

IN LIBRO VERITAS

**Sylvain RICHARD**

**Ma Cuisine à  
Ouireham - Ecrits  
culinaires vol.1**



- Collection Vie pratique -

Retrouvez cette oeuvre et beaucoup d'autres sur  
<http://www.inlibroveritas.net>



# Table des matières

<b><u>Ma Cuisine à Ouistreham - Ecrits culinaires vol.1</u></b> .....	<b>1</b>
<u>Introduction</u> .....	2
<u>Tiramisu</u> .....	3
<u>Saumon en gelée</u> .....	5
<u>Bouchées aux noix</u> .....	7
<u>Minibrochettes au poulet à la coriandre et au citron</u> .....	9
<u>Gâteau au chocolat pour écoliers</u> .....	11
<u>Gâteau marbré</u> .....	13
<u>Fajitas de poulet</u> .....	15
<u>Atelier cuisine - Menu 1</u> .....	17
<u>Atelier cuisine - Menu 2</u> .....	20
<u>Atelier cuisine - Menu 3</u> .....	23
<u>Tourte aux poireaux, jambon et chèvre</u> .....	26
<u>Ateliers cuisine - Menus 4 et 5</u> .....	28
<u>Atelier cuisine - Menu 6</u> .....	31
<u>Atelier cuisine - Menu 7</u> .....	33
<u>Fiche-pratique 1 : réaliser un caramel soi-même</u> .....	36
<u>Atelier cuisine - Menu 8 : Spécial Fêtes</u> .....	38
<u>Atelier cuisine - Menu 9</u> .....	41
<u>Atelier cuisine - Menu 10</u> .....	44
<u>Pain de thon rapide</u> .....	48
<u>Croque-Monsieur</u> .....	50

# Ma Cuisine à Ouistreham - Ecrits culinaires vol.1

**Auteur :** Sylvain RICHARD

**Catégorie :** Vie pratique

Un recueil de recettes assorti de quelques infos culturelles sur les plats.

*Licence : Licence Creative Commons (by-nc-nd)*

*<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr/>*

# Introduction

Voici un ensemble de recettes que je mets à votre disposition. Ce recueil comportera 52 recettes – en effet, un nouveau plat viendra enrichir nos menus chaque week-end. Je les testerais personnellement moi-même avant de les mettre en ligne.

Eloignons –nous un peu du propos littéraires... Après les nourritures de l'esprit, les nourritures du corps. Et aussi parceque littérature et gastronomie sont deux traditions de la France.

Je fournirais également quelques anecdotes, infos culturelles sur les recettes...

PS : Il n'est d'ailleurs pas impossible qu'en fin de recueil, j'inclus une nouvelle ayant pour cadre la gastronomie si l'inspiration me vient d'ici là !

Bonne lecture, à vos fourneaux et bon appétit !

# Tiramisu

Pour commencer, nous nous intéresserons à un dessert très célèbre –et délicieux – d'origine italienne – le tiramisu ! Son nom signifierait « emmène-moi au ciel ! »

Il y a beaucoup de légendes sur l'origine du tiramisu. Plusieurs régions d'Italie en revendiquent la paternité : le Piémont, la Vénétie, la Lombardie, la Frioul-Vénétie julienne et la Toscane

Le Duc de Toscane, Cosme III de Médicis, au XVIème siècle, à Sienne en Toscane ramena la recette à la cour de Florence. Le mascarpone y fut ajouté à Trévis.

Au XVIIIème siècle, il se répand hors d'Italie et on y ajoute les boudoirs.

D'autres théories content que le tiramisu aurait été réputé pour ses valeurs aphrodisiaques chez les Vénitiennes, ou bien aurait été une manière de récupérer les restes ou bien encore un plat pour convalescents.

Parmi les variantes, on peut remplacer les boudoirs par des spéculos. Il existe aussi le tiramisu au lait, aux pommes, aux fraises ou aux framboises ? Dans cette dernière version, les boudoirs sont remplacés par des biscuits roses de Reims trempés dans du jus de framboises, fruits que l'on ajoute également entre les couches de crème.

Mais voici la recette traditionnelle que j'ai testée ce week-end !

Pour 8 personnes – Préparation 15 minutes – Réfrigération 4 heures

Ingrédients : 3 gros œufs- 100 g de sucre roux – 1 sachet de sucre vanillé – 250 g de mascarpone – 24 biscuits à la cuillère – 50 cl de café noir non sucré – 30 g de poudre de cacao amer

Séparez les blancs des jaunes – Mélangez jaunes + sucre + sucre vanillé – Ajoutez le mascarpone au fouet – Montez les blancs en neige et incorporez délicatement à la spatule le mélange précédent

Mouillez les biscuits dans le café noir

Tapissez le fond du moule avec les biscuits. Recouvrez d'une couche de crème, œuf, sucre, mascarpone. Alternez biscuit et crème. Terminez par une couche de crème. Saupoudrez de cacao. Mettez au réfrigérateur 4 heures minimum

A testez pour les fêtes ou pour le goûter !

# Saumon en gelée

Nous allons parler aujourd'hui du saumon ! Les fêtes du réveillon sont passées et vous avez probablement dégusté du saumon fumé. Mais la recette que je vous propose est celle du saumon en gelé, une préparation en verrines.

La famille des salmonidés compte onze genres et soixante-six espèces. On compte parmi elle le saumon royal, le saumon rouge, le saumon argenté, le saumon rose, le saumon keta et le saumon de l'Atlantique.

Ce dernier est connu pour sa combativité et sa chair rose très appréciée. Son dos est brun, vert ou bleu et son ventre argenté. Les spécimens que l'on pêche ont une taille variant entre 80 et 85 cm et un poids moyen de 4,5 kg. En France, sa pêche est interdite car c'est une espèce en voie de disparition. On le consomme frais, congelé ou fumé.

L'espèce élevée en aquaculture est principalement le saumon Atlantique. C'est le deuxième produit le plus fréquent en aquaculture après la crevette.

Passons à la recette. Je l'ai testée pour vous le 31 décembre !

Pour 4 personnes :

Préparation 20 minutes

Réfrigération 2 heures

Cuisson 3 minutes

850 g de filet de saumon sans peau et sans arête – 50 g d'œufs de saumon – 1 citron vert – 150 g de crème fraîche épaisse – 50 cl de vin blanc – 10 feuilles de gélatine – 1 tige de persil plat – sel et poivre blanc du moulin  
1/ Brossez le citron sous l'eau froide. Séchez-le et prélevez le zeste avec un Econome. Emincez le très finement. Pressez le jus du citron. Faites ramollir la gélatine dans l'eau froide.

