
Recettes

Version 2021-10-11 08:02:53

Famille XonqNopp

oct. 11, 2021

Table des matières

1	Conseils	1
1.1	Hygiène alimentaire	2
1.2	Ingrédients à toujours avoir à portée	3
1.3	Informations importantes	4
2	Cuisine	5
2.1	Amandes caramélisées	5
2.2	Ananas de poulet au curry	6
2.3	Avocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes	7
2.4	Bananes miel-coco	8
2.5	Barres de céréales, snacks	9
2.6	Bâtonnets aux noisettes	11
2.7	Beignets de crevettes a la patate douce	12
2.8	Biscuits aux épices	13
2.9	Biscuits aux figues	14
2.10	Biscuits milanais	15
2.11	Biscuits sablés	16
2.12	Boulettes de poisson à l'aneth	17
2.13	Brochettes d'abricots	18
2.14	Buche chocolat-caramel aux noisettes	19
2.15	Buche crumble aux pommes	21
2.16	Calamars farcis à la truite fumée	22
2.17	Cannelloni	23
2.18	Caramel	24
2.19	Caramels mous	25
2.20	Carottes au gingembre	26
2.21	Carpaccio de betteraves	27
2.22	Carpaccio de concombres	28
2.23	Caviar d'aubergines	29
2.24	Chataignes	30
2.25	Chou vietnamien	31
2.26	Cinque pi	32

2.27	Cocktail danseuse divine	33
2.28	Cocktail fruit des iles	34
2.29	Confiture	35
2.30	Crackers aux graines de chia	37
2.31	Croissants au jambon	38
2.32	Croquettes de chou-fleur	38
2.33	Crumble ananas	40
2.34	Crumble aux tomates	41
2.35	Curry rouge à la viande	43
2.36	Curry vert au poulet	44
2.37	Emincé de poulet au curry (ou Curry de poulet)	45
2.38	Escargots cannelle	46
2.39	Filet mignon en croûte	47
2.40	Flammekueche (tarte flambee)	48
2.41	Fondue	49
2.42	Galette des rois normande	50
2.43	Gateau a la courge	51
2.44	Gâteau aux amandes	52
2.45	Gâteau du Vully	53
2.46	Gateaux (petits) chocolat-amandes	54
2.47	Gaufres au fromage	55
2.48	Gaufres liegeoises	56
2.49	Gaufres liegeoises au levain	58
2.50	Genoise	59
2.51	Glace au citron à la cardamome	60
2.52	Glace sorbet au gingembre et au kiwi	61
2.53	Glace sorbet noix de coco et citron vert	62
2.54	Gnocchi carottes	63
2.55	Granola	64
2.56	Granola aux abricots	65
2.57	Gratin al Vialone	66
2.58	Gratin dauphinois	67
2.59	Gratin de celeri branche	68
2.60	Gratin de chou-fleur et pommes de terre	69
2.61	Gratin de pâtes	70
2.62	Gratin valaisan	71
2.63	Hachis parmentier	72
2.64	Jambon au Madère	73
2.65	Lait à la pomme	74
2.66	Lapin au four	75
2.67	Lasagnes	76
2.68	Légumes à l'eau	78
2.69	Levain	79
2.70	Madeleines	81
2.71	Mafé (Sénégal)	83
2.72	Mayonnaise	84
2.73	Medaillons d'agneau	85
2.74	Meringue	86

2.75	Moelleux au chocolat	87
2.76	Moelleux au chocolat2	88
2.77	Moelleux au chocolat3	89
2.78	Mousse au thon	90
2.79	Mousse aux vermicelles	91
2.80	Noisettes au santal	92
2.81	Noix de coco caramélisée (Cameroun)	93
2.82	Nouilles au safran	94
2.83	Nouilles aux champignons à la crème	95
2.84	Oeuf au plat travesti	96
2.85	Pain au levain	97
2.86	Pain d'épices	99
2.87	Pancakes brocoli	100
2.88	Papet vaudois	101
2.89	Parfait au miel et aux épices	103
2.90	Parmentier de volaille de Bresse	104
2.91	Parmiggiana	105
2.92	Patates rôties au four	105
2.93	Pâte à crêpes	106
2.94	Pâte à flam au levain	107
2.95	Pâte à gâteau	108
2.96	Pate a pizza	109
2.97	Pate a pizza au levain	110
2.98	Pâtes	111
2.99	Pesto	112
2.100	Poires caramélisées	113
2.101	Polenta	114
2.102	Pommes de terre au laurier	115
2.103	Potage au maïs et aux tomates séchées	116
2.104	Poulet Nassa (Sénégal)	117
2.105	Purée d'automne	118
2.106	Quiche aux tomates	119
2.107	Ragoût de bœuf	120
2.108	Ratatouille	121
2.109	Risotto aux asperges, tomates séchées et Sbrinz	122
2.110	Risotto aux pommes	123
2.111	Risotto aux tomates	124
2.112	Risotto d'ailleurs	125
2.113	Riz	126
2.114	Rôti de bœuf	127
2.115	Roulades de poisson à la bruxelloise	128
2.116	Rouleux de printemps crus	129
2.117	Saint-Jacques balsamique	130
2.118	Salade automne	131
2.119	Salade bananes oranges citrons	132
2.120	Salade d'automne	133
2.121	Salade d'avocats	134
2.122	Salade d'endives exotique	135

