé dur
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 œuf
- 80 g de beurre doux
- 80 g de parmesan râpé

Farce

- 2 kg de potimarron bio
- 80 g d'amaretti (petits biscuits secs italiens à l'amande amère)
- 120 g de parmesan râpé
- 60 g de chapelure maison
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1/2 c. à c. de noix de muscade râpée
- 1,5 c. à c. de fleur de sel
- Poivre

RISOTTO AUX ASPERGES 195 VERTES

*Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 35 min*

- 300 g de riz pour risotto (carnaroli de préférence)
- 2 bottes d'asperges vertes
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 1 gros oignon
- 60 g de beurre doux
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de légumes (ou de volaille)
- 70 g de parmesan + pour la table
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 60 g de pignons

TAGLIATELLE 196 AUX GAMBAS

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 15*

- 500 g de tagliatelle
- 24 gambas crues
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

- 2 branches de basilic
- 2 branches de persil
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 1 dose de safran
- 1 c. à s. d'origan
- 1 bouteille de purée de tomate
- Le jus de 1 citron
- 1 noix de beurre doux
- Sel
- Poivre

SAUMON CARAMÉLISÉ 198 EN CROÛTE DE POIVRE ET BAIES

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Repos 1 nuit*

- 4 pavés de saumon de 170 g chacun environ, sans la peau
- 6 cl de sauce soja
- Le jus de 1/2 citron vert
- 20 cl de sirop d'érable
- 1 c. à s. de grains de poivre
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 1 c. à s. de baies roses
- 1 c. à s. de graines de sarrasin
- 1 c. à s. de graines de sésame
- Huile

SCALOPPINE AL 200 LIMONE, QUENELLES DE CHAMPIGNONS

*Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min*

- 600 à 700 g de petites escalopes de veau très fines prises dans la noix
- 700 g de champignons de Paris et de champignons des bois mélangés

- 1 c. à s. de farine
- 1,5 citron + 4 citrons frais pour la décoration
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 brin de sauge
- 1 bouquet de persil plat
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 60 g de beurre doux
- 1 c. à s. de mascarpone
- Quelques châtaignes précuites
- Sel
- Poivre

TAGLIATELLE À 202 LA BOLOGNAISE DE CANARD

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 30*

- 500 g de tagliatelle fraîches
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 2 petites carottes
- 1 branche de céleri
- 1 boîte de tomates pelées au naturel
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- 2 magrets de canard
- 30 g de concentré de tomate
- 25 cl de vin rouge épicié
- Parmesan râpé
- Sel
- Poivre

SOUFFLÉS DE PETITS 203 POIS, COMTÉ ET CUMIN

*Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min*

- 650 g de petits pois écosés
- 3 jaunes d'œufs

- 7 blancs d'œufs
- 150 g de comté râpé
- 1 c. à c. de graines de cumin

Béchamel

- 40 g de beurre doux
- 40 g de farine
- 35 cl de lait entier ou demi-écrémé
- 3 jaunes d'œufs

TARTARE DE VEAU 205 AUX NOIX

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min*

- 400 g de sous-noix de veau de lait (ou de quasi)
- 40 g de noix bien fraîches
- 2 gousses d'ail
- 5 c. à c. d'huile de noix
- 4 c. à s. d'huile de colza
- 2 cornichons
- Le jus de 1/2 citron
- 4 tranches fines de pain aux noix
- Sel
- Poivre

TARTINES DE SAINT- 206 JACQUES AU CHÈVRE FRAIS ET RADIS CROQUANTS

*Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min*

- 460 g de noix de Saint-Jacques sans corail
- 320 g d'oignons rouges (environ 3 gros)
- 40 g de beurre doux
- 4 radis
- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 4 c. à s. de chèvre frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de coriandre
- Fleur de sel
- Poivre

TORTELLINIS AUX 129**BLETTES PARMESAN
ET HUILE DE TRUFFE**

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 45 min
Repos 2 h 30

Pâte

- 250 g de farine T 55
- 3 œufs + 6 jaunes
- 12 g de sel

Farce

- 600 g de blettes
- 1 gousse d'ail
- 200 g de parmesan
- 200 g de mascarpone
- 3 brins de basilic
- 2 bonnes pincées de noix
de muscade
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de truffe
- Copeaux de parmesan
- Gros sel
- Poivre du moulin

**BOMBE SURPRISE 210
AUX MARRONS**

Pour 6 à
8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 20 min
Congélation 6 h

Biscuit au chocolat

- 3 c. à s. de cacao en poudre
- 200 g de beurre doux
- 200 g de sucre
- 200 g de farine
- 1 c. à c. de levure
chimique
- 3 gros œufs
- Sel

**Mousse glacée
aux marrons**

- 350 g de crème de marron
à la vanille
- 30 cl de crème fleurette
- 3 blancs d'œufs

CASSATA SICILIENNE 212

Pour 8 personnes
Préparation 30 min
Réfrigération 5 h à
1 nuit

Pâte

- 200 g de cookies au
chocolat
- 75 g de beurre doux

Crème

- 10 cl de crème liquide
- 500 g de ricotta
- 100 g de sucre glace
- 1 c. à c. de vanille
en poudre
- 2 c. à c. de liqueur de cacao
(ou 1 c. à s. de Cointreau®
ou de Grand Marnier®)
- 25 g de zeste d'orange
confit
- 100 g de chocolat noir
(de préférence aux éclats
de fèves)

**TUILES À L'ORANGE 216
ET AUX AMANDES LE PETIT
PLUS QUI BLUFFE À TOUS
LES COUPS**

Préparation 15 min
Cuisson 10 min

- 1 petite orange non traitée
- 200 g de sucre glace
- 25 g de poudre d'amande
- 75 g de noisettes ou
d'amanes grillées
concassées
- 75 g de beurre doux fondu
- 50 g de farine

**CONCORDE TOUT 217
CHOCOLAT UN GRAND
CLASSIQUE PÂTISSIER
POUR LES SOIRS DE FÊTE**

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 5 h
Réfrigération 5 h

Meringue

- 50 g de cacao amer
en poudre
- 160 g de sucre glace
- 8 blancs d'œufs
- 120 g de sucre

Mousse au chocolat

- 300 g de chocolat
à 55 % de cacao
- 150 g de beurre doux
- 6 œufs entiers
+ 2 blancs
- 20 g de sucre
- Sucre glace ou cacao
pour le décor

**PAVLOVA UN DESSERT 218
AUSTRALIEN
QUI RAPPROCHE
LES CONTINENTS**

Pour 6 à
8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 6 h

La meringue

- 175 g de blancs d'œufs
(environ 5 blancs)
- 235 g de sucre
- 1 c. à s. d'amaretto
- Les graines de
1/2 gousse de vanille
- 1 c. à c. de vinaigre blanc
- 2 c. à c. de Maïzena®
- 1 pincée de sel

La crème

- 25 cl de crème liquide
- 70 g de mascarpone
- 1 c. à s. de sucre
- Les graines de
1/2 gousse de vanille

Les fruits

- 40 g d'amanes effilées
- 1 kiwi
- 300 g de fruits noirs
- 2 fruits de la Passion
- 2 prunes
- Quelques grains
de raisin

**TARTE CHOCOLAT 220
AU LAIT-BANANE-PASSION**

Pour 6 à
8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min
Réfrigération 4 h 30

Pâte sucrée au chocolat

- 150 g de farine
- 170 g de sucre
- 2 c. à s. rases de cacao
en poudre
- 60 g de poudre d'amande
- 100 g de beurre doux
- 1/2 œuf
- 1 pincée de sel

Garniture

- 1,5 bananes bien mûre
- 10 cl de crème liquide
- 120 g de chocolat au lait
- 6 fruits de la Passion

Le caramel

- 70 g de sucre
- 30 g de beurre

**TARTE SABLÉE 223
AUX FRAMBOISES, PISTACHE
ET FLEUR D'ORANGER**

Pour 8 personnes
Préparation 45 min
Cuisson 35 min
Réfrigération 1 h

Pâte sucrée

- 250 g de farine
- 150 g de beurre demi-sel
mou
- 30 g de poudre d'amande
- 90 g de sucre glace
- 1 œuf (50 g)

Crème de pistache

- 60 g de poudre ou de pâte
de pistache
- 160 g de beurre doux mou
- 140 g de sucre
- 100 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à s. d'eau de fleur
d'oranger

- 2 œufs (100 g)

- 15 g de Maïzena®

Garniture

- 500 g de framboises
- 2-3 c. à s. de confiture
de framboise
- 1 poignée de pistaches
émoussées
- Sucre glace

PARESSEUSE**BOEUF MODE... 226
COMME AUTREFOIS**

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 5 h

- 1,5 kg de basses côtes
de bœuf à braiser
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 150 g de couenne de porc
dégraissée
- 1/2 pied de veau
(ou 1 os de veau)
coupé en morceaux
- 400 g d'oignons

- 2 gousses d'ail
- 800 g de carottes des sables
- 2 c. à s. de cognac
- 1 bouquet garni
- 5 grains de poivre
- 50 cl de vin blanc sec
- 3 c. à s. de bouillon
concentré

- 2 clous de girofle
(facultatif)
- 1 petit morceau de macis
(facultatif)

BAR AU FOIE GRAS 228

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

- 1 pavé de bar bien épais
de 250 g environ
- 120 g de foie gras mi-cuit
bien assaisonné
- 1 avocat

- Fleur de sel
- Poivre du moulin

**UNE SALADE D'AGNEAU 230
ÉMINCÉ, DES POIS CHICHES
ET DU RAISIN FRAIS**

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 5 min

- 250 g d'émincé d'épaule
d'agneau
- 150 g de pois chiches
en boîte
- 1 grappe de raisin vert
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à s. de graines
de coriandre
- 1 oignon rouge
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1/2 bouquet de menthe
- Sel
- Poivre

**HÛITRES GRATINÉES 235
À L'EMMENTAL DE JOËL**

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

- Dégustez immédiatement !
- 18 huîtres creuses
- 18 c. à s. d'emmental râpé
- 18 pincées de piment
d'Espelette
- 18 éclats de rire

**PAPILLOTE DE COLINOT 238
AUX LÉGUMES FAÇON TAJINE**

Pour 2 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min

- 1 colinot de 600 g vidé et
étépé par votre poissonnier
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 pincée de piment
d'Espelette en poudre
- 1/2 oignon rouge

- 1/2 courgette bien ferme
(ou 1/4 de fenouil,
ou 1/2 poivron rouge
ou jaune)
- 1 petite carotte
- 1/2 bouquet de persil plat
(ou de coriandre)
- 150 g de pois chiches
en boîte
- 1 poignée de raisins secs
- La pointe d'un couteau
de cumin moulu
- Sel

**PRUNEAUX AU VIN 239
DOUX ET ÉPICES
DE PAIN**

Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

Repos 1 à 7 jours

- 300 g de pruneaux
dénoyautés
- 40 cl de vin doux
(cadiillac ou banyuls)
- 1 orange bio
- 200 g de miel toutes fleurs
- 1 bâton de cannelle
- 4 lamelles de gingembre
- 1 étoile de badiane

**POLENTA AU LAIT 240
D'AMANDE ET AU JAMBON
DORÉ**

Pour 6 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 25 min

- 500 g de jambon blanc
en 1 ou 2 grosses tranches
de 2 cm d'épaisseur
- 200 g de polenta
non précuite
- 1 L de lait d'amande
non sucré
- 40 cl de bouillon de
volaille
- 60 g de comté bien affiné
- 50 g de beurre

- 1 c. à c. de fleur de sel
- Quelques petites feuilles
de basilic
- Moutarde aux herbes

**RIZ AUX PETITS POIS 242
ET AU GINGEMBRE,
POUR ACCOMPAGNER
TOUS LES PLATS EXOTIQUES**

Pour 6 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 20 min

- 250 g de riz basmati
- 120 g de petits pois
surgelés
- 1 petit piment frais
- 1 c. à s. d'huile neutre
- 1 c. à c. de gingembre
frais
- 1/2 c. à c. de sel