2/ Coupez le filet de saumon en petites tranches de 3 mm d'épaisseur



environ. Mettez les dans un plat creux, salez et poivrez et arrosez de jus de citron. Réservez au frais. Faites chauffer le vin blanc avec les zestes de citron. Aux premiers frémissements, retirez du feu. Essorez la gélatine et faites la fondre dans le vin en fouettant. Laissez refroidir.

3/ Versez la gelée dans des verres et répartissez ensuite les tranches de saumon. Placez au frais pendant au moins 2 heures.

4/ Juste avant de servir, ajoutez les œufs de saumon et une belle cuillerée de crème fraîche dans chaque verre. Décorez d'une feuille de persil.

C'est prêt à déguster !

# Bouchées aux noix

Cette fois-ci je vous propose une recette de gâteau aux noix, en fait des bouchées aux noix.

La première fois que j'ai goûté ce fruit à coque est associée au souvenir de l'arrière-grand-père. Il avait en effet planté, au bout du lot de terrains qu'il a partagé entre ses enfants, un noyer – c'était à son retour de la Première Guerre Mondiale, je crois, où il était affecté au ravitaillement du front. Ce noyer a pris de l'envergure au fil des décennies pour devenir un arbre immense, qui produisait chaque année des quantités phénoménales de noix – On en remplissait des sacs entiers et tout les enfants et petits-enfants de la famille jouaient autour de cet arbre dont j'ai un souvenir ému. Malheureusement, il fut abattu au milieu des années 1990.

Abordons maintenant la recette proprement dite !

Bouchées aux noix

Pour 6 personnes

Préparation 25 minutes

Réfrigération 13 heures

**POUR LE GATEAU A PREPARER LA VEILLE**

2 jaunes d'œufs – 125 g de beurre ramolli – 250 g de biscuits à la cuillère – 80 g de sucre en poudre – 75 g de cerneaux de noix – 4 c. à soupe de café très fort

**POUR LA COUVERTURE AU CHOCOLAT A FAIRE LE JOUR MÊME**

200 g de chocolat noir – 40 g de beurre ramolli – 10 cl de crème fraîche liquide – 1 c. à soupe de miel

1/ Sortez 125 g de beurre à l'avance pour lui laisser le temps de ramollir. Préparez le café très fort et réservez –le

2/ Mixez les biscuits pour les réduire en poudre puis mélangez celle-ci

dans un saladier avec le sucre. Incorporez le beurre ramolli à la fourchette jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène puis ajoutez les jaunes d'œufs, les noix hachées et le café en dernier.

3/ Tapissez un moule carré de 16 à 18 cm de côté de film alimentaire, versez le mélange dans le moule en égalisant la surface et en tassant bien. Placez le gâteau 12 heures au réfrigérateur.

4/ Le lendemain matin, hachez le chocolat au mixeur puis versez le dans un saladier. Portez la crème à frémissement, ajoutez le miel puis versez le mélange en filet sur le chocolat haché en mélangeant à la spatule. Lorsque le chocolat est complètement fondu, incorporez le beurre froid en petits morceaux jusqu'à l'obtention d'une ganache lisse et brillante.

5/ Sortez le gâteau du réfrigérateur, démoulez –le en le retournant rapidement sur un plat ou sur une planche, retirez délicatement le film alimentaire et nappez le de ganache au chocolat. Egalisez la surface et replacez le gâteau au moins 1 heure au frais.

6/ Découpez le gâteau en cubes pour servir.

A bientôt pour une nouvelle recette !

# Minibrochettes au poulet à la coriandre et au citron

Cette fois-ci je vous propose une recette à base de poulet. Et pour mieux allier le goût des mets et le goût des mots, j'ai recensé pour vous quelques expressions avec le mot « poulet ». Je vous laisse le soin de les interpréter !

Femme grosse et **poulet** au mois d'août ont toujours froid

Il est de bonne bouche il a pris le **poulet** et la pondeuse

**Poulet** qui naît au mois de mai, il faut le prendre par une patte et le jet

Coq maigre avec poule grasse font **poulets** de bonne race

Il vaut mieux du pain sec avec amour que **poulets** avec des cris

Les enfants et les **poulets** se gèlent au soleil

Mieux vaut du pain sec avec de l'amour que des **poulets** avec de la brouille

Veau mal cuit et **poulets** crus font les cimetières bossus

Veaux, **poulets** et poissons crus font les cimetières bossus

Et maintenant la recette proprement dite !

Minibrochettes de poulet à la coriandre et au citron

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes / Macération 2 heures

Cuisson 10 minutes

5 escalopes de poulet – 2 grosses gousses d'ail – 1 bouquet de coriandre fraîche – 2 citrons verts ou jaune – 1 grosse orange + jus d'orange – 7 cl d'huile d'olive – Sel et poivre

1/ Découpez les escalopes en dès puis laissez les macérer deux heures (minimum) dans un saladier avec l'ail haché, les feuilles de coriandre, du sel, du poivre, le jus des citrons, le jus de l'orange et l'huile d'olive. Remuez de temps en temps

2/ Après macération, piquez les dés de poulet sur des minibrochettes en bois en ajoutant éventuellement des morceaux d'orange ou de citron.

3/ Cuisez au barbecue ou au four à th. 6/7 – 200°C pendant 10 minutes.

Petits plus : plus le temps de macération est long, meilleur c'est ! N »hésitez pas à ajouter du jus d'orange et de l'huile d'olive pour la macération, les dés de poulet doivent « baigner ».

Les quatre recettes que je vous ai proposé – et que j'ai testé et dégusté – tiramisu , saumon en gelée, bouchées aux noix et minibrochettes de poulet à la coriandre et au citron sont extraites du magazine *Marmiton* numéro 1 paru en décembre 2010/janvier 2011.

La prochaine fois, je changerais de registre et vous soumettrais une recette pour les enfants extraite du livre des années 1980 : *La cuisine sans Maman*.

# Gâteau au chocolat pour écoliers

Voilà un certain temps que je n'avais pas publié de recette. L'objectif de 52 recettes de ce recueil sera donc un peu plus long à attendre ! De même, je remets à plus tard *La cuisine sans Maman* mais au profit d'un dessert que petits et grands adore : un gâteau au chocolat.