2.123	Salade d'ete	136
2.124	Salade de chou-fleur	137
2.125	Salade de riz	138
2.126	Salade japonaise de crevettes	139
2.127	Salée au sucre	140
2.128	Sambal Olek	141
2.129	Sauce a la noix de coco	142
2.130	Sauce à salade	143
2.131	Sauce arachides	144
2.132	Sauce aux crevettes, coco, curry	145
2.133	Sauce aux marrons	146
2.134	Sauce béchamel	147
2.135	Sauce bolognaise	148
2.136	Sauce méditerranéenne	149
2.137	Sauce moutarde	150
2.138	Sauce vierge	151
2.139	Saumon en croute de coco	152
2.140	Saumon japonais	153
2.141	Saumon sur lit de tomates	154
2.142	Sirop de sureau	155
2.143	Soupe de cotes de bette	156
2.144	Spatzli	157
2.145	Steak tartare	158
2.146	Tartare de legumes	158
2.147	Tartare de saumon	159
2.148	Tarte celeri branch et thon	160
2.149	Tarte tatin	161
2.150	Tartelettes a la raisinée	162
2.151	Tartelettes au citron	163
2.152	Tendrons de veau Marietta	164
2.153	Tian de Saint-Jacques à la verveine	166
2.154	Tomates/Poivrons farci(e)s	167
2.155	Torta di mosche	169
2.156	Tortillas gratinees aux avocats	170
2.157	Tortillas rafinees aux crevettes	171
2.158	Tresse	173
2.159	Tresse à la levure	173
2.160	Tresse au levain	175
2.161	Tsatsiki	176
2.162	Veloute de bolets au safran	176
2.163	Viande hachée	178
2.164	Vols-au-vent saumon et poireaux	179
2.165	Yogourt	180
3	Cosmetique	181
3.1	Aloe vera	181
3.2	Apres rasage	182
3.3	Creme hydratante	183

3.4	Eponge tawashi	184
3.5	Film alimentaire (tissu wax)	185
3.6	Lessive	186
3.7	Pate a modeler comestible	188
3.8	Sommeil	189
4	ToDo	191

CHAPITRE 1

Conseils

- Lire la recette en entier et préparer tous les ingrédients avant de commencer.
- Préparer à l'avance tout ce qui prend du temps (ex : chauffer le four).
- Si on cuit du lait dans une casserole et qu'il monte, l'ôter immédiatement du feu et souffler dessus. Pour éviter que le lait ne monte quand on le chauffe dans une casserole, on peut mettre une soutasse à l'envers au fond de la casserole.

1.1 Hygiène alimentaire

- Se laver les mains avant de commencer.
- Ne jamais utiliser d'ustensiles en métal dans les récipients en téflon.

1.2 Ingrédients à toujours avoir à portée

- Farine
- Huile
- Sel

1.3 Informations importantes

- Depuis que le four à air chaud s'est généralisé, on peut cuire au four moins chaud qu'avant. Les recettes indiquent traditionnellement des températures de fours dits conventionnels. Si on utilise un four à air chaud, on peut enlever 20°C.

2.1 Amandes caramélisées

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min

2.1.1 Ingrédients

- 200g amandes
- 1dl eau
- 200g sucre (vanillé)

2.1.2 Préparation

- Quoi ? Croqu'menu

2.2 Ananas de poulet au curry

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.2.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/4	1	oignon
100g	400g	émincé de poulet
1/2 cs	2 cs	farine
1/4 dl	1 dl	bouillon
0.6 dl	2.5 dl	lait de coco
1/2 cc	2 cc	curry ou pâte de curry
1/4	1	ananas
		raisins secs
		noix de cajou

2.2.2 Préparation

- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède.
- Hacher l'oignon, le faire revenir avec la viande.
- Quand la viande est bien rôtie, saupoudrer avec la farine et bien mélanger.
- Ajouter le bouillon, bien mélanger le tout, assaisonner (sel, poivre, curry).
- Ajouter le lait de coco, mélanger et laisser mijoter environ 15 min.
- Couper l'ananas en 4 dans la longueur (en laissant les feuilles).
- Prélever la chaire de l'ananas de sorte qu'il en reste 1-2 cm avec la peau.
- Couper la chaire en morceaux.
- Quand la viande est bien cuite, retirer du feu et ajouter les morceaux d'ananas, les raisins secs et les noix de cajou.
- Servir : Mettre un peu de riz sur le 1/4 d'ananas, puis un peu d'émincé de poulet.

2.2.3 Remarques

- Idéal avec du riz parfumé.
- Prévoir le riz en moitié des quantités habituelles.
- Variante : verser dans des noix de coco, au lieu de l'ananas.

2.3 Avocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5 min

2.3.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	avocats pas trop mûrs
1 cs	3 cs	jus de citron
2	8	branches de romarin
2	8	tranches de lard à griller
1 cs	4 cs	amandes effilées
1/4	1	petit piment
1/4	1	gousse d'ail
1/2 cs	2 cs	vinaigre
1/2 cs	2 cs	sauce pour rouleaux de printemps

2.3.2 Préparation

- Pour la sauce, faire griller les amandes dans une poêle sèche.
- Les broyer dans un mortier avec le piment et l'ail.
- Incorporer le vinaigre et la sauce pour rouleaux de printemps.
- Couper les avocats en 2 et retirer les noyaux. Couper chaque moitié en 2 et les peler.
- Les citronner et les saler.
- Garnir de romarin et envelopper de lard.
- Juste avant de servir, faire griller sur tous les côtés à feu moyen pendant 3-4min, en les retournant le moins possible pour éviter de les abîmer.