**RÔTI DE PORC AU MIEL, 245
THYM ET MOUTARDE
IDÉAL POUR UN DÉJEUNER
EN FAMILLE**

Pour 6 à
8 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 05

- 1 rôti de porc de 1,5 kg
pris dans l'échine
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à c. de fleur de thym
- 3 c. à s. de moutarde
en grains
- 2 kg de légumes mélangés
(selon le marché) :
carottes, chou-fleur,
aubergines, panais,
fenouil, oignons, pommes
de terre à chair ferme,
champignons de Paris...
- 1 citron
- 4 gousses d'ail
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**TARTIFLETTE
EN MINI-COCOTTE** 246

Pour 8 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 50 min

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme (roseval ou charlotte)
- 1 oignon
- 150 g de lardons fumés dégraissés et découennés
- 10 g de beurre doux
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de crème liquide
- 1 reblochon
- Poivre

**TUBETTONI, PANCETTA
CROUSTILLANTE, AIL ET
POMMES DE TERRE** 248

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

- 350 g de tubettoni
- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 6 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail
- 150 g de pancetta ou de coppa en tranches fines
- 4 c. à s. huile d'olive
- 20 g de beurre doux
- 70 g de pecorino râpé
- Sel
- Poivre

**CAPUCCINO
DE THÉ VERT
AU LAIT DE SOJA** 250

Pour 1 personne
Préparation 5 min

- 10 cl de lait de soja
- 1 c. à c. de thé vert matcha
- 1 c. à c. de sucre en poudre

**CLAFOUTIS TUTTI
FRUTTI, BON À TOUTES
LES SAISONS** 253

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min

- 500 g de fruits mélangés (pêches, raisins, framboises, myrtilles, prunes, kiwis...)
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 55 g de farine
- 10 cl de lait entier
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- Amandes effilées
- 1 pincée de sel

**COULANTS
AU CHOCOLAT ET
À LA CONFITURE DE LAIT** 256

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min

- 390 g de confiture de lait
- 300 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 6 œufs
- 50 g de farine
- Fleur de sel

**COUSSIN TIÈDE AU
CHOCOLAT ET À LA FÈVE
TONKA, AU BORD DE L'AMER** 257

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre doux + 15 g pour le moule
- 4 gros œufs
- 75 g de farine
- 1/4 de c. à c. de fève tonka râpée
- 4 c. à s. de crème liquide

**FIGUES CARAMELISÉES
DE BRIGITTE** 258

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min

- 400 g de figues séchées mais moelleuses
- 100 g de cerneaux de noix
- 3 c. à s. de miel
- 30 cl de vin blanc fruité (mais pas trop doux)
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 2 gousses de cardamome
- 5 clous de girofle

**LES GÂTEAUX DE
FLOCONS D'AVOINE
DE KIKI** 260

Pour une trentaine
de gâteaux
Préparation 10 min
Cuisson 13 min

- 250 g de flocons d'avoine
- 125 g de beurre doux
- 80 g de sucre roux (ou de vergeoise)
- 1 œuf
- 100 g d'amandes en bâtonnets
- 2 pincées de sel

**CRUMBLE POMMES
ET CRANBERRIES** 261

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h

- 4 pommes royal gala
- 70 g de cranberries
- 1 c. à c. de cannelle
- 150 g + 1 c. à s. de vergeoise
- 110 g de beurre doux + pour le moule
- 150 g de farine

- 50 g d'amandes ou de noix finement concassées
- 1 grosse pincée de fleur de sel

**SHORTBREADS
INCONTOURNABLES
AVEC LE « TEA »** 262

Pour 8 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 30 min

- 60 g de sucre glace
- 60 g de farine
- 100 g de farine semi-complète
- 90 g de Maizena*
- 130 g de beurre doux mou
- 4 c. à s. de sucre semoule
- Fleur de sel

**SOUPE MELON,
MANGUE ET CITRON VERT** 264

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Réfrigération 30 min

- 1 mangue bien mûre
- 1,5 melon
- 1 citron vert
- 1 branche de basilic
- 15 à 20 cl de vin blanc sec fruité
- Sel
- Poivre

**TARTE FEUILLETÉE
AUX FIGES (À MANGER
AVEC LES DOIGTS)** 267

Pour 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min

- 1 kg de figues mûres mais fermes
- 400 g de pâte feuilletée surgelée
- 110 g de sucre
- 150 g de crème fraîche épaisse

**VACHERIN GLACÉ
DE NOËL** 268

Pour 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min
Réfrigération 20 min
Congélation 6 h

- 11 de crème glacée au caramel
- 11 de crème glacée au café
- 150 g de meringues à la vanille
- 40 g de noisettes ou d'amandes grillées, caramélisées et concassées

Glaçage chocolat

- 20 cl de crème liquide
- 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 70 g de beurre doux
- 2 c. à s. de cognac (ou de rhum ambré)

**PETITS POTS
DE CRÈMES
AU CHOCOLAT** 269

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 45 min
Réfrigération 12 h

- 110 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 15 cl de lait entier
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 3 jaunes d'œufs
- 70 g de sucre fin

**MOUSSE
AU TOBLERONE®** 270

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min
Réfrigération 1 nuit

- 200 g de Toblerone®

- 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 5 œufs entiers + 1 blanc d'œuf
- 100 g de beurre doux
- 1 pincée de sel

**VERMICELLES À LA
CANNELLE COMME
AU PORTUGAL** 272

Pour 8 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

- 1,2 l de lait entier
- 110 g de sucre
- 125 g de vermicelles ou cheveux d'ange
- Le zeste de 1/2 citron non traité
- 1 bâton de cannelle
- 6 jaunes d'œufs
- Cannelle moulue

VEGGIE**CANNELONI AUX
GIROLLES, ÉPINARDS
ET RICOTTA** 276

Pour 8 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 40 min

- 16 feuilles de lasagnes complètes
- 1 kg d'épinards frais ou 500 g d'épinards surgelés
- 350 g de ricotta
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de muscade moulue
- 80 g de parmesan râpé
- 800 g de girolles
- 20 g de beurre doux
- 500 g de sauce tomate
- 15 cl de crème liquide
- Sel
- Poivre

**PETITES CRÊPES
DE COURGETTE À LA FETA** 278

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 45 min

- 300 g de petites courgettes
- 1 gros oignon
- 50 g de feta
- 50 g de farine
- 1 gros œuf
- 1 ou 2 brins d'herbe au choix (menthe, ciboulette, persil, aneth)
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

**CROUSTILLANTS
DE QUINOA AU CHOU-FLEUR
ET AU COMTÉ** 281

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 50 min
Réfrigération 12 h

- 150 g de quinoa
- 1/2 chou-fleur
- 50 g de comté affiné râpé
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat (ou de basilic)
- 200 g de chapelure
- 1 c. à s. d'huile de noix
- 40 cl de crème liquide allégée
- 3 pincées de mélange 4 épices
- 4 œufs
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de sel
- Poivre

**DIP DE SÉSAME
AU PERSIL** 282

Pour 1 petit bol
Préparation 10 min

- 6 c. à s. de tahin (purée de sésame)

- 1 bouquet de persil
- 2 c. à s. de miso blanc
- 1/2 échalote
- 1 c. à s. de vinaigre doux

**GALETTES DE SARRASIN
AUX LÉGUMES CROQUANTS** 284

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

- 80 g de farine de sarrasin
- 30 g de Maizena®
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de levure chimique
- 50 g de légumes râpés de votre choix (carottes, céleri, chou)
- 1 c. à c. d'estragon haché
- 4 carrés de fromage frais type Kiri®
- Piment d'Espelette
- Huile de pépins de raisin
- 1 pincée de sel

**GNOCCHI DE PANAIS
AU BEURRE DE ROMARIN** 288

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 40 min
Réfrigération 1-2 h
Congélation 1 h

- 800 g de panais
- 100 g de farine
- 80 g de parmesan
- 60 g de beurre demi-sel
- 1 branche de romarin
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre du moulin

**GRATIN DE COURGE
SPAGHETTI AU PARMESAN** 289

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min

- 1 courge spaghetti de 1,5 kg environ

- 50 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 30 g de gruyère ou de comté
- 1/4 de c. à c. de curry
- 1/4 de c. à c. de curcuma
- 2 branches de thym
- 20 g de beurre doux
- 30 cl de crème liquide
- 40 g de graines de courge
- 1/2 c. à c. de fleur de sel
- Poivre blanc

GRATIN DE RIZ COMPLET 290 ET SAUVAGE

*Pour 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 55 min à 1 h 20*

- 150 g de riz complet
- 100 g de riz sauvage
- 150 g de gros pois (Picard*) ou petits pois écosés
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 œufs
- 130 g de crème fraîche épaisse
- 200 g de ricotta
- 1 pincée de mélange 4 épices
- 1 pointe de piment ou 1 c. à s. de piment frais (doux) haché
- 1 c. à s. d'estragon
- 60 g de comté râpé
- Sel
- Poivre

KIBBÉ DE POTIMARRON 293

*Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 50 min*

- 1 potimarron bio de 1 à 1,2 kg
- 200 g de boulgour fin

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de menthe
- Piment en poudre
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel

LINGUINE 294

À LA BOLOGNAISE DE LENTILLES

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 50 min*

- 300 g de linguine
- 150 g de lentilles vertes
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 3 tomates fraîches mûres (ou 1 grosse boîte de tomates pelées au naturel)
- 1 pincée de thym
- 2 feuilles de laurier
- 25 g de beurre doux bien froid
- 1/2 bouquet de basilic
- Parmesan fraîchement râpé
- Sel
- Poivre

PENNE AU POIVRON, 296 ORIGAN ET OLIVES NOIRES

*Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 12 min*

- 250 g de penne
- 2 poivrons rouges
- 2 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 1 petit piment frais
- 25 olives noires (environ)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 30 g de chapelure maison
- 10 g de beurre doux

- 1 c. à c. d'origan
 - Sel
- POLENTA AUX PETITS POIS CROQUANTS 298**

*Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min*

- 100 g de polenta non précuite
- 1 cube de bouillon de volaille
- 100 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 30 g de beurre doux froid
- 50 g de parmesan râpé
- Sel
- Poivre

SALADE DE QUINOA, 301 ORANGE ET PATATE DOUCE

*Pour 4 personnes en accompagnement ou 6 en entrée
Préparation 20 min
Cuisson 15 à 20 min*

- 160 g de quinoa blanc, rouge ou noir
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 150 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 1 patate douce de 200 g
- Le jus de 1 orange
- 1 c. à s. bombée de graines de sésame
- 5 tiges de persil plat
- 5 tiges de coriandre
- 3 petits oignons verts
- Sel
- Poivre

SAUCE VERTE TOFU 302 ET AGRUMES

*Pour 6 personnes
Préparation 5 min*

- 100 g de tofu soyeux

- 1 petit bouquet de persil plat (avec tiges)
- 1 bouquet de coriandre avec tiges
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus de 1 orange (environ 8 cl)
- Le jus de 1/2 citron
- 1 bonne c. à s. de sirop d'agave
- Sel
- Poivre

SUCRINE AIGRE-DOUCE 304 À L'ANDALOUSE

*Pour 2 personnes
Préparation 15 min*

- 3 sucrones (ou cogollos comme disent les Espagnols)
- 2 oranges
- 1 c. à s. de câpres
- 10 olives noires dénoyautées (environ)
- 1/2 gousse d'ail
- 1,5 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 branche de menthe
- 8 filets d'anchois à l'huile
- Sel
- Poivre du moulin

BEIGNETS DE SAUGE 306

*Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min*

- 1 gros bouquet de sauge
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 50 g de Maïzena*
- 1/2 gousse d'ail
- 75 cl d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de sel fin
- Fleur de sel

TOMATES VERTES CONFITES 308

*Pour 4 pots de 50 cl
Préparation 10 min
Cuisson 40 min*

- 2 kg de tomates vertes
- 1,7 kg de sucre
- 1 gousse de vanille
- 3 branches de basilic
- Sel
- Poivre

VOYAGEUSE ACCRAS DE HADDOCK 312

*Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min*

- 1 filet de haddock de 200 g
- 60 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 2 c. à s. de persil
- 1 petit piment vert
- 15 g de crème liquide
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Huile de friture
- 1/4 c. à c. de fleur de sel

MOHINGA 314 (PLAT NATIONAL BIRMAN)

*Pour 6 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 30 min*

- 2 daurades grises d'environ 500 g chacune (vidées et tronçonnées) + 1 tête de daurade
- 1 petit bulbe de fenouil moyen ou 1 morceau de cœur de jeune bananier de 20 à 23 cm
- 4 branches de citronnelle fraîche
- 8 cl de sauce de poisson
- 1 c. à c. de curcuma