Il y aurait beaucoup à gloser sur le chocolat, qu'il se présente sous forme de confiseries, gâteaux, biscuits, boissons, glaces, tartes etc.... On l'offre à Pâques sous forme d'œufs ou de lapins et à la Saint-Valentin sous forme de cœur

Pour ma part, j'ai un souvenir ému des Kinder Surprises que je mangeais enfant et dont je collectionne les surprises alignées dans la cave de la maison de campagne de mes grands-parents

La fève de cacao est produite par le cacaoyer, arbre d'Amérique du Sud et Centrale. Dans la civilisation précolombienne, les fèves de cacao étaient par ailleurs utilisées comme monnaie d'échange. En 1494, Christophe Colomb jette des fèves par-dessus bord les ayant prises pour des crottes de chèvres. Il ne découvrira la boisson chocolatée qu'en juillet 1502 sur l'île de Guanaja. C'est finalement Cortès qui rapportera le chocolat à la cour espagnole au début du XVIème siècle.

La recette maintenant !

Gâteau au chocolat des écoliers

Pour 6 à 8 personnes / Préparation 10 minutes / Cuisson 30 minutes

Ingrédients : 200 g de chocolat noir – 4 œufs – 125 g de beurre – 200 g de sucre en poudre – 100 g de farine ou de maïzena – 1 sachet de levure

1 / Préchauffez le four à th.6 – 180 °C. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (dans ce cas, ajoutez 3 cuillérées à soupe d'eau pour 200 g de chocolat) puis incorporez le beurre.

2/ Dans un saladier, mélangez d'abord les œufs et le sucre, ensuite la farine et la levure. Versez sur le tout le chocolat fondu, puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfournez pour 25 minutes environ : adaptez le temps de cuisson selon que vous souhaitez un cœur de gâteau plus ou moins fondant. Pour les anniversaires d'enfant, vous pouvez ensuite décorer avec quelques bonbons colorés.

Bonne appétit et...à bientôt !

# Gâteau marbré

Bon, cette fois-ci, je vous propose une recette qui est aussi un grand classique de la pâtisserie, facile à réaliser et que l'on trouve dans pratiquement tous les livres sur le sujet : le gâteau marbré (Ah le « Savane » de notre enfance !).

Si j'ai choisi ce gâteau, c'est parce qu'en ce qui me concerne je l'ai retrouvé dans *Jeunes Magazine*. De quoi nous parle-t-il ? Vous demandez-vous. Et bien, il s'agit en l'occurrence de ma première aventure éditoriale de février à juin 1984, alors que j'étais en classe de sixième, à une époque sans blog, ni internet, ni imprimante pour réaliser des exemplaires de ce fanzine en grand nombre !

Et oui, car *Jeunes Magazine* est un fanzine que je réalisais à l'époque avec un camarade du collège, Thomas L., et qui comporta 5 numéros plus un numéro bis et dont la réalisation fut manuscrite. Moi et mon copain, nous les distribuions ensuite au porte à porte dans ma ville !

Il y avait eu des articles sur la réalisation d'un dessin animaux, les animaux, l'Ecosse, des mots croisés et une recette de cuisine : le fameux gâteau marbré !

Mais bon j'arrête de raconter ma vie et vous donne la recette !

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 250 g de sucre
- 250 g de beurre
- 3 œufs
- ½ paquet de levure
- 2 grosses barres de chocolat

Préparation :

Dans une terrine travailler le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mou. Ajouter les œufs entiers un par un, en



mélangeant bien entre chaque œuf, puis la farine par petites quantités avec la levure.

Faire fondre deux barres de chocolat dans un peu d'eau au bain-marie.

Mélanger dans une terrine le chocolat à la moitié de la pâte seulement (Vaniller l'autre moitié)

Verser dans un moule à cake alternativement un peu de pâte blanche, un peu de pâte au chocolat.

Cuisson : Four moyen (7) pendant 40 minutes.

Et voilà !

# Fajitas de poulet

Faisons cette fois-ci un petit détour par l'Amérique Centrale et (re)découvrons la délicieuse cuisine mexicaine avec des fajitas de poulet ! Mais auparavant quelques mots sur ces traditions culinaires !

Une tortilla est une galette de maïs présente dans ces cuisines d'Amérique Centrale depuis l'Antiquité. C'est en effet un aliment de base de ces régimes alimentaires qui entre dans la composition de nombreuses recettes. La tortilla peut en effet être fourrée de viande hachée, de volaille, de poissons et d'une garniture de légumes (poivrons, oignons...), agrémentée des nombreuses épices qui donnent tant de relief à la cuisine mexicaine. Les tortillas entre en effet dans la composition des tacos, des burritos et des enchiladas.

Tout de suite (je vous vois saliver !) la recette !

## Fajitas de poulet

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 15 minutes

8 tortillas – 4 blancs de poulet – 1 poivron rouge – 1 poivron vert

2 oignons – 2 gousses d'ail – 1 citron vert

20 cl de crème fraîche épaisse – 6 c. à soupe d'huile

1 c. à café de chili en poudre

1 c. à café de cumin en poudre – sel et poivre

1/ Coupez les blancs de poulet en fines lanières, pressez le citron vert et écrasez les gousses d'ail.

2/ Disposez le poulet dans un plat avec l'ail, arrosez de jus de citron, puis versez 4 cuillérées à soupe d'huile. Saupoudrez de chili et de cumin, salez et poivrez. Mélangez, couvrez et réservez au frais.

3/ Préchauffez le four à th. 7 - 210°C.

Coupez les poivrons en lanières, et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile restante dans une poêle et faites revenir les oignons et les poivrons. Réservez au chaud.

4/ Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium et enfournez-les pour 10 minutes. Egouttez les morceaux de poulet et faites les dorer. Dès qu'ils sont colorés, arrosez-les avec la marinade, couvrez et laissez mijoter 5 minutes.

5/ Disposez la viande, les légumes et les tortillas dans des plats différents. Versez la crème dans une coupelle. Ainsi chacun garnira les tortillas à sa convenance.

Commentaires et variantes : Au départ, les personnes à qui je destinais mes fajitas avaient quelques réticences pour les « excentricités culinaires » mais ils se sont laissés tenter et 'mont dit ne pas l'avoir regretter. Ils en ont même repris ! Donc, moralité, toujours être ouvert à la nouveauté !

Les tortillas sont maintenant fabriquées par des groupes agroalimentaire. J'ai pris pour cette recette une célèbre marque aux boîtes jaunes – « Y a de l'ambiance dans les boîtes jaunes ».