2.4 Bananes miel-coco

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.4.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
15g	30g	noix de coco râpée
1	2	bananes
		jus de citron
1 cs	2 cs	miel liquide

2.4.2 Préparation

- Couper les bananes en 2 dans la longueur.
- Dorer la noix de coco dans une poêle, puis l'en retirer.
- Dans la même poêle, faire fondre du beurre.
- Cuire les bananes à feu moyen environ 2 min de chaque côté.
- Ajouter le miel et mélanger délicatement.
- Sortir les bananes de la poêle et les passer dans la noix de coco.

2.5 Barres de céréales, snacks

2.5.1 Amandes-miel

Pour environ 50 pièces :

- 200g amandes moulues
- 40g miel liquide
- 20 ml eau
- 2g gingembre en poudre
- 1g sel

Tout mélanger, puis étaler avec 1cm d'épaisseur, découper en carré de 2cm et laisser sécher sur un grille pendant 24h.

2.5.2 Noix-érable

- 200g noix
- A confirmer : 2 dl sirop d'érable
- A essayer : ovomaltine ???

Mixer le tout, faire des petites boules de 2cm et passer quelques minutes au four à 180 °C.

2.5.3 Abricots

Ingrédients

- 100g abricots secs
- 180g flocons d'avoine
- 2cs son d'avoine
- 2cs mélange de graines
- 1cs graines de tournesol
- 400ml lait condense sucre
- 30g amandes
- 1cc cannelle

Préparation

- Couper les abricots en petits morceaux.
- Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier.
- Ajouter le lait et mélanger.
- Verser sur une plaque avec un papier de cuisson.
- Cuire au four préchauffé à 140°C pendant environ 40min.
- Dès que c'est légèrement doré, sortir du four et laisser tiédir.
- Découper.

Se conserve dans une boîte hermétique.

Source

<http://delicieusement-votre.blogspot.com/2014/02/barre-de-cereales-maison-aux-abricots.html>

2.5.4 Biscuits abricots-noix de coco

Fooby

Ingrédients

Pour environ 20 pieces.

- 2 cs huile de coco
- 100g abricots secs
- 50g mangues sechees
- 150g amandes
- 1cs eau
- 1 pincee de sel
- 1 limette
- 50g flocons de noix de coco

Préparation

- Raper les zestes de la limette et presser son jus.
- Faire fondre l'huile de coco et la laisser refroidir un peu.
- Hacher grossierement les abricots et les mangues.
- Les mettre dans un hachoir électrique avec les amandes et l'eau.
- Ajouter l'huile, les zestes et 2cs du jus.
- Mixer jusqu'à obtenir une masse compacte, fine et facile à travailler.
- Abaisser la pate par portions de 1cm entre 2 feuilles de papier de cuisson.
- Saupoudrer les 2 flocons de coco puis decouper.

Se conserve environ 2 semaines dans une boîte hermetique.

2.6 Bâtonnets aux noisettes

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10-15 min

2.6.1 Ingrédients

- 100 g beurre
- 1 oeuf
- 100 g sucre
- 1 pincée sel
- 125 g noisettes moulues
- 150 g farine
- 1 jaune d'oeuf
- éventuellement quelques noisettes entières

2.6.2 Préparation

- Couper les noisettes entières en morceaux.
- Tourner le beurre en crème dans une terrine.
- Ajouter l'oeuf, le sucre, le sel. Battre en mousse.
- Ajouter les noisettes moulues et la farine. Mélanger.
- Former une boule. Laisser reposer à couvert, au frais.
- Abaisser à 7 mm d'épaisseur sur un papier sulfurisé
- Mélanger le jaune d'oeuf et 1 cs d'eau. Dorer.
- Couper des bâtonnets de 1x5 cm.
- Cuisson au four 10-15 min à 200°C.

2.6.3 Source

Croqu'Menus.

2.7 Beignets de crevettes a la patate douce

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

À faire : Cuisine du monde p. 138

2.7.1 Ingrédients

- eau

2.7.2 Préparation

- Cuire

2.7.3 Source

Cuisine du monde, p. 138

2.7.4 Variante

Galettes a base de la panure, frites sans les crevettes.

2.8 Biscuits aux épices

- Préparation : 15 min
- Repos : 30 min
- Cuisson : 15 min

2.8.1 Ingrédients

- 125 g beurre
- 200 g sucre (de canne)
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf
- 100 g amandes moulues
- 5 cc cannelle en poudre
- 3 cc gingembre en poudre
- 3 cc cardamome en poudre
- 1 cc clous de girofle en poudre
- 1/2 cc noix de muscade en poudre
- 300 g farine

2.8.2 Préparation

- Réduire le beurre en pommade dans une terrine.
- Ajouter le sucre, le sel et l'œuf et pétrir jusqu'à ce que cela blanchisse.
- Incorporer les épices, les amandes et continuer de pétrir.
- Mettre au frais pendant 30 minutes. On peut aussi congeler la pâte et la cuire un autre jour.
- Découper les formes de 5 mm d'épaisseur et les déposer sur une plaque.
- Éventuellement rayer les biscuits avec une fourchette.
- Mettre au milieu du four à 160°C pendant 15 minutes.

2.9 Biscuits aux figues

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.9.1 Ingrédients

Pour environ 10 pieces.

Pate :

- 100g amandes moulues
- 90g flocons d'avoine
- 1cs miel ou jus de pommes
- 1cs huile (de coco)
- 1cs jus de citron
- peut-etre ajouter un peu d'eau ?