- 1 piment chili rouge frais
- 2 gros oignons
- Huile végétale ou d'arachide
- 4 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais de 2,5 cm (30 g)
- 4 c. à s. de farine de riz ou de Maïzena*
- 30 cl de lait de coco épais
- 1/2 citron vert
- Sel
- Poivre

Garniture

- 4 gousses d'ail
- 2 oignons rouges
- Huile
- 1 piment chili rouge frais
- 225 g de vermicelles de riz
- 1/2 bouquet de coriandre
- 30 g de germes de soja

CUISSES DE POULET MIEL ET CANNELLE 315

*Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min*

- 4 cuisses de poulet sans peau, hauts et pilons séparés
- 12 abricots secs
- 12 figues sèches moelleuses
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 2 c. à c. de mélange
- 5 épices ou de ras-el-hanout
- 4 petits bâtons de cannelle
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- 50 g d'amandes (ou de pignons)
- 50 g de pistaches non salées
- 4 c. à s. de miel
- Le jus de 1/2 orange
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de graines de sésame

- Sel
 - Poivre
- CURRY DE POULET SWAHILI 316**

*Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 10*

- 1 poulet coupé en huit (sans la peau)
- 1 tasse de farine
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 papaye bien mûre
- 3 tomates (environ 600 g)
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 3 cm de gingembre frais
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 5 cl de crème de coco
- 1 c. à c. de fleur de sel
- Coriandre fraîche ciselée (ou copeaux de noix de coco séchés)

Riz

- 30 cl de riz complet précuit
- 10 cl de crème de coco
- Sel

FILETS MIGNONS DE PORC À LA CITRONNELLE ET AUX REINES-CLAUDES 318

*Pour 4 à 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 20 min
Réfrigération 1 h 30*

- 2 filets mignons de porc de 400 g chacun environ
- 4 c. à s. d'huile d'arachide
- 5 c. à s. de sauce soja
- 3 c. à s. de sirop d'érable
- 6 tiges de citronnelle fraîche
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 2 gousses d'ail
- 7 c. à s. de vinaigre de riz

- 30 reines-claude pas trop mûres (1 kg environ)
- 30 g de beurre doux
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de mélange
- 5 épices
- 2 c. à s. de sauce d'huitre (facultatif)
- Sel
- Poivre du moulin

MAKIS DE SAUMON, LÉGUMES, SÉSAME ET LAIT DE COCO 320

*Pour une trentaine de sushis
Préparation 30 min
Repos 1 h*

Riz

- 500 g de riz japonica
- 62,5 cl d'eau minérale (environ 25 % du poids du riz)
- 10 cl de vinaigre de riz (vérifiez que la bouteille porte le nom "yonezu" ce qui garantit une Préparation seulement à base de riz, pas d'autres grains)
- 2 c. à s. de sucre en poudre
- 1 c. à c. de sel

Makis

- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. de sel
- 2 c. à c. de sucre
- 200 g de saumon frais
- 1 petite courgette
- 1 radis noir
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 avocat bien mûr
- Le jus de 1/2 citron
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 30 feuilles d'algues nori
- Wasabi

- 10 cl de lait de coco
- Sauce soja japonaise
- Gingembre mariné

MAQUEREAUX LAQUÉS 323
AU SOJA ET CONGÉE
À LA CORIANDRE

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 30 à 45 min

- 6 filets de maquereau
- 200 g de riz blanc (long ou rond)
- 1 bouquet de coriandre
- 5 cm de gingembre
- 1,2l de bouillon (volaille, bœuf ou légumes)
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. d'huile de tournesol
- 3 c. à s. de sirop d'érable
- 7 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- Quelques cacahuètes grillées (ou noix de cajou)
- Graines de sésame
- 2 c. à s. de farine
- Fleur de sel

NEMS, LES MEILLEURS ! 324

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 10 min

- Nems**
- 20 feuilles de riz (environ)
 - 15 g de champignons noirs
 - 60 g de vermicelles
 - 1/2 bouquet de persil
 - 1 gousse d'ail
 - 1 carotte
 - 250 g de porc haché (échine ou épaule)
 - 1 œuf
 - 1 pincée de mélange
 - 5 épices

- 1 c. à c. de sucre en poudre
- 100 g de crevettes crues décortiquées
- 1 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- 4 c. à s. d'huile de friture
- Poivre

Sauce

- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de vinaigre blanc
- 2 c. à s. de sucre
- 5 cl de sauce nuoc-mâm
- Pour servir: feuilles de salades croquantes, menthe, coriandre...

NOUILLES SAUTÉES 327
AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 10 min

- 250 g de nouilles de blé sèches
- 2 grosses poignées de pois gourmands
- 2 poignées de germes de soja
- 1/2 endive (ou du chou)
- 1 grosse gousse d'ail
- 3 cm de racine de gingembre
- Quelques brins de ciboule
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sirop de sucre de canne
- 2 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- 2 cl d'huile de friture
- Sel

POULET RÔTI « À LA CANETTE » COMME LES TRAPPEURS AMÉRICAINS 328

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 20

- 1 poulet fermier de 1,5 kg vidé et non bridé

- 1 canette de bière de 33 cl (blonde, blanche ou brune selon l'amertume désirée)
- 1/2 c. à s. de sucre roux
- 1/2 c. à c. de mélange 4 épices (ou de paprika)
- 1/4 c. à c. de paprika
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1/2 c. à s. de sel fin
- 1/2 c. à c. de poivre fraîchement moulu

ROULEAUX 331
DE PRINTEMPS
AUX CREVETTES ET À LA MANGUE VERTE

Pour 6 personnes / 12 rouleaux
Préparation 30 min

- Rouleaux**
- 12 feuilles de riz
 - 30 crevettes roses cuites (environ)
 - 1 mangue verte
 - 3 tomates
 - 2 carottes
 - 2 courgettes
 - 1 bouquet de coriandre
 - 1 bouquet de menthe
 - 1 salade romaine
 - 3 nids de vermicelles de soja

Sauce

- 4 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- 4 c. à s. de vinaigre de riz (ou d'un autre vinaigre doux)
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de gingembre haché
- 2 c. à s. de sucre en poudre

SALADE DE SOBA 332
AUX CREVETTES ET MANGUE VERTE

Pour 4 personnes
Préparation 20 min

Cuisson 5 min

- 250 g de soba (nouilles de sarrasin)
- 400 g de crevettes roses cuites
- 1 mangue verte
- 1 oignon vert
- 1 petit piment
- 1 bouquet de coriandre
- 1 c. à c. d'huile de sésame grillé
- 1 c. à s. de gingembre
- 3 c. à s. de sauce soja
- 4 c. à s. de jus de citron vert
- 3 c. à s. de mirin (saké sucré)
- 1 c. à s. de graines de sésame doré
- Sel

SALADE CRÉTOISE 334
MA FAVORITE !

Pour 4 personnes
Préparation 20 min

- 800 g de tomates
- 2 c. à s. de vinaigre
- 7 c. à s. d'huile d'olive
- 150 g de pains crétois (épicerie grecques)
- 2 oignons verts ou 1/2 bouquet de ciboulette
- 2 c. à s. de câpres
- 200 g de feta
- Origan
- 16 olives noires
- 1/2 bouquet de basilic
- Poivre doux
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de gingembre haché
- 2 c. à s. de sucre en poudre

SALADE D'AVOCAT, 337
MANGUE, ANANAS
COMME AU KENYA

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 min

- 2 avocats
- 300 g de mangue
- 300 g d'ananas

- Le zeste et le jus de 1 citron vert
- Piment vert
- Quelques brins de ciboulette
- 10 cl de crème de noix de coco
- 2 c. à s. de graines de sésame
- Sel

SALADE DE LÉGUMES 338
CROQUANTS AUX CREVETTES ET LAIT DE COCO

Pour 6 personnes
Préparation 30 min

- 20 crevettes roses (bouquet)
- 1/2 poivron jaune ou rouge
- 1 petit concombre de jardin
- 1 piment frais
- 350 g d'un mélange de chou, de carotte et de poivron en sachet
- 2 oignons nouveaux
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Graines de sésame (ou graines de lin)

Sauce

- 100 g de lait de coco
- 80 g de beurre de cacahuète
- 4 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- 5 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à c. de harissa (ou d'une autre sauce pimentée, à doser selon votre goût)
- 1 c. à s. de sucre roux

BRANCHES DE CÉLERI 340
FARCIES COMME EN TOSCANE

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

- 18 branches de céleri
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 40 g de gras de veau haché (à part)
- 150 g de foies de volaille
- 250 g de veau haché
- 1 c. à s. de thym frais (ou surgelé)
- 60 g de parmesan râpé
- 3 œufs
- Farine
- Huile d'olive

SAUMON GRAVLAX 341
AU THÉ ET AU CITRON

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Réfrigération 36 h

- 1 pavé de saumon de 800 g environ avec la peau
- 2 c. à s. de thé noir fumé
- Le zeste de 2 citrons
- 2 c. à s. de vodka (facultatif)
- 4 c. à s. de sucre
- 3 brins d'aneth
- 4 c. à s. de gros sel
- 2 c. à s. de poivre noir concassé

Sauce

- 100 g de moutarde au vinaigre balsamique (ou moutarde brune)
- 50 g de sucre cassonade
- 200 g de mayonnaise
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre ou de vin blanc
- 1/2 bouquet d'aneth
- Poivre blanc

SAUMON AU MISO 342
FAÇON « BLACKCOD »

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 5 min
Réfrigération 24 h

- 4 pavés de saumon

- 7 cl de beaumes-de-venise (ou de mirin)
- 1 larve de vinaigre de riz (ou de saké)
- 140 g de miso blanc
- 70 g de sucre en poudre
- Graines de sésame

SOUPE TOM KHA KAY 344
DE POULET AU LAIT DE COCO

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min

- 500 g de blanc de poulet fermier
- 2 cm de racine de gingembre frais
- 2 tiges de citronnelle fraîche
- 200 g de champignons de Paris en boîte (entiers ou émincés)
- 1 citron vert
- 1 l de lait de coco
- 1 cube de bouillon de volaille (ou 25 cl de bouillon maison)
- 3 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- 1 c. à s. de coriandre fraîche

TAJINE DE SOURIS 347
D'AGNEAU À LA VAPEUR

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 3 h

- 4 souris d'agneau
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 1 c. à s. de cumin moulu
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- 1 citron confit (25 g environ)