De plus, j'ai utilisé de la dinde au lieu de poulet mais toute volaille devrait faire l'affaire.

La marinade rend cette recette très goûteuse : on peut varier les épices (paprika, cannelle et coriandre) et dans mon cas, la boîte jaune proposait poivre de Cayenne et gingembre.

A bientôt !

# Atelier cuisine - Menu 1

Avec des connaissances, j'ai eu l'occasion de participer à un premier atelier cuisine ! Nous y avons élaboré un menu simple et peu cher (moins de 30 euros), facile à préparer que nous avons dégusté ensuite.

Ce menu se composait, en entrée d'un taboulé, en plat de résistance de paupiettes de jambon accompagnées d'un gratin de courgettes (pour ce dernier gratin, je n'ai pas mis la recette ici) et en dessert de crèmes à la noix de coco.

Voici les unes à la suite des autres les trois principales recettes !

## Taboulé

Ingrédients :

Semoule moyenne de couscous

Un Concombre

Trois Tomates

Tomates en conserve

Citrons

Gros sel

Faire bouillir de l'eau avec du gros sel. Mettre la semoule dans un saladier et verser l'eau bouillante salée et couvrir.

Préparer les légumes frais :

Laver les tomates, éplucher le concombre et couper l'ensemble en petit dés.

Presser les citrons.

Egrener la semoule cuite. Ajouter tous les légumes, ainsi que la conserve de tomates.

Bien mélanger.

Assaisonner avec la vinaigrette.

## Paupiettes de jambon

Ingrédients (quantité suivant le nombre de convives) :

- Du jambon blanc
- Des escalopes de volaille
- Crème fraîche
- Fines herbes
- Sel
- Petits piques en bois pour la présentation

Couper les escalopes de volailles en deux.

Couper les tranches de jambon blanc en deux.

Mélanger la crème, les fines herbes et le sel.

Recouvrir les escalopes avec une demi-tranche de jambon, les tartiner de crème.

Rouler les escalopes sur elles-mêmes et utiliser le petit pique en bois pour faire tenir l'ensemble.

Les poser dans un plat à four, avec un peu d'eau.

Cuire 20 à 30 minutes (th. 7, 210°C)

### Crèmes coco légères et rapides

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 œufs
- 50 cl de lait
- 75 g de poudre de noix de coco
- 50 g de sucre en poudre
- 30 g de fleur de maïs
- 1 sachet de sucre vanillé

Hors du feu, mélanger dans une casserole la fleur de maïs, le sucre en poudre, le sucre vanillé et la poudre de noix de coco. Ajouter les œufs un à un.

Délayer petit à petit avec le lait.

Faites chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Retirer du feu dès ébullition.

Répartir dans les ramequins, laisser refroidir avant de servir frais.

Conseil : La seule difficulté consiste à faire épaissir le mélange. Pour cela trois solutions, n'hésitez pas, si vos premiers essais ne sont pas fructueux (ce fut mon cas) à mettre un peu plus de fleur de maïs (maizena), ou bien augmenter un peu plus l'intensité du feu, ou bien remuer énergiquement sur le feu.

Voilà ! Bon appétit et à bientôt pour d'autres recettes et/ou un autre atelier !

# Atelier cuisine - Menu 2

Voici le deuxième atelier cuisine auquel j'ai participé.

Au menu, en entrée : une salade de riz-tomates-échalotes

en plat principal : des côtes de porc accompagnées  
d'une ratatouille

en dessert : un délicieux crumble aux pommes

Je remercie mes partenaires de Cuisine : Damien, Didier, Jean-Marie, Eric, Véronique et Jocelyne.

## **Ratatouille**

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 2 oignons
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre
- herbes de Provence

Préparation de la recette :

Détailler les légumes finement en morceaux de même taille pour une cuisson uniforme.

Ne pas oublier de retirer les grains de la tomate.

Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse puis mettre les légumes à cuire en respectant l'ordre suivant qui correspond au temps de cuisson des légumes :

- aubergines et courgettes
- saler, poivrer
- herbes de Provence
- oignon et poivron
- tomate
- gousses d'ail non pelées écrasées

Laisser cuire 2 à 3 minutes entre chaque légume.

Poursuivre la cuisson environ 20 minutes.

Servir chaud ou froid, arrosé d'un trait d'huile d'olive.

### **Crumble aux pommes**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 cuillères à soupe bombées de farine
- 40 g de beurre
- 5/6 cuillères à café de sucre
- 5 pommes

Préparation de la recette :

Pelez et couper les pommes en cube.

Les mettre dans un plat allant au four.

Mélanger la farine et le beurre avec les doigts jusqu'à ce que la préparation ait la consistance du sable.

Ajouter le sucre et mélanger.



Mettre ce mélange sur les pommes.

Mettre au four 20 min thermostat 210°C.

Éteindre le four et laisser le crumble 5 à 10 min au four.

Dégustez le tiède.

A bientôt !

## Atelier cuisine - Menu 3

Voici maintenant le troisième atelier cuisine auquel je participe ! Et donc un troisième menu !

Cette fois-ci je mentionnerais que –comme pour la plupart des recettes présentées individuellement dans les autres billets d'ailleurs – les recettes proviennent ou du site Marmiton.org ou du magazine Marmiton qui paraît tous les deux mois et contient de plus d'excellents articles sur les produits !

Au menu : Salades de pâtes au curry et surimi, tomates farcies, mousse au chocolat avec sablés.

### Salade de pâtes au curry et surimi

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients (6 portions) :

- 250 g de pâtes (coquillettes)
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- Une douzaine de bâtonnets de surimi
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 cuillère à café de curry hot
- Sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes comme à l'habitude. Les laisser refroidir ou les passer sous l'eau froide pour aller plus vite.

Incorporer la crème fraîche, le curry, le curryhot, le sel et le poivre (on peut ajuster selon les goûts, mais la crème doit devenir bien jaune).

Hacher les bâtonnets de surimi très fins, puis mélanger au reste de la

préparation.

### Tomates farcies faciles

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de chair à saucisse
- 4 grosses tomates (ou 8 petites)
- 3 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- thym
- persil
- beurre
- sel et poivre

Préparation :

Eplucher et hacher les oignons. Eplucher et hacher les gousses d'ail.

Mettre la moitié des oignons dans la chair à saucisse. Ajouter l'ail, le sel, le poivre et un peu de persil.

Couper le haut des tomates et les évider. Poivrer et saler l'intérieur. Mettre la farce à l'intérieur et remettre les chapeaux.