Garniture :

- 120g figues sechees
- 1-2 cs eau
- 1cs jus de citron
- 1cc cannelle
- 1cc vanille en poudre

2.9.2 Préparation

- Mixer tous les ingredients de la pate pour former une texture compacte et collante.
- Etaler entre 2 feuilles de papier sulfurise a environ 4mm d'epaisseur.
- Mixer tous les ingredients de la garniture jusqu'a obtention d'une preparation evoquant une confiture epaisse.
- Repartir toute la garniture sur la moitie de la pate.
- Rabattre la 2e moitie de pate par-dessus.
- Cuire 10-15min dans le four prechauffe a 180oC.
- Laisser refroidir et decouper.

2.9.3 Source

Cooperation

2.10 Biscuits milanais

- Préparation : 20 min
- Repos : 2h15 min
- Cuisson : 10 min

2.10.1 Ingrédients

- 250 g beurre
- 225 g sucre
- 1 pincée de sel
- 3 oeufs
- 2 citrons
- 500 g farine

2.10.2 Préparation

- Réduire le beurre en pommade dans une terrine.
- Ajouter le sucre, le sel et les oeufs.
- Mélanger jusqu'à ce que la pâte blanchisse.
- Râper le zeste des citrons. Presser le jus et ajouter le tout à la pâte.
- Tamiser la farine et rassembler la pâte.
- Mettre au frais pendant 2h. On peut aussi congeler la pâte et la cuire une autre fois.
- Etaler à 1cm et découper en formes diverses.
- Mettre au frais pendant 15 minutes.
- Cuire au milieu du four préchauffé à 200°C pendant 10 minutes.

2.11 Biscuits sablés

- Préparation : 15 min
- Repos : 30 min
- Cuisson : 12 min

2.11.1 Ingrédients

- 500 g farine
- 400 g beurre
- 100 g sucre (vanillé)
- 2 pincées de fleur de sel
- 2 blancs d'oeuf

2.11.2 Préparation

- Couper le beurre en petits morceaux et les malaxer gentiment pour qu'ils ramollissent.
- Verser la farine et mélanger.
- Ajouter le sel et le sucre glace.
- Sabler rapidement, faire la « fontaine ».
- Battre les blancs d'œufs avec le sucré vanillé. Ajouter à la farine.
- Former un rouleau et mettre au (très) frais pendant environ 30 minutes. On peut aussi congeler la pâte et la cuire un autre jour.
- Découper des rondelles de 5mm d'épaisseur, déposer sur une plaque en laissant suffisamment d'espace.
- Faire cuire tout de suite pendant 10 à 12 minutes au milieu du four à 200°C sol-voûte (pas de chaleur tournante!).

2.12 Boulettes de poisson à l'aneth

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.12.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
150 g	1 kg	filet de poisson sans peau (sole, loup, cabillaud)
10 g	50 g	riz cuit
1/6	1	poivron rouge
1	4	gousses d'ail
1/4	1	oignon
1/4	1	oeuf
1/3 dl	2 dl	eau
1/6 cs	1 cs	huile
		chapelure
1/3 cs	2 cs	persil frais
1/3 cs	2 cs	aneth
		curcuma
		sel, poivre

2.12.2 Préparation

- Hacher finement une gousse d'ail et l'oignon.
- Mettre dans un bol l'œuf battu, le riz cuit, l'huile, 1 cs de chapelure, la gousse d'ail hachée et l'oignon. Ajouter la moitié des herbes et épices.
- Hacher le poisson cru. Ajouter dans le bol avec les autres ingrédients. Pétrir.
- Dans une casserole, verser l'eau et un peu d'huile, puis ajouter le poivron rouge découpé en morceaux, les gousses d'ail restantes, puis les herbes restantes, finement ciselées, 1 cc de curcuma, 1/2 cc de poivre et 1 cc de sel.
- Porter la casserole à ébullition sur feu vif.
- Avec les mains enduites d'huile, former des boulettes de la grosseur d'un petit oeuf.
- Les déposer au fur et à mesure délicatement dans la casserole et laisser cuire sur feu vif, puis doux pendant une demi-heure.

2.13 Brochettes d'abricots

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.13.1 Ingrédients

- abricots
- miel liquide
- huile d'olive
- romarin

2.13.2 Préparation

- Couper les abricots en 2 et oter les noyaux, les piquer sur une baguette.
- Melanger le miel et l'huile.
- Enduire les abricots.
- Parsemer de romarin des 2 cotes.
- Griller rapidement.

2.14 Buche chocolat-caramel aux noisettes

Pour 6-8 personnes.

- Préparation : 3h

2.14.1 Mousse chocolat-caramel

Ingrédients

- 100g sucre
- 1 pincée de fleur de sel
- 100g chocolat concassé
- 315ml demi-crème

Préparation

- Dans une casserole, bouillir 80ml de crème.
- Dans une autre casserole (haute), caraméliser le sucre.
- Retirer du feu et ajouter la crème. Attention, ça peut monter !
- Une fois homogène, ajouter le sel.
- Une fois lisse, verser sur le chocolat dans un bol.
- Lisser et refroidir à température ambiante.
- Fouetter le reste de crème et l'incorporer.

On peut envisager de remplacer ce composant par une mousse au chocolat de 100g chocolat et 2.5dl demi-crème.

2.14.2 Croustillant noisettes-caramel

Ingrédients

- 125g sucre
- 1 pincée de fleur de sel
- 75g noisettes

Préparation

- Caraméliser le sucre.
- Ajouter les noisettes et les napper.
- Couler sur un papier de cuisson et laisser refroidir.
- Réduire en poudre et ajouter le sel.
- Étaler en fine couche sur le papier et mettre 3min dans le four chaud à 180°C (pour coller).
- Sortir du four et aplatir au rouleau entre 2 feuilles de cuisson.