- Sel
- Poivre
~~~~~  
**DIM SUM DE GAMBAS 348**  
**AU CITRON VERT**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 10 min*

- 100 g de feuilles de pâte à ravioles chinoise (pâte wonton)
- 250 g de gambas crues décortiquées (fraîches ou surgelées)
- 1 bouquet de coriandre
- 5 brins de ciboulette
- 1/2 citron vert
- 2 cl d'huile d'olive
- 5 cl de sauce soja
- Quelques gouttes de sauce pimentée

**VINAIGRETTE 350**  
**CANADIENNE**

*Préparation 5 min*

- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de vinaigre de pomme
- 1 c. à s. de vinaigre de mangue
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 branche de menthe fraîche
- 3 c. à s. d'huile de noix
- 4 c. à s. d'huile de colza
- 15 g de sirop d'érable
- Sel

**VITELLO TONNATO 353**  
**ÉMINCÉ DE VEAU AU THON À L'ITALIENNE**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 25 min*  
*Cuisson 2 h*

- 1 rôti de veau de 1,2 kg
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 oignons blancs

- 1 pied de veau
- 200 g de thon au naturel égoutté
- 7 filets d'anchois à l'huile égouttés
- 2 citrons
- 15 cl de vin blanc
- 3 brins de thym
- 3 feuilles de laurier
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à s. de moutarde
- 20 cl d'huile d'olive douce
- 2 c. à s. de câpres
- Sel
- Poivre

**COBBLER 354**  
**À LA RHUBARBE**

*Pour 6 à 8 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 1 h 15*

- 1 kg de rhubarbe fraîche ou surgelée en tronçons
- 150 g d'abricots demi-sécs
- 310 g de vergeoise
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- 1 gousse de vanille
- 3 c. à s. de Maïzena\*
- 125 g de beurre doux
- 1 gros œuf
- 12 cl de lait entier
- 150 g de farine
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- Sel

**THE BEST 356**  
**TRADITIONNEL CHEESECAKE**

*Pour 8 à 10 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 1 h*  
*Repos 2 h*  
*Réfrigération 1 nuit*  
**Fond**  
- 220 g de biscuits Traou  
Mad de Pont-Aven\*

- 60 g de beurre doux
- 1 c. à s. de sucre
- Crème**
- 600 g de cream cheese (Philadelphia® ou St Môret®)
- 250 g de fromage blanc à 20% ou 40% de MG
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 160 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 3 œufs entiers + 3 jaunes
- 1 c. à s. de Maïzena\*

**MËLLEUX AU THÉ VERT, 357**  
**MARRONS CONFITS ET SÉSAME**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 50 min*

- 180 g de farine
- 20 g de thé vert matcha
- 1/2 sachet de levure chimique
- 180 g de beurre doux
- 140 g de sucre roux
- 1 boîte de marrons confits au sirop
- 4 œufs
- 1 c. à s. de graines de sésame noir
- 1/2 citron vert
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de lait de soja

**FRUITS SECS 358**  
**MACÉRÉS À LA SYRIENNE**

*Pour 8 personnes*  
*Préparation 5 min*  
*Repos 1 nuit*  
- 500 g d'abricots secs  
- 100 g de raisins de Corinthe  
- 50 g de pistaches émondées  
- 2 c. à s. d'eau de rose  
- 50 g d'amandes émondées  
- 50 g de pignons

- 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- Cédrait confit (facultatif)
- ZUPPA INGLESE 360**
- Pour 6 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 20 min*  
*Réfrigération 8 h*

- 250 g de biscuits à la cuillère
- 4 jaunes d'œufs
- 1 c. à s. de Maïzena\* (10 à 12 g)
- 70 g de sucre en poudre + 1 c. à s.
- 50 cl de lait frais entier ou demi-écrémé
- 1 gousse de vanille ou 1 c. à c. de vanille en poudre
- 70 g de fruits confits en dés
- 8 cl + 1 c. à s. de porto, de kirsch ou de marasquin
- 1-2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- Sucre glace
- Amandes effilées
- Fraises

**PANZANELLA OU SALADE 369**  
**DE PAIN CROUSTILLANT**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Repos 15 min*

- 140 g de baguette rassise
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 kg de tomates bien mûres
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 salade romaine
- 12 olives noires de Nice (environ)
- 6 filets d'anchois à l'huile (facultatif)
- 3 c. à s. de vinaigre de vin
- 1/2 bouquet de basilic
- Sel
- Poivre

**CHAMPÊTRE**  
**CÈPES À L'AIGRE-DOUX 364**

*Pour 4-6 personnes*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 50 min*  
*Repos 1 nuit*

- 600 g de petits cèpes type « bouchon » ou de jeunes cèpes surgelés
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à c. de thym
- 10 cl de vinaigre de vin vieux
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl d'huile de tournesol
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à c. de gros sel

- 1/2 c. à c. de poivre fraîchement moulu
- OMELETTE SOUFFLÉE 366**  
**COURGETTES MENTHE-GOUDA**
- Pour 6 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 30 min*

- 350 g de pommes de terre à chair tendre
- 1 courgette jeune et ferme
- 1 c. à c. de menthe séchée
- 120 g de gouda (sans croûte)
- 6 œufs
- 10 cl de lait entier
- 1 échalote
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**QUICHE LORRAINE 374**  
**AUX CHAMPIGNONS**

*Pour 4-6 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 55 min*  
*Réfrigération 2 h*  
*30 à 1 nuit*

- 140 g de farine
- 100 g de beurre demi-sel (ou ajoutez 1/2 c. à c. de fleur de sel si beurre doux) + 20 g
- 200 g de lardons fumés en allumettes
- 200 g de coulemelles ou de champignons de Paris
- 80 g de comté bien affiné
- 4 œufs entiers + 2 jaunes
- 40 cl de crème liquide
- Muscade
- Sel
- Poivre

**SALADE TIÈDE 372**  
**DE BROCOLI AUX CÉRÉALES**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Cuisson 15 min*  
- 2 brocolis

- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. de graines de sarrasin grillées et concassées ou kacha (en magasin bio)
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. de graines de pavot
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1/2 c. à s. de moutarde douce (ou 1 c. à c. de moutarde forte)
- 3 c. à s. d'huile de noix (ou de noisette, pistache, cacahuète)
- Sel
- Poivre

**SALADE DE QUINOA 378**  
**AU FENOUIL ET À L'ORANGE**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 15 à 20 min*

- 200 g de quinoa (si possible noir ou rouge)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 40 g de pignons de pin
- 1 orange non traitée
- 1 citron non traité
- 1 c. à c. de graines de coriandre
- 1 bulbe de fenouil
- 1 courgette
- 1 oignon frais ou en botte
- 2 branches de coriandre
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 1 poignée de raisins secs
- 3 feuilles de romaine
- Sel
- Poivre

**SALADE DE PETITS POIS 376**  
**ET DE LENTILLES À LA MENTHE**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 15 min*

- 200 g de lentilles vertes du Puy ou blondes de Saint-Flour
- 500 g de petits pois dans leurs cosses (ou 200 g de petits pois écossés frais ou surgelés)
- 1 branche de menthe fraîche
- 2 oignons frais (ou 1 petit oignon ou 1 échalote)
- 1/2 citron
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**POULET CRAPAUDINE 382**  
**FARCI AUX HERBES**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 1 h*

- 1 poulet Label rouge (1,8 à 2 kg) fendu par la poitrine et applati par votre volailler
- 1/2 bouquet d'estragon
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet de thym
- 1 bouquet de romarin
- Quelques feuilles de roquette
- Quelques fanes de radis ou choricée ou cresson
- Quelques fanes de fenouil
- 160 g de fromage blanc
- 40 g de saucisson (aux herbes par exemple)
- Quelques branches de fenouil frais ou sec (ou d'une herbe aux branches fermes : sarriette et laurier)
- 2 têtes d'ail rose
- 1/2 citron non traité
- 30 g de beurre doux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**SANDWICH 380**  
**SAUMON-CRESSON**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Réfrigération 1 h*

- 8 grandes tranches de pain de mie aux céréales
- 200 g de saumon frais déjà cuit
- 150 g de saumon fumé
- 30 à 40 g de jeune cresson
- 1 concombre
- 1/2 citron
- Sauce**
- 2 bonnes c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à s. de raifort
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de jus de citron

**POULET CRAPAUDINE 382**  
**FARCI AUX HERBES**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 1 h*

- 1 poulet Label rouge (1,8 à 2 kg) fendu par la poitrine et applati par votre volailler
- 1/2 bouquet d'estragon
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet de thym
- 1 bouquet de romarin
- Quelques feuilles de roquette
- Quelques fanes de radis ou choricée ou cresson
- Quelques fanes de fenouil
- 160 g de fromage blanc
- 40 g de saucisson (aux herbes par exemple)
- Quelques branches de fenouil frais ou sec (ou d'une herbe aux branches fermes : sarriette et laurier)
- 2 têtes d'ail rose
- 1/2 citron non traité
- 30 g de beurre doux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**SPRING PIE DE POULET 385**  
**AUX LÉGUMES**

*Pour 8 à 10 personnes*  
*Préparation 40 min*  
*Cuisson 1 h 10*

- 800 g de filets de poulet
- 11 de bouillon de volaille
- 400 g de carottes (jaunes, oranges et blanches)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 300 g de poireaux
- 200 g d'épinards
- 2 branches d'estragon
- 1 petit bouquet de persil
- 20 g de beurre doux
- 5 cl de vin blanc
- 200 g de fèves épluchées (fraîches ou surgelées)
- 1 œuf entier + 2 jaunes
- 15 cl de crème fraîche
- 1 c. à s. de Maïzena\*
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- Moutarde pour servir

**SQUASH-SANDWICH 386**

*Pour 2 personnes*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 5 min*

- 1 petite baguette aux céréales (150 g environ)
- 1 tranche de courge ou de potiron (250 g environ)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- 2 poignées de roquette
- 2 belles tranches de fromage bleu (type fourme d'Ambert)
- Poivre

## TARTE FILO AU BROCOLI, 388 CHÈVRE ET JAMBON FUMÉ

Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 35 min

- 4 feuilles de pâte filo
- 200 g de fleurettes de brocoli
- 40 g de beurre doux
- Quelques feuilles de basilic
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 c. à s. de parmesan râpé
- 30 g de jambon fumé
- 150 g de chèvre demi-sec sans croûte
- 1 c. à c. de graines de sésame
- Sel

## WRAP BLT 391 (BACON, LAITUE, TOMATE)

Pour 4 personnes  
Préparation 10 min

- 2 pains lavash (galettes de pain souples orientales, vendues sous vide en grande surface)
- 8 tranches fines de bacon
- 1 petite salade croquante (type sucrine)
- 1 belle tomate
- 1 avocat
- 2 c. à s. de mayonnaise
- Poivre

## AMARETTI 392

Pour 12 biscuits  
environ  
Préparation 15 min  
Cuisson 17 min  
Réfrigération 20 min  
- 100 g de poudre d'amande  
- 90 g de sucre

- 1 blanc d'œuf (35 g environ)
- 1/2 c. à c. d'essence d'amande (ou 1 c. à c. d'amaretto)
- Sucre perlé (facultatif)

## CAKE AU CITRON 394 DE MENTON OU D'AILLEURS...

Pour 8 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 1 h

- 2 citrons de Menton bio (de Sicile, de Provence ou d'Amalfi)
- 150 g de beurre doux mou
- 150 g de sucre