Mettre le reste des oignons dans un plat avec la chair des tomates.

Mettre les tomates farcies dans le plat. Parsemez d'un peu de thym et mettez une noisette de beurre sur chaque tomate.

Faire cuire au four chaud à 180°C (thermostat 6) pendant 1 heure environ.

Servir avec du riz.

### Mousse au chocolat

-

Préparation : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 175 g de chocolat noir

- 15 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- un sachet de sucre vanillé
- 25 cl de crème liquide

Préparation :

Faire fondre le chocolat avec 3 cuillères à soupe d'eau au micro-ondes.

Y ajouter le beurre et les jaunes d'œufs un par un.

Fouetter la crème en chantilly en ajoutant le sucre vanillé.

Mélanger au chocolat fondu.

Repartir la mousse dans 4 ramequins et les placer une heure au réfrigérateur avant de déguster.

### Sablés

Type de cuisson : Four

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 à 18 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 125g de sucre
- 125g de beurre
- 250g de farine
- 1 œuf
- 1/4 de cuillère à café de sel

Préparation :

Mélangez le tout à la main jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle pas.

Aplatir la pâte et avec un verre, faire des biscuits ronds. Cuire environ 15 min à four moyen (180°C - thermostat 6). Estimer la cuisson d'après la couleur des sablés.

Bon appétit !

# Tourte aux poireaux, jambon et chèvre

Il est parfois difficile, lorsque l'on a des enfants en bas âge, de leur faire manger certains aliments, notamment les épinards et les poireaux.

Je vous propose maintenant une recette – alternative à la quiche lorraine – qui précisément devrait permettre aux mamans et aux papas de faire goûter certains légumes à leurs enfants.

Comme digression préliminaire, je fais vous parler des « jardins familiaux ». En effet, cuisiner des légumes, c'est bien mais si on les a récolté soi-même, c'est encore mieux !

Tout le monde n'a pas la chance de disposer d'un terrain sur sa propriété pour jardiner – et moins encore les citadins ! Cela me rappelle certains souvenirs de ma petite enfance, où je trottais derrière mon grand-père qui poussait sa brouette avec ses outils sur la parcelle familiale !

Les jardins ouvriers (ou jardins associatifs), apparus à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, sont des parcelles de terrain mises à la disposition des habitants par les municipalités. Ces parcelles, affectées le plus souvent à la culture potagère, furent initialement destinées à améliorer les conditions de vie des ouvriers en leur procurant un équilibre social et une autosubsistance alimentaire.

Les jardins ouvriers prendront dans le langage officiel (pas dans le langage courant) l'appellation de jardins familiaux après la Seconde Guerre mondiale.

J'ai moi-même disposé d'un jardin ouvrier il y a deux ans, en 2010. J'y ai récolté poireaux, courgettes, concombres, poireaux. Ce fut une bonne expérience. Mais c'est une activité qui réclame du temps de loisir or avec

mes multiples activités, ce temps m'est venu à manquer et je n'ai pas renouveler l'expérience. Mais peut-être en 2014 ... ?

### Tourte aux poireaux, jambon et chèvre

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 3 poireaux
- 1 tranche de jambon
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de beurre
- 2 petits chèvres frais
- 25 cl de crème liquide
- Sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez le four à th. 6/7 – 200°C. Etalez la pâte dans une tourtière. Piquez-la avec une fourchette et enfournez-la pour 10 minutes.

2/ Pendant ce temps, lavez et séchez les poireaux, puis coupez-les en rondelles. Faites les revenir dans le beurre, salez et poivrez.

3/ Disposez les poireaux sur la pâte, ajoutez le jambon coupé en petits morceaux et le fromage de chèvre détaillé en fines lamelles.

Mélangez la crème et les jaunes d'œufs, salez et poivrez. Versez l'appareil sur la tourte. Enfournez pour 30 minutes. C'est prêt !

# Ateliers cuisine - Menus 4 et 5

Cette fois-ci, je ne vais pas m'attarder sur un mais sur deux ateliers cuisine. En effet, chaque atelier ne suffit pas ici pour vous donner un menu complet et original car, lors d'un de ces deux ateliers, j'ai refait la recette de la tourte aux poireaux, au jambon et au chèvre qui a d'ailleurs été fortement appréciée ! Donc, en réalité, afin de constituer un menu « complet » je rassemble ici la recette de la tartiflette de l'atelier cuisine N°4 et celle des bricks au chocolat et à la banane de l'atelier cuisine N°5 et vous dit à bientôt pour un chili con carné !

## Tartiflette

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients (6 Portions) :

- 1 reblochon et demi (2 pour les gourmands)
- 1,2 kg de pommes de terre
- 1 tranche de jambon fumé coupée en dés (ou bien des lardons ou des dés de bacon)
- 500 g d'oignons
- 40 cl d'Apremont ou autre blanc de Savoie sec (facultatif, mais donne plus de goût)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation :

Faites cuire les pommes de terre avec leur peau. Épluchez-les et coupez-les en rondelles.

Émincez les oignons puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Une fois dorés, y ajouter le jambon (ou les lardons), ainsi que les pommes de terre. Laissez mijoter 15 min.

Si vous utilisez du vin blanc, c'est le moment de l'ajouter. Salez un peu, poivrez, laissez les pommes de terre s'imprégner du vin blanc quelques minutes avant de transférer le tout dans un plat à gratin.

Grattez au couteau les reblochons, coupez-les en 2 dans le sens de l'épaisseur et posez les sur les pommes de terre.

Faites cuire à four chaud (220°C) pendant 20 à 30 min. Servez avec une salade verte, voire quelques tomates, juste assaisonnées d'un peu de vinaigre d'échalote.

### Bricks de bananes au chocolat

-

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 feuilles de brick
- 1 banane
- 1 poire
- 8 carrés de chocolat
- beurre mou

Préparation :

Coupez les feuilles de brick rondes en 2, et beurrez-les sur la totalité.

Coupez la banane en rondelles, positionnez ces dernières en triangle sur un bord du demi cercle de chaque brick, et pliez.

Posez 2 carrés de chocolat à la suite, pliez.

Pelez la poire, coupez la en lamelles et mettez ces dernières à la suite.

Pliez au maximum la feuille de brick en triangle; si besoin, ajoutez du beurre.

Positionnez ces 4 triangles dans un plat à tarte (le bord de "fermeture" doit se trouver en-dessous).