2.14.3 Montage

Ingrédients

- 125g noisettes
- 1 *Genoise*

Préparation

- Dorer les noisettes 12min au four puis les peler et concasser grossièrement.
- Decoller la genoise.
- Etaler la mousse dessus sur 5mm d'épaisseur.
- Parsemer d'éclats de noisettes.
- Découper des bandes de croustillant (en prenant soin de garder 2 gros morceaux pour les extrémités de la bûche) et les disposer sur la mousse, parallèlement au sens de roulage.
- Rouler le biscuit avec un papier de cuisson, bien serrer.
- Laisser reposer 2h au frigo.

2.14.4 Crème caramel

Ingrédients

- 65g sucre
- 60ml eau
- 200g philadelphia

Préparation

- Caraméliser le sucre, déglacer à l'eau pour faire un sirop de caramel, laisser refroidir.
- Incorporer le philadelphia.
- Garnir la bûche.

2.14.5 Source

Magazine Cooperation N51 15.12.2020, recette de Romain Wanner.

2.15 Buche crumble aux pommes

- Préparation : 2h

2.15.1 Ingrédients

- 1 *Genoise*
- 4 pommes
- 100g sucre
- 50g beurre
- 75g farine
- 75g amandes moulues
- 50g cassonade
- 5dl creme

2.15.2 Préparation

- Eplucher les pommes et les couper en fines lamelles.
- Caraméliser le sucre et y ajouter les pommes, laisser refroidir.
- Dans un bol, pétrir le beurre, la farine, les amandes moulues et la cassonade.
- Etaler sur une plaque et enfourner 12min dans le four prechauffe a 180oC.
- Fouetter la creme.
- Sur la genoise, etaler la creme fouetee, déposer des lamelles de pommes et parsemer de crumble.
- Rouler le tout.

2.15.3 Source

<https://www.hervecuisine.com/recette/recette-buche-de-noel-crumble-aux-pommes/#ebook>

2.16 Calamars farcis à la truite fumée

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 10 min

2.16.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/4	1	oignon rouge
75 g	300 g	truite fumée
2	8	petits calamars
25 g	100 g	rucola
1/4	1	bouquet de basilic frais
1/4	1	poignée de feuilles de persil frais
1/4	1	bouquet de menthe fraîche
15 ml	60 ml	vinaigre (de vin blanc)
1/4 cs	1 cs	huile d'olive
1/2	2	citrons verts

2.16.2 Préparation

- Hacher grossièrement la truite.
- Vider et nettoyer les calamars.
- Émincer 1/2 oignon rouge et hacher l'autre moitié grossièrement.
- Mélanger l'oignon, la truite et la moitié du basilic grossièrement ciselé et en farcir les corps des calamars.
- Fermer avec une pique en bois (cure-dent).
- Faire cuire les calamars dans une grande poêle chaude légèrement huilée. Ils doivent être dorés et tendres.
- Mettre dans un saladier la roquette, le persil, la menthe grossièrement ciselée, l'oignon émincé et le reste du basilic.
- Verser dessus l'huile et le vinaigre, remuer délicatement.
- Découper les calamars en deux et les disposer sur les assiettes.
- Garnir de salade et de quartiers de citron vert.

2.17 Cannelloni

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min

2.17.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
250g	750g	viande hachée
60g	180g	fromage frais (Philadelphia)
1/3	1	oignon
1/3	1	gousse d'ail
100g	300g	purée de tomates (1 boîte)
		fromage râpé
		basilic
4	12	cannelloni (ou lasagnes fraîches)

2.17.2 Préparation

- Faire revenir la viande avec l'oignon et l'ail, assaisonner.
- Quand la viande est cuite, enlever le jus et mettre dans un plat.
- Ajouter le fromage frais et mélanger.
- Remplir les cannelloni le plus possible avec la farce et les déposer dans un plat à gratin.
- Dans la poêle, mélanger le reste de viande aux tomates et au basilic.
- Couvrir les cannelloni avec la sauce.
- Saupoudrer de fromage râpé.
- Cuire au four a 200°C environ 35-40min.

2.17.3 Chez nous

- 16 cannelloni pour un repas (en 2020)
- 1 étage du grand plat à gratin : 13 cannelloni
- 500g viande, 500g champignons, 180g fromage frais, 600g tomates : 19 cannelloni
- Pâtes fraîches : 400g farine = 23 cannelloni (17g farine/cannelloni). Prévoir 350g farine pour un gros repas.

2.18 Caramel

- Préparation : 2 min
- Cuisson : 15 min

2.18.1 Ingrédients

- 100g sucre
- 2cs eau

2.18.2 Préparation

- Mettre le sucre et l'eau dans une poêle.
- Cuire a feu vif.
- NE PAS MELANGER AVEC UN USTENSILE. On peut uniquement remuer la poêle.
- Dès que le mélange change de couleur, retirer du feu.

Pour un caramel liquide :

- Ajouter 1dl d'eau (le caramel va figer, c'est normal)
- Chauffer GENTIMENT jusqu'à ce que le caramel se soit complètement dilué dans l'eau (le mélange doit frémir, mais pas bouillir). On peut maintenant remuer avec une spatule.