- 1/2 gousse de vanille ou 1 c. à c. de vanille liquide
- 3 gros œufs
- 250 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

## CLAFOUTIS 396 AMANDE ET CERISES

Pour 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 25 min

- 500 g de cerises burlats
- 2 gros œufs entiers + 2 jaunes
- 140 g de sucre
- 14 cl de crème liquide
- 110 g de poudre d'amande
- 30 g de Maïzena®
- Cassonade et beurre pour les moules
- Sucre glace

## CONFITURE DE PRUNES 399 AU THYM

Pour 6 pots de 35 cl  
Préparation 10 min  
Cuisson 35 min

- 2 kg de prunes
- 1 petit citron
- 1/2 c. à c. de sucre cristallisé
- 6 brins de thym (5 g environ)

## COOKIES AU PAVOT, 400 CITRON ET AMANDES

Pour 15 cookies  
environ  
Préparation 30 min  
Cuisson 15 min  
Repos 10 min

- 120 g de farine complète
- 4 c. à s. de graines de pavot
- 1 citron non traité
- 60 g d'amandes mondées
- 70 g de flocons d'avoine
- 2 c. à s. de cannelle moule
- 25 cl de sirop d'érable ou de maïs (golden syrup)
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 c. à c. rase de sel fin

## CORN BREAD 403

Pour 1 pain  
Préparation 5 min  
Cuisson 25 min

- 150 g de polenta précuite instantanée
- 5 cl d'huile de maïs ou de tournesol
- 30 cl de lait entier
- 125 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. rase de sel

## CONFITURE 406 PÊCHES-MYRTILLES

Pour 3 à 4 pots de 35 cl  
Préparation 20 min  
Cuisson 20 min

## Réfrigération 24 h

- 1 kg d'un mélange de pêches blanches et jaunes
- 150 g de myrtilles
- 700 g de sucre cristallisé pour confiture
- Le jus de 1/2 citron

## GRANOLA CAKE 408 SANS BEURRE ET SANS GLUTEN

Pour 10 personnes  
Préparation 30 min  
Cuisson 50 min  
Repos 1 h 30

- 250 g de farine de riz complet (ou la moitié de riz et l'autre de seigle)
- 2 c. à c. de bicarbonate de soude
- 40 g de raisins secs
- 4 c. à s. d'amaretto
- 2 pommes douces
- 5 c. à s. de jus de fruit
- 1 c. à c. de cannelle moule

- 1 c. à s. de graines d'anis vert
- 100 g de cassonade ou de vergeoise (ou 100 g de sirop d'agave)
- 80 g de miel liquide corsé
- 200 g de granola (muesli croustillant)
- 1 œuf

- 200 g d'amandes hachées grossièrement
- 20 g d'huile d'argan
- 100 g de chocolat amer

## Glaçage

- 300 g de chocolat noir à 55 % de cacao
- 3 c. à s. de gousses de cardamome
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 3 c. à s. d'huile d'argan

## MADELEINES 409 À LA FLEUR D'ORANGER

Pour 12 madeleines  
Préparation 20 min  
Cuisson 15 min

- 2 œufs (50 g environ)
- La moitié du poids des œufs en beurre doux (25 g environ)
- La moitié du poids des œufs en sucre (25 g environ)
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 sachet de sucre vanillé
- La moitié du poids des œufs en farine (25 g environ)
- 1 c. à c. rase de levure chimique
- 20 g poudre d'amande

## MÛLLEUX DE 411 COURGETTE AUX AMANDES

Pour 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 55 min

- 400 g de courgettes
- 50 g de poudre d'amande
- 3 œufs
- 130 g de sucre roux
- 50 g de beurre doux
- 150 g de farine
- 1/2 c. à c. de cannelle moule
- 1 pincée de sel

## TARTE DE POMMES 412 RÂPÉES

Pour 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 1 h 45

- 320 g de pâte brisée (voir p. 423)
- 1 kg de pommes golden
- 100 g de beurre doux
- 60 g de vergeoise blonde
- 15 g de sucre vanillé

- 35 g de poudre d'amande
- 50 g de cerneux de noix
- 35 g de sucre glace

## MON PAIN D'ÉPICES 415

Pour 8 personnes  
Préparation 30 min  
Cuisson 45 min

- 1 orange bio
- 5 g de cannelle moule
- 5 g de graines d'anis
- 6 clous de girofle
- 350 g de farine complète (ou 200 g de farine de blé et 150 g de farine de seigle)
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de noix de muscade moule
- 250 g de miel
- 10 cl de lait
- 8 g de bicarbonate de soude

## MADELEINE À L'HUILE 416 D'OLIVE ET AUX NOISETTES GRILLÉES

Pour 24 madeleines  
environ  
Préparation 20 min  
Cuisson 25 min

- 60 g de noisettes
- 1 œuf
- 200 g de sucre
- 16 cl d'huile d'olive
- 16 cl de lait
- 400 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel

## QUATRE-QUARTS 418 AU MIEL, SAFRAN ET ABRICOTS MARINÉS À L'EAU DE ROSE

Pour 6 personnes  
Préparation 20 min

## Cuisson 1 h Repos 1 nuit

- 100 g d'abricots secs
- 100 g de miel liquide + 1 c. à s.
- 1 c. à s. d'eau de rose
- 180 g de beurre doux
- 4 œufs
- 50 g de cassonade
- 2 capsules de safran en poudre
- 160 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

## STRUDEL AUX POMMES 420

Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 30 min

- 3 pommes boskoop, golden ou pink lady (600 g environ)
- 1 grosse poignée de raisins secs
- 2 c. à s. de cognac
- 40 g de sucre roux
- 30 g de beurre demi-sel
- 40 g de noix
- 1/4 de c. à c. de cannelle moule
- 4 feuilles de pâte filo
- 50 g de beurre doux
- 3 c. à s. de poudre d'amande
- 3 c. à s. de sucre glace

## TARTE À LA RHUBARBE 423

Pour 6 à 8 personnes  
Préparation 30 min  
Cuisson 50 min  
Repos 2 h  
Réfrigération 1 h 15

- Pâte brisée**
- 250 g de farine
- 25 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre doux

- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel

## Garniture

- 1 kg de tiges de rhubarbe
- 1 gousse de vanille
- 25 cl de lait entier
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 160 g de sucre
- Sucre glace
- 2 c. à s. de confiture de rhubarbe (facultatif)

## TARTE AUX PÊCHES 424 BLANCHES, AMANDES ET FLEUR DE THYM

Pour 6 personnes  
Préparation 40 min  
Cuisson 30 min  
Réfrigération 40 min

## Pâte feuilletée minute

- 120 g de farine
- 2 petits suisses
- 60 g de beurre doux
- 1 pincée de sel
- Ou bien 1 pâte feuilletée toute prête

## Crème d'amande

- 20 g de beurre doux
- 25 g de cassonade
- 25 g de poudre d'amande
- 1 larme de vin doux

## Garniture

- 5 pêches blanches mûres mais fermes
- 20 g de cassonade
- 6 amandes non pelées
- Fleur de thym frais
- Huile d'olive

## AMOUREUSE

## CEVICHE DE CREVETTES 428 À L'ORANGE

Pour 2 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 20 min  
Réfrigération 1 h

- 250 g de crevettes roses crues
- 2 oranges sanguines non traitées
- 1/2 c. à c. de graines de coriandre
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 citron vert
- 1/4 d'oignon rouge
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 piment vert frais
- 1/2 tomate
- Quelques gouttes de Tabasco® (facultatif)
- Fleur de sel
- 1 c. à c. de poivre en grains

**AXOA DE VEAU 430**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 1 h 10*
- 300 g de veau haché (épaule)
  - 180 g d'oignons (2 oignons moyens)
  - 1 gousse d'ail
  - 450 g de poivrons rouges et verts
  - 1 bonne c. à s. d'huile d'olive
  - 1 c. à c. rase de piment d'Espelette
  - 1 c. à c. rase de fond de veau déshydraté
  - 7 cl de vin blanc doux
  - 2 petites trévises (ou sucrites)
  - 1/2 c. à c. de fleur de sel

**CABILLAUD À LA DOUCE, 432  
COURGETTES SAUTÉES AUX AMANDES ET CHORIZO**

- Pour 2 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 20 min*
- 4 pavés de cabillaud bien épais de 100 g chacun avec la peau

- 350 g de jeunes courgettes bien croquantes
- 40 g d'amandes entières mondées
- 50 g de chorizo
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bonne c. à c. de curry en poudre
- 2 branches de menthe
- Sel

**ESCALOPES DE POULET 434  
CARAMÉLISÉES AUX ÉCHALOTES ET AU GINGEMBRE**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 25 min*
- 2 escalopes de poulet fermier sans la peau
  - 1 c. à s. de jus de citron vert
  - 2 échalotes « cuisses de poulet »
  - 25 g de gingembre frais
  - 1 c. à s. d'huile de sésame
  - 1/4 c. à s. de sucre en poudre
  - 1 c. à s. de sauce soja
  - Piment en poudre
  - 1/2 c. à s. d'huile de tournesol
  - 2 c. à s. de vinaigre de riz

**LINGUINE AUX NOIX, 435  
MÂCHE ET BEURRE DE ROMARIN**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 20 min*
- 180 g de linguine
  - 35 g de mâche
  - 1/2 petite branche de romarin
  - 1/2 gousse d'ail
  - 35 g de beurre doux
  - 20 g de noix
  - 20 g de parmesan

- 1 c. à s. de graines (tournesol, pavot, sésame, lin...)
- 1 pincée de sucre
- Sel
- Poivre

**LINGUINE AUX COQUES 436  
À MA FAÇON**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 15 min  
Repos 2 h*
- 200 g de linguine
  - 50 cl de coques fraîches
  - 1 gousse d'ail
  - 1 échalote
  - 3 feuilles de sauge
  - 3 brins de persil plat
  - 2 c. à s. d'huile d'olive
  - 1 bonne c. à s. de crème liquide
  - 2 c. à s. de vin blanc
  - 15 g de beurre doux
  - Sel
  - Poivre

**« PAELLA » AUX CÈPES 438  
ET LANGOUSTINES**

- Pour 2 à 4 personnes  
(entrée ou plat)  
Préparation 20 min  
Cuisson 25 min*
- 220 g de riz bomba
  - 350 g de cèpes
  - 12 langoustines (environ, selon la taille)
  - 3 c. à s. d'huile d'olive (si possible à l'ail)
  - 200 g de sauce tomate
  - 1 c. à c. de pimentón (ou paprika fumé)
  - 2 pincées de safran
  - 70 cl de bouillon (de cèpes et de têtes de langoustines ou, à défaut, de légumes ou de poisson)

- Poivre
- 1 c. à c. rase de fleur de sel

**CANARD À L'ORANGE 440  
MINUTE À MA FAÇON, SALADE FRAÎCHE**

- Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 30 min*
- 1 magret de canard
  - 20 cl de jus d'orange (environ 1 orange)
  - 1/2 orange
  - 1/2 c. à s. de miel
  - 1 étoile de badiane
  - 1/2 c. à s. de sauce soja
  - 5 radis roses
  - 10 olives noires dénoyautées
  - 2 belles feuilles de salade sucrine
  - 1/2 oignon rouge
  - 1 c. à s. d'huile d'olive
  - 1/2 c. à s. de vinaigre balsamique
  - Sel
  - Poivre

**SAUMON BASSE 442  
TEMPÉRATURE ET PESTO DE RISONI À L'OSEILLE**

- Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 20 min*

- Pesto de risoni**
- 50 g de risoni (ou autres petites pâtes)
  - 2 bottes d'oseille
  - 1/4 de gousse d'ail
  - 1 c. à s. de crème fraîche
  - 1 c. à s. de câpres au vinaigre égouttées
  - 50 g de parmesan en morceau
  - 25 g d'huile d'olive
  - Poivre blanc
  - Thym
  - Sel

- Saumon**
- 2 filets de saumon de 180 g chacun
  - environ 40 cl d'huile d'olive
  - 1 brin de thym
  - 1 feuille de laurier

**SALADE DE CŒURS 446  
D'ARTICHAUTS À LA POUTARGUE**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min*
- 4 artichauts poivrade
  - Le jus de 1 citron
  - 15 g de poutargue
  - 50 g de roquette
  - Cerfeuil
  - 2 c. à s. d'huile d'olive
  - Sel
  - Poivre

**PENNE ET LÉGUMES 448  
EN PAPILLOTE**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 20 min*
- 150 g de penne
  - 1 courgette jeune (300-400 g)
  - 1/2 aubergine
  - 5 olives noires (environ)
  - 1/2 bouquet de basilic
  - 1/2 gousse d'ail
  - 2 c. à s. d'huile d'olive
  - 6 tomates cerises
  - 2 filets d'anchois
  - 1 filet de jus de citron
  - 25 g de fromage de brebis mi-sec ou de pecorino
  - 20 g de roquette
  - Sel
  - Poivre

**SALADE D'HERBES, 450  
DE POUSSÉS ET DE FLEURS**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min*
- 2 poignées d'un mélange d'herbes : ciboulette, persil,

- sauge, coriandre, cerfeuil, menthe, mélisse...