Enfourner à 220°C (th 7-8) pendant 5 min, la brick doit être dorée et le chocolat fondu

# Atelier cuisine - Menu 6

Pour l'atelier cuisine suivant, l'équipe avait opté pour des avocats aux crevettes en entrée, un copieux Chili con carné puis comme dessert un tiramisu.

Je tire mon chapeau à Damien pour son dressage raffiné des avocats aux crevettes.

Par contre, je ne vous redonne pas la recette du tiramisu qui a déjà fait l'objet d'un billet individuel !

La recette des avocats aux crevettes provient du site « les foodies », celle du chili con carné de Marmiton.

## Avocats aux crevettes

### **Ingrédients (4 personnes):**

2 avocats mûrs  
200 g de crevettes roses décortiquées  
2 cuillères à soupe de mayonnaise  
ciboulette  
1 citron

### **Préparation:**

Pressez les citrons. Coupez les avocats en deux et retirez les noyaux. Arrosez immédiatement tout la surface de la chair avec une partie du jus de citron, pour l'empêcher de noircir. Prélevez la pulpe en une seule fois en préservant les demi écorces d'avocats. Arrosez-la avec une partie du jus de citron restant. Taillez-la en cubes et disposez-la dans un saladier. Arrosez avec le reste du jus de citron et mélangez délicatement .Mélangez les crevettes égouttées avec la mayonnaise, mélangez bien. Garnissez les

demi-écorces d'avocats avec cette crème à l'avocat et aux crevettes. Sur les avocats décorer avec une crevette. Saupoudrez de ciboulette hachée. Gardez au réfrigérateur jusqu'à l'heure de déguster. Bon appétit !

## **Chili con carné**

**Temps de préparation : 5 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

**Ingrédients (pour 3 personnes) :**

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 400 g viande hachée
- 400 g de haricots rouges en boîte
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 2 cuillères à café de poudre de chili
- sel et poivre
- huile d'olive

**Préparation de la recette :**

Hacher oignon et ail. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire fondre l'oignon et l'ail.

Ajouter la viande hachée, la laisser prendre couleur. Ajouter la poudre a chili (suivant les goûts, + ou - pimenté).

Egoutter les haricots, les versez dans la cocotte avec les tomates. Remuer et assaisonner. Laisser frémir 20 minutes.

PS : Notre équipe d'apprentis-cuisinier a jugé qu'il n'y avait pas assez d'haricot rouge ! Ajustez la quantité à 500 g si vous êtes de notre avis.

Par ailleurs, le site Marmiton suggère, si l'on trouve la recette trop épicée, de rajouter de la crème fraîche ! A vous de voir !

A bientôt pour de nouvelles recettes testées pour vous !

# Atelier cuisine - Menu 7

Les Ateliers Cuisine se suivent et nous permettent à chaque fois de tester de nouvelles recettes.

Cette fois-ci, nous avons commencé par une salade de crudité (concombre, tomates cerises, betteraves avec une vinaigrette) puis deux autres recettes : pizzas maison et gâteau de semoule aux pommes caramélisées !

## **Pizza au jambon (façon maison)**

### **Ingrédients (4 personnes):**

250 gr de farine  
1 sachet de levure du boulanger  
1 cuillère à café de sel  
15 cl d'eau tiède  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
400 gr de sauce tomate cuisinée  
Champignons de paris frais coupés en lamelles  
2 tranches de jambon  
2 boules de mozzarella  
100 gr d'emmental râpé  
Origan  
Olives noir.

### **Préparation:**

1. Préparer la pâte. Dans un robot, mettre la farine, le sel et la levure, mélangez pour bien répartir. Ajouter l'eau tiède et pétrir jusqu'à obtenir une boule. Ajouter les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et pétrir pour bien l'incorporer à la pâte.

2. Une fois la pâte bien souple et non collante, la mettre dans un saladier, recouvrir d'un torchon et laisser reposer 2 heures dans un endroit chaud.

3. Huiler légèrement une lèchefrite. Etaler la pâte sur le plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie aux dimensions du plat.

4. Déposer la pâte dans la lèchefrite, étaler dessus la sauce tomates, mettre un peu d'origan, puis répartir le jambon et la mozzarella coupés en dés. Finir avec le fromage râpé, les champignons de paris coupés en lamelles, remettre un peu d'herbes et des olives noir.

5 .Allumer le four à 250°C, et laisser la pizza à température ambiante pendant que le four chauffe. Une fois le four chaud, enfourner la pizza pour environ 20 à 25 minutes. Déguster dès la sortie du four.

L'avis du chef : notre petite équipe de l'Atelier Cuisine n'a pas suivi à la lettre cette recette extraite du site Les Foodies. Il est assez simple de réaliser des pizzas maison et nous en avons fait une jambon-champignon-fromage et une autre au saumon-fromage. Encore faut-il ne pas oublier de disposer un papier prévu à cet effet pour que la pâte ne colle pas au moule à la cuisson !

### **Gâteau de semoule aux pommes caramélisées**

-

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 pommes

- 75 cl de lait

- 100 g de semoule de blé

- 120 g de sucre en poudre

- 1 paquet de sucre vanillé
- caramel liquide

### **Préparation de la recette :**

Faire bouillir le lait, y verser la semoule en pluie et laisser cuire 10 min en remuant.

Ajouter le sucre en poudre et le sucre vanillé, mélanger et laisser chauffer quelques minutes.

Caraméliser le fond et les bords d'un moule à manqué.

Peler et évider les pommes, les couper en rondelles épaisses et les disposer sur le caramel. Verser la semoule et faire cuire au four à 170°C (thermostat 5-6) pendant 25 à 30 min.

Laisser refroidir, démouler et servir.

Ce gâteau s'apparente en fait à une tarte tatin. Là encore nous avons eu un petit problème au démoulage. Nous ne disposions que de deux heures pour notre atelier, or il faut que le gâteau soit bien froid !

A bientôt !

# Fiche-pratique 1 : réaliser un caramel soi-même

Pour la recette du gâteau de semoule aux pommes caramélisées, il est possible d'acheter du caramel en dosettes, mais on peut aussi le réaliser soi-même. Pour se faire, je vous communique une petite fiche pratique réutilisable tiré du site internet « Journal des femmes » !

## Caramel liquide à faire soi-même

### Pour 12 personnes :

500 g de sucre (en pierres ou en poudre, peu importe) 30 cl d'eau  
1 cuillère à soupe de vinaigre (blanc de préférence) Préparation : 2 mn  
Cuisson : 13 mn Repos : 0 mn Temps total : 15 mn

**1/** Dans une grande casserole (ou une marmite à bords hauts) verser le sucre, le vinaigre et 10 cl d'eau.

Porter à ébullition.