Note : La caramélisation peut tourner en cristallisation si le mélange n'est pas assez pur (sucre avec impuretés, poêle pas propre, usage d'ustensiles). Il ne faut donc pas introduire de potentiels corps étrangers avant que la caramélisation ait commencé.

Si on a systématiquement le sucre qui cristallise, on peut essayer de rajouter quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre blanc quand le mélange est en train de chauffer.

2.18.3 Sources

- <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/astuces-pour-reussir-caramel-45923?amp>
- <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/comment-faire-du-caramel-liquide-qui-ne-durci>
- <http://lesotlylaisse.over-blog.com/article-plusieurs-questions-sur-le-caramel-84277877.html>

2.19 Caramels mous

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min

2.19.1 Ingrédients

- 800 g lait condensé sucré (2 boîtes)
- 600 g sucre
- 160 g beurre

2.19.2 Préparation

- Préparer un papier de cuisson sur une grande plaque à gâteau.
- Dans une grande casserole, mélanger le tout et cuire à feu moyen à vif en remuant continuellement pendant 30 minutes.
- Lorsque le mélange est brun clair, le retirer du feu et le verser sur la plaque.
- Égaliser la masse et laisser tiédir un peu.
- Faire les marques selon lesquelles on découpera par la suite.
- Laisser refroidir avant de découper.

2.20 Carottes au gingembre

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min

2.20.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
125g	500g	carottes
1/4	1	oignon
1/2 cc	1 cs	gingembre
1/2	2	oranges
		sel, poivre

2.20.2 Préparation

- Couper les carottes en allumettes.
- Hacher l'oignon.
- Hacher finement le gingembre.
- Presser les oranges.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon.
- Ajouter le gingembre et les carottes.
- Frire 3min en remuant.
- Ajouter le jus des oranges et cuire encore 1min, assaisonner.

2.20.3 Source

allrecipes.fr (n'existe plus)

2.21 Carpaccio de betteraves

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30-60 min (pour les betteraves)

2.21.1 Ingrédients

- 2-3 betteraves rouges
- 1-2 oranges ou 3-4 mandarines
- 2-3 poignées de noix (facultatif)
- 50 g feta
- huile
- vinaigre (balsamique)

2.21.2 Préparation

- Cuire les betteraves.
- Peler les betteraves et les couper en fines tranches (par ex. À la mandoline). Les répartir sur un plat.
- Peler les oranges à vif et les couper en petits morceaux.
- Hacher grossièrement les noix.
- Couper la fêta en dés.
- Répartir les différents ingrédients sur les betteraves.
- Saler et poivrer.
- Napper de vinaigre et d'huile.

2.22 Carpaccio de concombres

- Préparation : 15 min

2.22.1 Ingrédients

- 1 concombre
- 5 champignons
- un morceau de parmesan
- huile, vinaigre, sel, poivre

2.22.2 Préparation

- Peler le concombre et la couper en fines tranches.
- Couper finement les champignons.
- Répartir le tout sur un plat ou une grande assiette.
- Râper du parmesan en lamelles au-dessus.
- Assaisonner.

2.23 Caviar d'aubergines

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.23.1 Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 echalotte/petit oignon rouge
- sel
- poivre
- epices/herbes

2.23.2 Préparation

- Piquer l'aubergine un peu partout.
- Cuire au four 30min a 200degC sur une grille avec une plaque dessous.
- Couper l'aubergine et recueillir la chaire.
- Couper l'oignon.
- Melanger et hacher.
- Ajouter un peu d'huile et assaisonner.

2.24 Chataignes

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 60 min

2.24.1 Ingrédients

- 100-200g châtaignes par personne

2.24.2 Préparation

- Entailler les châtaignes et les laisser reposer un moment dans de l'eau.
- Mettre dans le four en haut, 150°C chaleur sol et voûte environ 1h (pas chaleur tournante).

2.25 Chou vietnamien

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15-20 min

2.25.1 Ingrédients

- 500 g chou (blanc, frisé, kale, mais PAS rouge)
- 2 gousses d'ail
- 3 cs huile coco
- 5 mm gingembre
- 1 branche de citronnelle
- 1 cs sauce soja (goûter et rajouter au besoin)
- 1 cs sucre
- poivre
- 1 cc sambal olek

2.25.2 Préparation

- Couper le chou en fines lamelles.
- Peler et hacher finement l'ail, le gingembre et la citronnelle.
- Chauffer l'huile dans un wok/une grande poêle profonde.
- Mettre le chou, l'ail, le gingembre et la citronnelle dans le wok.
- Cuire à feu vif 15 minutes.
- Ajouter le poivre, le sucre, la sauce soja et le sambal olek, mélanger et retirer du feu.
- Laisser 2 min à couvert.

2.26 Cinq pi

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.26.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes		Italiano
1 dl	4 dl	creme	Panna
1 cs	4 cs	puree/sauce tomates	Pomodori
1/4	1	gousse d'ail	
		sel	
		poivre	Peppe
15g	60g	fromage rape	Parmigiano
1/2 cs	2 cs	persil	Persil
60g	250g	tomates cerises	

2.26.2 Préparation

- Ecraser l'ail.
- Ciseler le persil.
- Couper les tomates en 4.
- Porter a ebullition la creme, la puree de tomates et l'ail.
- Baisser le feu et laisser mijoter environ 5min.
- Assaisonner puis incorporer le fromate et le persil.
- Ajouter les tomates et laisser mijoter encore 5min.

Servir avec environ 90g de pates par personne.

2.26.3 Source

Fooby.