- Quelques fleurs comestibles, voire des fleurs d'herbes si c'est la saison : ciboulette, thym, sauge, moutarde...

**TARTARE DE MAIGRE 452  
AUX POIRES ET COURGETTES**

- Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 20 min*
- 200 g de filet de maigre sans peau
  - 400 g de courgettes jeunes et fermes
  - 1 c. à s. de mascarpone (ou de Carré Frais®)
  - 1/2 c. à c. de zeste de citron jaune
  - 1/2 c. à s. de petits dés d'oignon rouge
  - 2 brins d'aneth
  - 1/2 petite poire
  - 1 c. à s. de jus de citron jaune
  - 1/2 c. à s. de jus de citron vert
  - 1/2 c. à c. de gingembre haché au couteau
  - 2 c. à s. d'huile d'olive
  - 1/2 c. à c. de sauce soja
  - Pane carasau (pain sarde fin et croustillant, en épicerie italienne)
  - Sel
  - Poivre

**SALADE D'ABRICOTS, 454  
PARMESAN ET AMANDES FRAÎCHES**

*Pour 2 personnes  
Préparation 10 min*

- 2 gros abricots (ou 3 petits) mûrs mais fermes
- 15 g de parmesan en copeaux
- 5 amandes fraîches (environ)
- 50 g de pourpier ou de mâche
- 1 petit oignon frais
- 1 branche de basilic
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Fleur de sel
- Poivre blanc

**NEMS AUX POIRES 456  
ET FOIE GRAS**

- Pour 2 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 4 min*
- 60 g de foie gras mi-cuit
  - 60 g de poire
  - 1 oignon vert
  - 60 g de carottes
  - 60 g de jeune navet
  - 60 g de germes de soja
  - 6 feuilles de riz
  - Quelques feuilles de laitue
  - Quelques feuilles de menthe, de persil plat ou de cerfeuil
  - 2 c. à s. d'huile d'olive

**Sauce**

- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de vinaigre blanc
- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de sauce nuoc-mâm

**POULET CARAMÉLISÉ 457  
AU GINGEMBRE**

- Pour 2 personnes  
Préparation 5 min*

**Cuisson 10 min  
Repos 3-4 h**

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de vin de riz, de Noilly Prat® ou de xérès sec
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 1 c. à s. bombée de sucre
- Le jus de 1/2 citron
- 1 pointe de piment (facultatif)
- 12 c. à s. d'huile neutre

**GLACE MORTELLE 459  
AUX MARRONS**

- Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 10 min  
Congélation 4 h*
- 20 cl de crème liquide
  - 120 g de crème de marron
  - 2 pincées de fève tonka râpée (ou de poivre long)
  - 2 jaunes d'œufs
  - 1 c. à c. de whisky ou de rhum ambré
  - 60 g de marrons confits au sirop

**ETON MESS 460**

- Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Réfrigération 45 min*
- 7 cl de crème liquide
  - 80 g de fraises
  - 1/2 c. à s. de sucre glace
  - 60 g de grosses meringues
  - 35 g de framboises

**MOUHALABIEH 462  
AUX PISTACHES**

- Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 15 min  
Réfrigération 1 nuit*

- 40 g de pistaches non sucrées
- 1/2 pêche (ou autre fruit de saison bien mûr : mangue, poire, litchis...)
- 1/2 orange à bouche + 1/2 c. à s. de jus
- 1/2 c. à s. de marmelade d'orange (ou de confiture de pêche)
- 60 g de féculé de riz
- 35 cl de lait entier
- 70 g de sucre
- 1/2 c. à c. de gomme arabique (facultatif)
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

#### STRUDEL D'ABRICOTS 464 À LA VERVEINE

*Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 25 min*

- 5 abricots mûrs
- 50 g de beurre doux
- 15 g de cassonade
- 15 g de poudre d'amande
- 50 g d'œuf battu
- 1 grosse c. à s. de miel liquide
- 7 feuilles de verveine
- 6 abricots secs
- 3 feuilles de pâte filo
- Sucre glace
- Amandes effilées
- 7 cl de crème liquide

#### PETITES CRÈMES 466 AUX HERBES DU JARDIN

*Pour 2 personnes  
Préparation 5 min  
Cuisson 1 h 15  
Repos 45 min*

- 30 cl de crème liquide
- 4 feuilles de verveine
- 1 petite c. à c. de thym citron effeuillé
- 3 feuilles de basilic

- 5 jaunes d'œufs (ou 4 si les œufs sont gros)
- 40 g de sucre glace

#### PANNA COTTA 468 AU CHOCOLAT BLANC

*Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 10 min  
Réfrigération 2 h*

- 15 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de chocolat blanc
- 1 g d'agar-agar
- 40 g de framboises

#### MINIMALISTE

#### BAR À LA DOUCE 472

*Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 1 h*

- 1 bar de 1 kg écaillé et vidé
- 1 échalote
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de ciboulette
- 2 branches d'estragon
- 30 g de beurre demi-sel
- 5 cl de vin blanc doux (vin santo ou pineau)
- 1/2 citron
- Sel
- Poivre

#### BUCATINI 474 ALL'AMATRICIANA

*Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 20 min*

- 350 g de bucatini (gros spaghetti creux à l'intérieur) ou d'autres pâtes longues
- 800 g de tomates olivettes ou de tomates cornues
- 130 g de joue de cochon séchée (ou de lard nature de bonne qualité)

- 1/2 oignon frais ou «botte»
- 40 g de sucre d'olive
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pointe de piment
- 50 g de pecorino râpé
- Sel
- Poivre

#### CARPACCIO AVOCAT 476 ET POIRE : FRAIS ET LÉGER !

*Pour 4 personnes  
Préparation 10 min*

- 2 avocats mûrs à point (180 à 200 g pièce)
- 2 poires pas trop mûres
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1/2 bouquet de ciboulette
- Quelques feuilles de menthe ou de basilic
- Sel
- Poivre

#### DOUBLE CARRÉ DE VEAU 478 À LA SAUGE ET GÂTEAU DE POMMES DE TERRE

*Pour 8 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 1 h 20  
Réfrigération 2 h 20  
Repos 20 min*

- 1 carré de veau de 2,4 kg manchonné avec les parures à part
- 3 branches de sauge (ou de marjolaine)
- 6 échalotes
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 40 g de beurre doux
- 10 gousses d'ail
- Sel, Poivre

#### Gâteau de pommes de terre

- 8 grosses pommes de terre charlottes
- 3 brins de persil
- 2 gros oignons blancs
- 60 g de beurre doux
- 3 c. à s. d'huile neutre

#### ÉPAULE D'AGNEAU 480 DE LAIT CONFITE AU FOUR

*Pour 2 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 2 h*

- 1 épaule d'agneau de lait de 700 g environ coupée en deux
- 10 cl d'huile de tournesol
- 300 g de tomates cerises
- 8 gousses d'ail
- 3 feuilles de laurier
- 4 branches de thym
- Sel
- Poivre

#### POMMES ANNA 482

*Pour 6 à 8 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 35 min*

- 4 pommes de terre charlottes
- 150 g de beurre doux
- 1/2 c. à c. de sel fin
- Poivre

#### PETITS LÉGUMES GLACÉS 484

*Pour 6 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 40 min*

- 300 g de jeunes navets
- 300 g de jeunes carottes fanes
- 300 g de crosnes
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 150 g de petits pois surgelés bio
- 60 g de beurre doux
- 12 g de sucre
- 3 brins de persil
- Sel
- Poivre

#### POULET À L'AIL 486 À LA BROCHE ET POMMES DE TERRE AU DIABLE

*Pour 4 à 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 2 h 20*

- Poulet à l'ail**
- 1 poulet fermier
- 1 tête d'ail
- Huile d'olive
- 30 g de beurre demi-sel
- Quelques feuilles de sauge
- 1/2 citron
- Sel
- Poivre

#### Pommes de terre au diable

- 700 g de pommes de terre roseval ou primeurs (de même taille)
- 2 feuilles de laurier
- 3 brins de thym
- 1 branche de romarin (facultatif)
- 3-4 gousses d'ail
- 1 poignée de gros sel

#### RISOTTO 488

#### À LA MILANESE, L'UNICO !

*Pour 4 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 30 min*

- 250 g de riz vialone nano
- 3 pincées de safran (en pistils)
- 2 oignons
- 80 g de beurre doux (ou 30 g de mælle et 50 g de beurre)
- 60 g de parmesan
- 20 cl de vin blanc sec
- 1,2 l de bouillon de volaille
- Sel
- Poivre blanc

#### PURÉE DE POMME DE TERRE AUX HERBES ET AU CITRON 490

*Pour 4 à 6 personnes  
Préparation 25 min  
Cuisson 45 min*

- 600 g de pommes de terre farineuses (bintje)
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 1/2 cube de bouillon de poule
- 30 cl d'eau ou de bouillon maison
- 2 brins de thym
- 3 feuilles d'estragon
- 3 brins de ciboulette
- 1/2 citron non traité
- 40 g de beurre doux
- Poivre

#### RÔTI DE PORC AU LAIT 492 ET À LA SAUGE COMME EN TOSCANE

*Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 2 h 15*

- 1 rôti de porc pris dans l'échine (1 kg)
- Farine
- 11 de lait demi-écrémé
- 5 feuilles de sauge
- 40 g de beurre doux
- 3 poireaux
- 1 branche de céleri avec les feuilles
- 2 tomates roma
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 3 branches de thym
- 1 sachet de bouillon de volaille
- Sel
- Poivre blanc

#### TARTE EXPRESS 494 À LA TOMATE

*Pour 4 à 6 personnes  
Préparation 20 min*

#### Cuisson 25 min

- 1 pâte feuilletée prête à dérouler
- 800 g de tomates allongées bien mûres (roma)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Harissa
- 1 pointe d'origan ou de marjolaine
- 30 g de chapelure de pain de mie
- 10 g de parmesan râpé
- Quelques câpres
- Quelques brins de thym frais

#### POMMES DE TERRE 496 CONFITES AUX HERBES

*Pour 6 personnes  
Préparation 5 min  
Cuisson 30 min*

- 1 kg de petites pommes de terre à chair ferme (amandines, grenailles, charlottes, rattes...)
- 40 g de beurre demi-sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 brin de sarriette

#### GLACE AU MIEL ET AU PAIN D'ÉPICES 498 SANS SORBETIÈRE

*Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 20 min  
Congélation 8 h*

- 50 cl de lait entier
- 150 g de miel toutes fleurs ou d'acacia
- 50 g de miel de châtaignier
- 4 jaunes d'œufs
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 60 g de pain d'épices

#### NOUGATINE 500 CHOCOLAT-AMANDES

*Pour 6 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 20 min*

- 150 g d'amandes effilées
- 250 g de sucre
- 50 g de chocolat noir amer
- 30 g de cacao en poudre amer

#### TUILES DE MARRONS 501 EN 2 COUPS DE CUILLÈRE DANS LE POT !

*Pour 12 tuiles  
Préparation 5 min  
Cuisson 7-8 min*

- 300 g de crème de marron
- 20 g environ de grué de cacao (fèves de cacao concassées)

#### PETITS SABLÉS 502 AU CHOCOLAT

*Pour une vingtaine de sablés environ  
Préparation 10 min  
Cuisson 13 min  
Réfrigération 2 h*

- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 2 c. à s. de cacao en poudre (25 g environ)
- 60 g de poudre d'amande
- 120 g de beurre doux
- 1 œuf moyen
- 1 pincée de sel

#### RÉGRESSIVE

#### BREAD AND CHEESE PUDDING 506

*Pour 8 personnes  
Préparation 30 min  
Cuisson 30 min*

## Réfrigération 12 à 24 h

- 18 tranches de pain de mie sans croûte (environ)
- 80 g de cheddar râpé
- 80 g de comté râpé (ou d'emmental)
- 50 g de parmesan râpé
- 4 œufs
- 130 g de bacon ou de pancetta (1 mm d'épaisseur)
- 1/2 petit bouquet de cerfeuil
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 3 brins d'estragon
- 40 cl de lait
- Sel
- Poivre

## COQUILLETTO 508 PETITS POIS JAMBON

*Pour 4 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 15 min*

- 250 g de coquillettes
- 400 g de petits pois en cosses (soit environ 200 g de petits pois frais)
- 1 tranche épaisse de jambon blanc à l'os (100 g)
- 1 belle échalote
- 1 cube de bouillon de volaille ou 80 cl de bouillon maison