**2/** De temps en temps, remuer la casserole par des mouvements circulaires. Ne pas toucher au caramel.

**3/** Surveiller attentivement. Au bout d'une douzaine de minutes environ, on obtient une belle couleur brune.

Attention : si le caramel est trop clair, il n'a pas de goût, s'il est trop foncé il devient amer. Dès que la bonne couleur est atteinte, poser la casserole dans l'évier et verser à bout de bras les 20 cl d'eau restant (un peu plus pour un caramel très liquide ou un peu moins pour un caramel plus épais).

Attention : éloignez vite la main, ça saute !

**4/** Remettre sur le feu tout en remuant la casserole par des mouvements circulaires pour parfaire le mélange. Dès que l'ébullition est atteinte, éteignez le feu et laisser refroidir. Mettre en bouteille le demi-litre de

caramel ainsi obtenu.

Pour finir... Il est préférable d'utiliser un vinaigre assez neutre de goût.

Grâce au vinaigre, ce caramel se conserve très longtemps et peut être utilisé pour napper des gâteaux, des îles flottantes ou des glaces par exemple.

-



# Atelier cuisine - Menu 8 : Spécial Fêtes

Cette fois-ci, toujours dans le cadre des ateliers cuisine auxquels je participe régulièrement, je vous propose un menu de fêtes. Pour ma part, avec mon collègue Eric, j'ai œuvré sur la réalisation de la « Salade de Noël » mais je vous propose également deux autres recettes : un plat principal et un dessert, trois recettes encore une fois tiré de *Marmiton* (du numéro 8 en kiosque spécial Fêtes ou du site web !).

Je vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année 2013 !

## Salade de Noël

-

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients : - un mélange de salade (mâche, laitue)

- une tranche de foie gras
- une tranche de saumon fumé
- une tranche de jambon fumé
- 1 tranche de pain d'épices
- 3 fines tranches de pomme
- quelques cerneaux de noix
- pignons de pin
- 2 grains de raisin
- 2 tomates cerise

Pour la vinaigrette :

- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- sel et poivre
- 2 cuillères à café de miel

### **Préparation de la recette :**

Préparation de la vinaigrette :

Mélanger l'huile et la moutarde, ajouter le vinaigre, le sel et le poivre.

Bien émulsionner le tout, et rajouter le miel.

Préparation de l'assiette :

Disposer la salade au centre de l'assiette.

Déposer le foie gras, sur un côté de l'assiette.

Couper le pain d'épice en 3 petites tranchettes, et les positionner sur la salade.

Mettre le saumon fumé sur le deuxième côté de l'assiette, et le jambon fumé sur le troisième.

Couper le raisin et les tomates cerises en 2, et décorer la salade avec.

Rajouter des noix et des pignons de pin. Finir avec la vinaigrette.

### **Toast au miel et au saumon**

-  
Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : - 1 Carré Frais

- 1 cuillère à soupe de crème liquide

- 1 cuillère à soupe de miel

- de l'estragon frais

- saumon fumé

### **Préparation de la recette :**

Mélangez tous les ingrédients (sauf le saumon).

Passez les toasts au four, pour les faire dorer, puis versez une couche de ce mélange sur chaque toast.

Et déposez une fleur de saumon fumé dessus !

## **Verrine de clémentine au chocolat et spéculoos**

-

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4) : - 100 g de chocolat pâtissier

- 1 petite cuillère de crème fraîche

- 3 clémentines

- 5 spéculoos

- 2 cuillères à soupe de fromage blanc ou de chantilly

### **Préparation de la recette :**

Éplucher les clémentines, et couper les quartiers en 4.

Émietter les spéculoos.

Faire chauffer le chocolat avec la crème fraîche.

Dans une verrine, mettre une couche de clémentines, puis une de chocolat, de spéculoos, de clémentines, et enfin ajouter une pointe de chocolat.

Avant de servir, terminer par une touche de fromage blanc ou de chantilly (selon les goûts) et un quartier de clémentine en guise de décoration.

# Atelier cuisine - Menu 9

Pour ce nouvel atelier, nous allons partager des saveurs créoles ainsi que la traditionnelle galette des rois de saison !

Je tiens à tirer un coup de chapeau à Yves notre ancien chef pâtissier dont la galette fut particulièrement savoureuse !

En entrée, je conseille une salade de concombre accompagnée de carottes en julienne et de quelques œufs. Le rougail de saucisses s'accompagne bien de riz !

Tout de suite les recettes :

## **Rougail de saucisses (créole)**

-  
Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) : - 4 saucisses (de Toulouse)

- 6 tomates bien mûres

- 2 oignons

- sel

- 4 gros piments

## **Préparation de la recette :**

Faire bouillir les saucisses pendant 10 mn.

Pendant ce temps, émincer les oignons et les piments, couper les tomates

en petits morceaux.

enlever les saucisses de l'eau, les couper en rondelles et les faire frire dans très peu d'huile.

Rajouter ensuite les oignons, bien mélanger, puis les tomates et les piments. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 mn. Ne pas rajouter d'eau.

### **Remarques :**

Plat typique créole qui se mange avec du riz accompagné de grains. Attention au piment!!!

### **Galette des Rois**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) : - 2 pâtes feuilletées

- 100 g de poudre d'amandes
- 75 g de sucre
- 1 oeuf
- 50 g de beurre mou
- quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 1 jaune d'oeuf pour dorer
- 1 fève !

### **Préparation de la recette :**

Disposer une pâte dans un moule à tarte, la piquer avec 1 fourchette.

Mélanger dans un saladier tous les ingrédients (poudre d'amande, sucre, oeuf, beurre mou, extrait d'amande amère).

Etaler le contenu du saladier sur la pâte, y mettre la fève (sur un bord, pour minimiser les chances de tomber dessus en coupant la galette!).

Refermer la galette avec la 2ème pâte, et bien coller les bords.

Dessiner au couteau dessus et dorer au jaune d'oeuf (dilué dans un peu d'eau). Percer le dessus de petits trous pour laisser l'air s'échapper, sinon elle risque de gonfler et de se dessécher.

Enfourner à 210°C (th 7) pendant 30 min environ (surveiller la cuisson dès 25 min, mais ne pas hésiter à laisser jusqu'à 40 min si nécessaire).

Bon appétit et à bientôt !