2.27 Cocktail danseuse divine

2.27.1 Ingrédients

Pour un cocktail (2dl) :

- 20 ml sirop de cassis
- 100 ml jus de mangue
- 50 ml jus de poire
- 20 ml jus de limette (citron vert)

2.28 Cocktail fruit des iles

2.28.1 Ingrédients

Pour un cocktail (1.5dl) :

- 20ml jus de litchi
- 30ml jus de kiwi
- 60ml jus de maracuja (fruit de la passion)
- 40ml jus de goyave

Selon le goût, on peut ajouter du malibu, de la passaia. . .

2.29 Confiture

- Préparation : 60 min
- Cuisson : 60 min

2.29.1 Ingrédients

- 1.5 kg fruits
- 750 g sucre
- 1 sachet de gélifiant 2 :1

2.29.2 Préparation

- Mettre 1cm d'eau dans chaque bocal et les mettre 3-5 min au micro-ondes jusqu'à ce que l'eau bouille.
- Verser l'eau bouillante sur les couvercles.
- Mettre les fruits préparés dans une grande casserole avec le gélifiant et le sucre.
- Lorsque le mélange bout, passer au mixer.
- Cuire quelques minutes, jusqu'à ce que la confiture épaisse.
- Pour contrôler que la confiture est prête : regarder sur la spatule en bois comment coule la confiture, elle doit ne pas tomber trop vite. Ou déposer un peu de confiture dans une petite assiette et vérifier qu'elle durcit en refroidissant.
- Répartir la confiture dans les bocaux, bien remplir les bocaux. Les fermer rapidement et les retourner un moment pour les laisser refroidir.

2.29.3 Conservation

- En principe 1 année, voire plus.

2.29.4 Quantités

2018

- Cerises : 1kg = 7 petits bocaux
- Fraises : 2kg = 11 bocaux
- Framboises : 1kg = 5 bocaux
- Prunes : 2.5kg
- Abricots : 1kg
- Poires : 2kg = 9 bocaux

2020

- Fraises : 3kg = 4 litres = 14 bocaux ; 2kg (???)
- Cerises : 1.1kg = 6 bocaux
- Poires : 2kg
- Abricots
- Framboises

2.30 Crackers aux graines de chia

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 1h15

2.30.1 Ingrédients

1 plaque, environ 36 pièces.

- 50 g graines de chia
- 30 g graines de courge
- 30 g graines de sésame
- 75 g farine d'épautre
- 75 g flocons d'avoine
- 30 g raisins secs
- 1/2 cc sel
- 2 cs huile de colza
- 2 cs miel
- 4 dl eau

2.30.2 Préparation

- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude au moins 5min.
- Mettre de côté 1 cs de graine de chia, courge et sésame, dans un même récipient.
- Mélanger le reste des graines à la farine, aux flocons d'avoine et au sel.
- Ajouter l'huile et l'eau, mélanger.
- Laisser reposer 10-15 minutes.
- Préchauffer le four à 140-150°C.
- Verser la masse sur une plaque du four (sur du papier cuisson). Etaler de sorte à répartir la masse sur la plaque.
- Saupoudrer la préparation des graines mises de côté.
- Mettre dans le four environ 10-15 minutes.
- Couper en petits rectangles.
- Remettre environ 60 minutes dans le four. Les crackers doivent être sèches.
- Laisser refroidir.

2.31 Croissants au jambon

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.31.1 Ingrédients

- eau

À faire : croque-menu

2.31.2 Préparation

- Cuire

2.31.3 Source

2.32 Croquettes de chou-fleur

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.32.1 Ingrédients

- 2 oeufs
- 1 chou fleur
- 1 oignon
- 100g parmesan rape
- 60g chapelure
- ciboulette
- herbes aromatiques
- sel
- poivre
- huile

2.32.2 Préparation

- Cuire le chou fleur, puis le reduire en puree.
- Peler et hacher l'oignon.
- Hacher la ciboulette.
- Tout melanger sauf l'huile.
- Former des croquettes et les poser sur une plaque du four.
- Badigeonner d'huile.
- Cuire environ 15min au four prechauffe a... ?

2.32.3 Notes

Servir avec du ketchup.

Si on utilise un robot menager pour reduire le chou fleur en puree, on peut simplement ajouter les autres ingredients entier et utiliser le mixer.

2.33 Crumble ananas

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.33.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/8	1/4	ananas
15g	30g	beurre
30g	60g	speculoos
10g	20g	sucre
1/2	1	pincee de sel

2.33.2 Préparation

- Repartir l'ananas dans des petits ramequins.
- Reduire les speculoos en poudre
- Melanger le beurre, les speculoos, le sucre, le sel avec les doigts.
- Recouvrir l'ananas.
- Cuire au four prechauffe a 180degC 10-15min.
- Servir tiede.

2.34 Crumble aux tomates

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 25 min

2.34.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
4	16	tomates
25 g	100 g	parmesan râpé
25 g	100 g	beurre demi-sel
25 g	100 g	farine
13 g	50 g	chapelure
1/2	2	bouquets de basilic
1 cs	4 cs	huile d'olive
		sel
		poivre

2.34.2 Préparation

- Couper les tomates en petits dés.
- Faire revenir les tomates dans 2 cs d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Les égoutter dans une passoire en tassant pour les assécher.
- Graisser un moule avec du beurre (env. 20g).
- Préparer la pâte à crumble : mélanger avec les doigts le parmesan, la farine, la chapelure et le reste de beurre coupé en petits morceaux, pour former une pâte sablée.
- Laver le basilic, le sécher avec du papier ménager, le couper grossièrement dans un bol. Y ajouter 2 cs d'huile d'olive et passer le tout au mixer jusqu'à former un mélange bien homogène.
- Verser la chair de tomates dans le moule, la couvrir de la pâte au basilic puis parsemer avec la pâte à crumble pour les recouvrir complètement. Glisser le plat dans le four préchauffé à 160°C et laisser cuire 20 minutes.
- Dès que le dessus est croustillant, c'est prêt !