- 50 g de parmesan
- 3 brins de basilic
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec

## CRAB CAKES 511

*Pour 4 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 4 min*

- 100 g + 1 c. à s. de chapelure
- 20 cl d'huile neutre

- 250 g de chair de crabe fraîche ou en conserve
- 2 brins de persil
- 1 œuf
- 1 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à s. de moutarde douce
- 1 c. à s. de sauce Worcestershire
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1/2 c. à c. de pâte d'anchois
- 1/2 c. à c. de paprika
- Poivre

## DAURADE 512 CROUSTILLANTE AUX AMANDES ET AU SÉSAME, CHUTNEY DE TOMATES

*Pour 6 personnes  
Préparation 40 min  
Cuisson 45 min*

- 6 filets de daurade sans peau
- 150 g de poudre d'amande
- 50 g de graines de sésame
- 3 jaunes d'œufs
- Huile de Cuisson (colza de préférence)

### Chutney

- 1,5 kg de tomates (roma)
- 50 g de miel
- 50 g de sucre
- 7 c. à s. de vinaigre de vin vieux
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de graines d'anis
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- 1/2 c. à c. de poivre du Sichuan
- 5 g de gingembre haché
- Piment
- Estragon
- 3 g de sel

## FRITES À LA GRAISSE 514 DE CANARD

*Pour 4 à 6 personnes*

*Préparation 15 min  
Cuisson 20 min*

- 800 g à 1 kg de pommes de terre (charlottes, manons ou sambas) de taille égale
- 800 g de graisse de canard
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel

## ESCALOPES DE POULET 515 FARCIES À LA MOZZARELLA ET AUX TOMATES SÉCHÉES

*Pour 4 personnes  
Préparation 25 min  
Cuisson 30 min*

- 4 escalopes de poulet bio ou Label rouge
- 1 boule de mozzarella (150 g environ)
- 5-6 belles feuilles de sauge
- 4 tomates séchées
- 2 petites gousses d'ail
- 2 c. à c. de thym
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1/4 de bouquet de persil plat
- 100 g de chapelure maison grossière
- 2 c. à s. de parmesan râpé

## GALETTES DE POMMES 517 DE TERRE CROUSTILLANTES

*Pour 4 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 10 min*

- 3 grosses pommes de terre binjete (600 g environ)
- 1 oignon
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- 1/4 de c. à c. de levure chimique
- Huile de tournesol

- 1 c. à c. de sel
- Poivre

## MON CHEESE 518

*Pour 6 personnes  
Préparation 25 min  
Cuisson 10 min*

- 6 «buns» pour hamburgers
- 600 g de bœuf haché pas trop maigre
- 1 oignon rouge
- 1 c. à c. de thym
- 1 c. à c. d'origan
- 1 œuf
- 2 c. à s. de graisse de canard (ou d'huile d'olive)

- 6 fines tranches de lard fumé
- 250 g de pleurotes ou de coulemelles
- 1 tomate
- 120 g de cheddar
- 6 belles feuilles de laitue sans côtes
- Sel
- Poivre noir

## PIZZA 520 MOZZARELLA-PANCETTA

*Pour 4 personnes  
Préparation 30 min  
Cuisson 20 min  
Repos 1 h 10*

### Pâte

- 300 g de farine T 55 ou T 65
- 10 g de levure fraîche
- 1/2 c. à c. de sucre
- 1/2 c. à c. de sel fin

### Garniture

- 180 g de mozzarella de bufflonne
- 6 fines tranches de pancetta (fumée ou non)
- 1 piment rouge frais

- 4 c. à s. de sauce tomate
- Semoule fine
- Olives vertes dénoyautées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Feuilles de basilic ou branches de thym
- Sel, Poivre

## POITRINE DE VEAU 522 LAQUÉE AUX AGRUMES ET ALIGOT

*Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 1 h 30*

### Veau

- 1,5 kg de poitrine de veau
- 1 mandarine (ou 1 clémentine ou 1/2 orange non traitée)
- 1 citron vert
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 4 c. à s. de miel liquide
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1/2 c. à c. de mélange 4 épices
- 1/2 c. à c. de poivre noir
- 6 gousses d'ail

### Aligot

- 1,2 kg de pommes de terre Bintje
- 2 gousses d'ail
- 23 cl de crème liquide
- 600 g de tome d'Auvergne fraîche
- 50 g de beurre
- Sel

## QUICHE À TOUS LES FROMAGES 525

*Pour 4 à 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 30 min  
Réfrigération 20 min*

- 1 pâte à quiche (voir quiche lorraine p. 374)

- 3 œufs entiers + 2 jaunes
- 35 cl de crème liquide
- 80 g de fromages à pâte dure (comté, parmesan, gouda, gruyère...)
- 80 g de fromages à pâte molle sans croûte (camembert, brie...)
- Noix de muscade moulue
- Poivre

## SPAGHETTI CARBONARA 526 AU POULET ET AU CITRON

*Pour 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 30 min  
Repos 30 min*

- 500 g de spaghetti
- 1 citron non traité
- 2 blancs de poulet avec la peau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 200 g de lard fumé (ou pancetta)
- 4 œufs
- 100 g de parmesan râpé
- 40 g de beurre doux
- 1 branche de sauge fraîche
- Poivre

## VELOUTÉ 530 DE PATATE DOUCE

*Pour 6 personnes  
Préparation 10 min  
Cuisson 35 min*

- 3 grosses patates douces oranges (1,2 kg environ)
- 3 petits poireaux
- 1 oignon blanc
- 2 c. à s. de beurre doux
- 1 sachet de bouillon de volaille
- 30 cl de crème liquide
- 1/2 c. à c. de sel
- Piment d'Espelette (facultatif)

## MILLEFEUILLE 531 CRAQUANT DE RIZ AU LAIT

*Pour 4 personnes  
Préparation 35 min  
Cuisson 40 min*

### Riz au lait

- 100 g de riz rond
  - 40 cl de lait entier
  - 1 gousse de vanille
  - 60 g de sucre
  - 3 jaunes d'œufs
  - 1 c. à s. de crème liquide
- ### Craquants aux noisettes
- 60 g de noisettes
  - 30 g de beurre
  - 40 g de sucre
  - 1/2 c. à s. de miel (15 g)
  - 17 g de farine
  - 25 g de jus d'orange

## COOKIES MIELLEUX 532

*Pour 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 8 min  
Réfrigération 30 min*

- 480 g de farine
- 320 g de beurre doux
- 300 g de cassonade
- 180 g sucre
- 2 gros œufs
- 1 c. à s. d'extrait de vanille
- 1/2 sachet de levure
- 300 g de pépites de chocolat (chocolat noir cassé en éclats)
- 1 grosse pincée de fleur de sel

## CRÈME CARAMEL 534 AU LAIT DE COCO

*Pour 8 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 45 min*

- 11 de lait de coco (2,5 boîtes)
- 1 gousse de vanille
- 260 g de sucre

- 6 œufs entiers + 6 jaunes
- 1 pincée de sel

## GAUFRES DE BRUXELLES 536 AU CACAO

*Pour 10 gaufres  
environ  
Préparation 15 min  
Cuisson 5 min*

- 125 g de farine
- 40 g de beurre doux
- 2 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 20 cl de lait
- 1 pincée de sel

## MACARONS SANS 538 AMANDE ULTRA CHOCOLAT

*Pour 15 macarons  
Préparation 25 min  
Cuisson 12 min  
Repos 2 h à 48 h*

- 100 g de chocolat à 70% de cacao
- 180 g de chocolat à 55% de cacao
- 40 g de beurre doux
- 1 gousse de vanille
- 2 gros œufs
- 120 g de sucre
- 50 g de farine
- 1 pincée de levure

## TARTELETTES CHOCOLAT 541 COOKIES DE MON COUSIN MARC

*Pour 8 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 5 min  
Réfrigération 1 h 20*

- 350 g de cookies nougatine
- 120 g de beurre doux
- 1 c. à s. de cassonade

- 25 cl de crème liquide
- 200 g de chocolat noir praliné

- 200 g de chocolat noir à 70% de cacao

**TIRAMISU 542**  
**AUX SPÉCULOOS**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 25 min*  
*Réfrigération 4 h*

- 250 g de spéculoos
- 3 c. à s. d'amaretto
- 2 œufs
- 2 c. à s. de vergeoise
- 1 boîte de mascarpone de 250 g
- 40 g de chocolat à 70% de cacao

**TARTE TOO MUCH 544**

*Pour 10 à 12 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 30 min*  
*Réfrigération 5 h*

- 250 g de galettes bretonnes (ou de spéculoos)
- 100 g de beurre doux + 30 g
- 100 g de fruits secs au choix (cerneaux de noix, pistaches, amandes effilées, pignons) ou un mélange
- 150 g de chocolat à 70% de cacao
- 1 banane bien mûre
- 1 poignée de céréales croquantes
- 200 g de sucre
- 20 cl de crème liquide
- 1 pincée de sel

**TARTELETTES SABLÉES 546**  
**À LA MOUSSE AU CHOCOLAT**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 25 min*  
*Cuisson 35 min*

**Réfrigération 30 min**  
**à 1 h**

**Pâte sablée**

- 200 g de farine
- 85 g de sucre glace ou semoule
- 85 g de beurre doux bien froid
- 2 jaunes d'œufs
- Sel
- 1 œuf entier

**Mousse**

- 100 g de chocolat noir à 70% de cacao
- 15 g de beurre doux
- 2 œufs entiers
- 110 g de sucre
- 1 c. à s. de cacao en poudre
- 1 blanc d'œuf

**Décor**

- Sucre glace
- Cacao en poudre

**INSPIRÉE**

**FILET DE CABILLAUD 550**  
**« À L'ASSIETTE » COMME DIDIER ELENA**

*Pour 1 personne*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 10 min*  
*Repos 20 min*

- 1 filet de cabillaud de 150 g environ (ou de merlan) avec la peau
- 1 poignée de gros sel gris de mer
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 citron vert
- Un peu de thym
- 1/2 avocat
- 1 pincée de curry en poudre
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- Sel
- Poivre

**CÔTE DE VEAU 553**  
**EN CROÛTE DE CÈPES**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 40 min*  
*Cuisson 30 min*  
*Congélation 15 min*

- 3 côtes de veau de lait bien épaisses de 400 à 500 g environ (3-4 cm d'épaisseur)
- 100 g de beurre doux
- 1 bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 50 g de cèpes séchés
- 200 g de pain de mie, sans la croûte, légèrement rassis
- 1 kg de cèpes frais
- Huile de tournesol
- 1 c. à c. de poudre de fond de veau
- Sel
- Poivre

**COUSCOUS 554**  
**DE CHOU-FLEUR**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 5 min*  
*Cuisson 5 min*

- 1 chou-fleur bio de 700 g
- 1 filet d'huile de sésame
- 1 filet de jus de citron
- Sel fin
- Poivre blanc

**LE CANARD 556**  
**AUX PÊCHES D'IRÈNE**

*4 personnes*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 1 h 20*

- 1 belle cannette de 2 kg environ
- 4 pêches blanches fraîches (ou à défaut des pêches en boîte)
- 6 gousses d'ail

- 1 c. à s. rase de poivre mignonette
- 15 cl de crème de pêche ou Rinquinquin®
- Huile de tournesol
- Fleur de sel de l'Île de Ré (Irène préfère Guérande)

**FATTEH D'AUBERGINE 559**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Cuisson 15 à 25 min*

- 2 aubergines
- 1 petite gousse d'ail
- 400 g de yaourt brassé
- 7 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de mélasse de grenade
- 20 cl de bouillon de légumes
- 300 g de sauce tomate
- 150 g de pain arabe ou de pita séchée
- 50 g de pignons de pin
- Sumac
- Poivre

**FILET MIGNON 562**  
**DE PORC FARCI AU CULATELLO ET AU PARMESAN COMME MASSIMO SPIGAROLI**

*Pour 7-8 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Cuisson 12 min*

- 3 filets mignons de porc
- 100 g de culatello ou jambon de parme ou serrano en tranches très fines
- 60 g de parmesan pas trop affiné en tranches fines (ou de provolone)
- 1 gousse d'ail
- 40 g de beurre doux
- Romarin, sarriette, lavande, ciboulette, persil...
- Sel

**FUSILLI AU LAURIER 564**  
**DE SOPHIA**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Cuisson 30 min*

- 300 g de fusilli
- 2 oignons
- 1/2 gousse d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 15 feuilles de laurier
- 500 g de tomates (de préférence des cœurs-de-boeuf bien mûres ou roma)
- 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de sucre
- Parmesan
- Sel
- Poivre

**HAMBURGER 566**  
**FOIE GRAS-POMMES**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 40 min*  
*Cuisson 25 min*