# Atelier cuisine - Menu 10

Un nouvel atelier cette semaine avec notre petite équipe : Véronique, Stéphanie, Eric, Damien, Jean-Marie, Yves et moi-même !

En plat principal, nous nous sommes rassasiés de spaghetti à la carbonara. Mais cette recette est très connue. Donc ce que je vais vous donner ici, ce sont les recettes de l'entrée : « Achard de légumes » et du dessert « Profiteroles au chocolat ». \*Une fois n'est pas coutume, ces recettes proviennent du site Marmiton, référence en matière de cuisine, que je vous recommande !

## Achards de légumes

- 
- Temps de préparation : 60 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Ingrédients (pour 4 personnes) : - 2 grosses carottes
- 500 g de haricots verts
- 1/2 chou-fleur
- 1 concombre
- 2 petits oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 gros morceau de gingembre
- sel
- piment (selon votre goût. Pour la rencontre, j'ai mis 4 petits piments oiseaux, mais j'avais doublé les ingrédients)
- 1/2 cuillère à café de safran (ou curcuma)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre rouge
- huile

## **Préparation de la recette :**

Laver les légumes.

Couper les carottes en tagliatelles.

Couper le concombre en julienne.

Détailler le chou-fleur en petits bouquets.

Couper les haricots verts dans le sens de la longueur.

Emincer les oignons.

Piler ensemble sel, ail, gingembre et piment

Pour chaque légume, qui sera traité séparément...

Chauffer dans une poêle une demi-cuillère à soupe d'huile et y faire revenir les légumes jusqu'à attendrissement. Réserver dans un plat.

Chauffer une cuillère à soupe d'huile. Faire dorer les oignons une minute. Ajouter le mélange pilé en remuant constamment. Ajouter le safran, bien mélanger.

Verser le tout sur vos légumes. Bien mélanger en y ajoutant le vinaigre... C'est prêt!

Note : Avec mon binôme, Eric, nous avons divergé de cette recette en mélangeant tous les légumes avant de les cuire.

### **Profiteroles au chocolat**

-  
Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) : Pour la pâte à choux :

- 125 g de maïzena

- 100 g de beurre

- 4 oeufs

- 10 cl de lait



- 10 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

Pour la sauce au chocolat :

- 125 g de chocolat
- 10 cl de lait
- 25 g de beurre

Pour la crème Chantilly :

- 15 cl de crème fraîche
- 50 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture :

- glace à la vanille ou crème pâtissière

### **Préparation de la recette :**

Préparer la pâte à choux : porter à ébullition l'eau, le lait, le beurre et sel.

Retirer du feu et ajouter d'un seul coup la Maïzena, remuer énergiquement à la cuillère en bois jusqu'à obtenir une masse compacte qui se détache des bords de la casserole.

Remettre sur feu doux pour dessécher un peu la pâte en remuant, puis ajouter les oeufs un à un. Remuer entre chaque oeuf.

Déposer des petits choux sur la plaque à pâtisserie beurrée à l'aide d'une poche à douille. Faire cuire 25 min au four à 200°C (thermostat 6-7). Laisser refroidir dans le four éteint.

Pendant ce temps, fouetter la crème en chantilly avec les sucre, réserver au frais.

Préparer la sauce chocolat : faire fondre le chocolat avec le le lait au bain-marie. Hors du feu, ajouter le beurre ne morceaux et en fouettant. Réserver.

Garnir les choux refroidis de crème pâtissière ou de glace à la vanille, puis les disposer en pyramide dans un plat.

Napper de sauce au chocolat chaude et décorer de crème chantilly et de vermicelles de sucre colorés.

Servir sans attendre !

Le conseil d'Yves : Yves, notre ancien chef pâtissier recommande d'utiliser plutôt de la farine que de la maïzena et pointe ce qu'il considère comme un petit « défaut » de la recette précédente !

# Pain de thon rapide

Je vais maintenant faire un peu d'autopromotion !

Depuis deux ans, je m'essaie à la cuisine. Certes, je n'ai pas le niveau des candidats de "MasterChef" -bien loin ! Mais cela m'amuse et me détends.

C'est dans cette logique que je publie -et augmente régulièrement - sur inlibroveritas un "dossier" avec des recettes de cuisine que j'ai toutes testées.

Je vous donne ici le lien "Ma cuisine à Ouistreham -Ecrits culinaires vol.1"  
<http://www.inlibroveritas.net/lire/oeuvre33416.html>

Et je vous livre aussitôt la dernière recette testée - ces recettes sont tirées la plupart du temps du site et du magazine Marmiton.

Pain de thon rapide :

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 œufs en omelette
- 7 cuillères à soupe de farine
- 24 cl de lait
- 11 g de levure
- 320 g de thon à l'huile
- 100 g de gruyère râpé

Préparation de la recette :

Battre les oeufs, ajouter la farine, le sel, le poivre.

Mouiller avec le lait. Ajouter la levure, le thon émietté et le gruyère râpé.

Mettre dans un moule à cake garni de papier sulfurisé et enfourner pour 30mn th°6/7.

Servir tiède avec une sauce poivre.

Bon appétit et à bientôt sur ILV !

COMPTE A REBOURS : 8... (QUESAKO ?)

# Croque-Monsieur

Cette fois-ci, je vous propose une recette très facile à faire et très connu : le croque-monsieur (dans sa version la plus simple).

## Croque-Monsieur

Pour 2 personnes

### - Ingrédients

-  
4 tranches de pain de mie complet  
2 tranches de jambon blanc  
2 petites noix de beurre salé  
2 tranches (1/2 cm) d'emmental, de gruyère ou de leerdamer  
(Ou 4 cuillérées d'emmental râpé)

### POUR LA CREME AU FROMAGE

2 belles cuillérées à soupe de crème épaisse  
4 cuillérées à soupe d'emmental râpé  
2 cuillérées à café de vinaigre balsamique  
Sel et poivre

Préparation :

La Crème au fromage

Mélanger la crème fraîche, l'emmental râpé, le vinaigre balsamique. Saler et poivrer.

Le montage

Placer sur le pain la tranche de jambon (repliez-là si besoin), déposer la petite noix de beurre, et par-dessus la tranche d'emmental.

Recouvrir avec l'autre tranche de pain de mie. Etaler par-dessus 2 cuillerées à soupe de crème au fromage en laissant quelques millimètres près du bord.

#### La cuisson

Passer les croque-monsieur sous le gril du four environ 2 minutes. Jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée.

Bon appétit et à bientôt !



PDF version Ebook ILV 1.4 (mars 2013)