- 4 escalopes de foie gras de canard cru (80 à 100 g chacune)
- 4 pommes reines des reinettes
- 2 oignons doux
- 100 g de beurre doux
- 2 c. à s. de sauce soja
- 60 g + 1 c. à s. de miel d'acacia
- 1 salade rougette
- 1 betterave cuite
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 20 cl de jus de veau
- Graines de sésame doré
- Fleur de sel
- Poivre

**KOULIBIAC 569**  
**DE HOMARD ET FOIE GRAS**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 30 min*

**Cuisson 1 h**  
**Réfrigération 30 min**

- 2 homards de 600 g (petits homards canadiens)
- 120 g de foie gras cru de canard
- 2 belles feuilles de chou vert frisé
- 100 g de jeunes cèpes ou de champignons de Paris
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 pâtes feuilletées préalées
- 1 jaune d'œuf
- Fleur de sel
- Poivre
- Fumet de homard
- 2 échalotes
- 2 tomates bien mûres
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 cl de cognac
- 30 cl de crème liquide

**LÉGUMES RÔTIS 570**  
**À LA VENTRÊCHE D'ARNAUD**

*Pour 6 à 8 personnes*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 1 h*  
*Repos 10 min*

- 2 kg environ de légumes bio (au choix selon la saison : carottes, navets, oignons, betteraves, céleri-rave, rutabagas, brocoli, pommes de terre rattes, chou-fleur, potimarron...)
- 100 g de ventrêche en tranches fines
- 1 tête d'ail
- Huile d'olive ou de colza

**MINI-RÔTI D'AGNEAU 572**  
**AUX SPÉCULOOS COMME KAHORI**

*Pour 2 à 3 personnes*  
*Préparation 20 min*

**Cuisson 30 min**

- 1 mini-rôti d'agneau de 400 g environ pris dans le gigot
  - 50 g de spéculoos
  - 1 gousse d'ail
  - 3 cm de gingembre frais
  - Le zeste et le jus de 1/2 citron
  - Huile neutre
  - 1 botte de cresson
  - Sel
  - Poivre
- Vinaigrette**
- 2 c. à s. d'huile de noix
  - 1 c. à s. d'huile d'olive
  - 1 c. à s. de vinaigre de cidre
  - 1 échalote
  - Sel
  - Poivre

**NOUGAT DE PORC 574**

**À LA SAUCE NUOC-MÂM SALADE DE NOUILLES À LA MANGUE VERTE**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 40 min*  
*Cuisson 2 h*  
*Repos 35 min*

- Nougat de porc**
- 1 kg de poitrine de porc (le moins gras possible)
  - 20 cl de caramel liquide (100 g de sucre + 15 cl d'eau)
  - Le jus de 1 orange (10 cl)
  - 2 c. à s. de miel
  - 1 c. à s. de sauce soja
  - 8 c. à s. de sauce nuoc-mâm
  - 2 c. à c. de mélange 5 épices
  - 1 c. à c. de poivre du Sichuan concassé
  - 6 oignons de Roscoff
  - Sel
  - Poivre noir

**NoUILLES**

- 140 g de nouilles de soja
- 1 mangue verte (ou pas trop mûre)
- 3 c. à s. de jus de citron vert
- 3 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- 2 c. à c. de sucre en poudre
- 1 c. à s. de gingembre frais
- 1 pointe d'ail et de piment (facultatif)
- Quelques brins de coriandre
- Quelques feuilles de menthe fraîche

**MON COURS DE 576**

**BOULANGE' ET LA RECETTE DU «TRUC» FARCI AU CAMEMBERT DE SYLVAIN**

**Pour la pâte à « truc » :**

- 400 g de farine boulangère de tradition (T 55 ou 65), si possible sans additif
- 280 g d'eau (filtrée)
- 7 g de sel (environ 2 c. à c. rases)
- 4 g de levure fraîche de boulanger

**Et aussi :**

- 1 camembert pas trop fait

**RISOTTO À LA 580**  
**BETTERAVE : L'IRRÉSISTIBLE !**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 30 min*

- 250 g de riz carnaroli
- 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille ou 2 sachets
- 1 betterave cuite (300 g)
- 1 poignée d'herbes fraîches (cerfeuil, estragon, persil, ciboulette...)
- 1 oignon

- 30 g de beurre doux  
- 10 cl de vin blanc  
- 80 g de parmesan râpé  
- Fleur de sel  
- Poivre

**Beurre blanc**  
- 2 petites échalotes  
- 10 cl de vin blanc  
- 50 g de beurre doux  
- Vin cru  
- Sel

**PAIN AUX ÉPICES 582**  
**DOUCES EN COCOTTE**  
**« À LA JACQUELINE »**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Cuisson 1 h*  
*Repos 2 h*

- 400 g de farine blanche  
T 55  
- 100 g de farine de seigle  
- 1/6 de c. à c. de  
cardamome en poudre  
- 1/4 de c. à c. de cannelle  
- 1/4 de c. à c. de mélange  
4 épices (ou de fève tonka  
râpée)

- 2 sachets de 4,6 g de levure  
super active  
- 10 g d'huile de colza  
(ou de tournesol)  
- 1 yaourt nature  
- 8 g de sel fin

**SPAGHETTINI, 584**  
**POUTARGUE ET VODKA**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 15 min*

- 500 g de spaghetti  
- 120 g de poutargue  
- 2 échalotes  
- 5 c. à s. d'huile d'olive  
(pas trop amère)  
- 1/2 bouquet de persil plat  
- 5 cl de vodka  
- Sel

- Poivre du moulin

**PORRA 585**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Réfrigération 1 h*

- 700 g de tomates  
bien mûres  
- 1/2 poivron vert  
- 1/2 poivron jaune  
ou orange  
- 1/2 gousse d'ail  
- 1 pointe de piment  
- 130 g de pain rassis  
(blanc sans croûte  
ou pain de mie)  
- 2 c. à s. de vinaigre  
de Xérès  
- 1/2 c. à c. de sel  
- 5 cl d'huile d'olive  
- 1 boîte de thon germon  
à l'huile  
- Jambon serrano cru coupé  
en dés  
- 12 olives noires  
- 1 œuf dur

**RISOTTO À L'ENCRE 586**  
**D'ENRICA, LA COMTESSE**  
**DE VENISE**

*Pour 4 à 6 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 1 h*  
*Repos 5 à 10 min*

- 1 seiche avec son encre  
(ou 400 g de blancs de  
seiche nettoyés + 2 sachets  
d'encre)  
- 250 g de riz carnaroli pour  
risotto  
- 1 gros oignon blanc doux  
- 1/2 bouquet de persil plat  
- 3 c. à s. d'huile d'olive  
- 20 cl de vin blanc sec  
- 150 g de passata de tomate  
ou de coulis

- 1 l de bouillon de poisson  
(préparé avec 2 sachets  
Ariaké®)

**RIZ ROUGE SAUTÉ 589**  
**AU TOFU**  
**ET AUX LÉGUMES**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 25 min*

- 250 g de riz rouge bio  
de Camargue  
- 4 c. à s. d'huile de colza  
- 4 tiges de ciboule  
ou 1 oignon botte  
- 100 g de germes  
de soja  
- 3 navets nouveaux  
- 3 carottes nouvelles  
- 1/2 brocoli  
- 60 g de tofu bio  
- 100 g de fèves épluchées  
(environ 500 g de fèves  
avec les cosses)  
- 1 c. à s. de sauce soja  
- 1 botte de coriandre  
- 1 c. à c. de sel

**SOUPE DE POISSON 590**  
**EN RISOTTO ET FILETS**  
**DE ROUGETS POÊLÉS**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 40 min*

- 4 filets de rougets levés  
par votre poissonnier  
- 1,5 l de soupe  
de poisson  
- 1 c. à c. de sauce rouille  
- 6 c. à s. d'huile d'olive  
- 2 gousses d'ail  
- 3 doses de safran  
en poudre  
- 1 oignon blanc  
- 200 g de riz carnaroli  
- 20 cl de vin blanc  
- 1 tomate  
- 4 brins de persil

**STEAKS FUMÉS 593**  
**DANS LA CHEMINÉE**

*Pour 4 personnes*  
*Cuisson 8 min*  
*Préparation le temps*  
*de ramasser*  
*les feuilles séchées*

- 4 steaks de bœuf de 250 g  
pris dans le faux-filet  
(contre-filet, bavette  
ou onglet)  
- Huile d'olive  
**Sauce corsée**  
- 1/2 échalote  
- 150 g de beurre doux  
- 6 cl de vin blanc  
- 2 c. à c. d'estragon  
- 1/2 gousse d'ail  
- 3 filets d'anchois  
- 2 c. à c. de moutarde  
forte  
- 2 c. à c. de  
sauce Worcestershire  
- 2 c. à c. d'armagnac  
- Sel  
- Poivre

**TAGLIATELLE 594**  
**DE CALMARS**  
**À LA CARBONARA**

*Pour 4 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Cuisson 10 min*

- 3 encornets ou calmars  
nettoyés et épluchés  
par votre poissonnier  
(350 g poids net)  
- 1 c. à s. d'huile d'olive  
- 4 œufs  
- 80 g de parmesan  
- 1/2 botte  
de ciboulette  
- 200 g de lardons  
fumés coupés  
finement  
- 40 cl de crème liquide  
- Poivre moulu

**TARTARE D'ARTICHAUTS 596**  
**ET D'AUBERGINES**  
**DE JEAN-MARIE**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 30 min*

- 6 artichauts violets  
- 2 petites aubergines  
(400 g)  
- 3-4 c. à s. d'huile d'olive  
- 3 brins de basilic  
(ou mélange  
cerfeuil-menthe)  
- 40 g d'olives noires  
conservées à l'huile  
(variété taggiasche)  
- 1 c. à s. de vinaigre  
balsamique  
- 40 g de tomates confites  
- Miel liquide de  
châtaignier  
- Sel  
- Poivre

**TERRINE DE FOIES 598**  
**DE VOLAILLE À LA GUÉRARD**

*Pour 8 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 1 h 30*  
*Réfrigération 2 jours*

- 700 g de foies de volaille  
très frais (ou foies et  
cœurs)  
- 350 g de porc haché  
- 200 g de lard frais  
- 150 g de lard fumé  
- 1 sucre  
- 4 cl d'armagnac  
- 4 cl de cognac (ou 8 cl  
de banyuls, sans ajouter  
de sucre)  
- 5 gousses d'ail  
- 1 bouquet de persil  
- 1 pointe de muscade râpée  
- 3 branches de thym  
- 1 crépine de porc  
- 3 feuilles de laurier  
- 1 c. à c. de fleur de sel

- Poivre

**BOULES D'AMANDES 601**  
**AU CAFÉ DE MA TANTE**  
**CHRISTINE**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 10 min*

- 300 g de sucre glace  
- 200 g de poudre d'amande  
- 1 tasse de café très fort  
- 100 g de cerneaux de noix

**FLAN PARISIEN 602**

*Pour 8 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 1 h 10*  
*Repos 2 à 3 h*

**Pâte**  
- 125 g de beurre  
- 30 g de lait entier  
- 1 c. à c. rase de fleur  
de sel (3 g)  
- 1 c. à c. rase de sucre (3 g)  
- Le jaune d'un petit œuf  
- 170 g de farine

**Flan**  
- 1 gousse de vanille  
- 50 cl de lait entier  
- 250 g d'œufs entiers  
(4 ou 5 œufs)  
- 250 g de sucre  
- 75 g de Maïzena® ou de  
fécule de pomme de terre

**MËLLEUX AU CHOCOLAT 604**  
**DE MONIQUE**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 15 min*  
*Cuisson 15 min*

- 200 g de chocolat noir  
à 55% de cacao  
- 50 g de chocolat noir  
à 70% de cacao  
- 125 g de beurre doux  
- 4 gros œufs  
- 150 g de sucre  
- 1 c. à s. de farine

**MOUSSE AU CHOCOLAT 607**  
**HERMÉENNE**

*Pour 4 à 5*  
*personnes*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 5 min*  
*Réfrigération 3 à 48 h*

- 200 g de chocolat amer  
(de 55 à 70% de cacao  
selon le goût)  
- 4 gros œufs (4 blancs  
+ 1 jaune)  
- 2 c. à s. de sucre semoule  
- 8 cl de lait demi-écrémé

**PÊCHES AU ROMARIN 608**  
**ET CHANTILLY AUX AMANDES**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 20 min*  
*Cuisson 25 min*

- 6 pêches blanches bien  
mûres  
- 6 c. à s. de miel liquide  
- 4 branches de romarin  
- Le jus de 1/2 citron  
- 2 c. à s. d'amandes effilées  
- 25 cl de crème liquide  
- Quelques gouttes d'extrait  
d'amande amère  
- 3 c. à s. rases de sucre glace  
- 50 cl de crème glacée  
à la vanille

**RUSSE 610**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 30 min*  
*Cuisson 30 min*  
*Réfrigération 1 nuit*

- 230 g de sucre en poudre  
- 2 jaunes d'œufs  
- 1 c. à s. de Maïzena® (15 g)  
- 10 cl de lait  
- 80 g de pâte de pistache  
- 1 gousse de vanille  
- 80 g de beurre

- 30 g de pistaches  
non salées  
- 6 blancs d'œufs  
(220 g environ)  
- 200 g de poudre d'amande  
- 125 g de framboises

**TATIN SANS PÂTE 612**  
**DE NELLO**

*Pour 6 personnes*  
*Préparation 10 min*  
*Cuisson 3 h*  
*Repos 1 nuit*

- 1,2 kg de pommes  
mêlées (goldens, galas,  
reinettes, granny smith)  
- Le zeste de 1/2 citron  
- 30 g de beurre doux  
- 30 g de vergeoise

Notes