2.34.3 Variante rapide

- Couper les tomates en morceaux et les mettre dans un plat à gratin graissé.
- Préparer la pâte à crumble : mélanger avec les doigts le parmesan, la farine, la chapelure et le reste de beurre coupé en petits morceaux, pour former une pâte sablée.
- Laver le basilic, le sécher avec du papier ménager, le couper grossièrement dans un bol. Y ajouter 2 cs d'huile d'olive et passer le tout au mixer jusqu'à former un mélange bien homogène.

- Couvrir les tomates de la pâte au basilic puis parsemer avec la pâte à crumble pour les recouvrir complètement. Glisser le plat dans le four préchauffé à 180°C et laisser cuire 30 minutes.

2.35 Curry rouge à la viande

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

2.35.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150 g	600 g	viande de bœuf ou filets de poulet
150 g	600 g	courgettes
1/4	1	poivron rouge
1/4	1	gros oignon
1 cs	3-4 cs	pâte de curry rouge
125 ml	500 ml	lait de coco
1/2 cs	1-2 cs	sauce de poisson
1/2	2	tomates cerises
		basilic frais

2.35.2 Préparation

- Couper la viande en petits morceaux.
- Chauffer un wok ou une grande poêle, y mettre un peu d'huile et faire dorer la viande, puis la réserver.
- Éépiner le poivron, peler l'oignon et couper tous deux en morceaux de 1 cm.
- Faire revenir le lait de coco et 3 cs de pâte de curry dans le wok.
- Ajouter les légumes et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
- Ajouter la viande et laisser mijoter environ 2 min supplémentaires.
- Assaisonner avec la sauce de poisson.
- Pour un curry plus épicé, ajouter encore 1 cs de pâte de curry.
- Décorer avec les tomates cerises coupées en 2 et le basilic, et servir avec du riz.

2.36 Curry vert au poulet

- Préparation : XX min
- Cuisson : XX min

2.36.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150 g	600 g	émincé de poulet.
200 g	800 g	aubergine
1 cs	2-4 cs	pâte de curry vert
125 ml	500 ml	lait de coco
1/2 cs	1-2 cs	sauce de poisson
1/2	2	tomates cerises
		basilic frais

2.36.2 Préparation

- Chauffer un wok ou une grande poêle, y mettre un peu d'huile et faire dorer la viande, puis réserver.
- Couper les aubergines en dés.
- Faire revenir le lait de coco et 2 cs de pâte de curry.
- Ajouter les aubergines et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
- Ajouter la viande et laisser mijoter environ 2 minutes supplémentaires.
- Assaisonner avec la sauce de poisson.
- Pour un curry plus épicé, ajouter encore 1-2 cuillères à soupe de pâte de curry.
- Décorer avec les tomates cerises coupées en deux et le basilic, et servir avec du riz.

2.37 Emincé de poulet au curry (ou Curry de poulet)

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min

2.37.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/4	1	gros oignon haché
100 g	600 g	émincé de poulet (ou blanc de poulet émincé)
1/2 cs	3 cs	farine
1/4 cc	1 cc	bouillon de légumes
1/4 dl	1 dl	eau pour diluer le bouillon
1/4 dl	1 dl	lait ou lait de coco
1/4 cc	2 cc	curry
1/2 cs	3 cs	demi-crème
40 g	250 g	ananas coupé en morceaux
10 g	50 g	raisins secs
10 g	50 g	noix de cajou

2.37.2 Préparation

- Chauffer une poêle, y faire griller les noix de cajou. Quand elles sont grillées, les mettre de côté.
- Mettre un peu d'huile dans la poêle et faire revenir la viande et l'oignon en remuant bien.
- Quand la viande est bien rôtie, saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter immédiatement le bouillon.
- Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel, un peu de poivre et le curry.
- Ajouter les raisins secs.
- Laisser mijoter environ 15 minutes à feu moyen. Au besoin, rajouter un petit peu d'eau.
- Ajouter la crème et laisser encore 5 minutes sur le feu.
- Ajouter l'ananas et les noix de cajou.

2.38 Escargots cannelle

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.38.1 Ingrédients

- 230g pâte feuilletée (ronde 32cm)
- 350g amandes/noisettes moulues
- 15g cannelle
- 150g raisins secs
- 2.5 dl jus de pomme

2.38.2 Préparation

- Mélanger tous les ingrédients sauf la pâte dans un saladier.
- Couper la pâte en bande de 1cm de large et 10-15cm de long.
- Étaler la farce sur la pâte.
- Rouler les escargots et les poser à plat.
- Cuire au four préchauffé à 180°C chaleur tournante pendant 20-30 min.

2.38.3 Remarques

(Dernier essai : 50min chaleur voûte+sol, trop cuits.)

2.39 Filet mignon en croûte

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 40 min

2.39.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
20 g	80 g	champignons secs (cornes d'abondance, bolets, morilles)
100 g	400 g	filet mignon de porc
100 g	300 g	pâte feuilletée
2 cs	8 cs	moutarde (mélange normale et gros grains)
50 g	200 g	lard à cuire
1/2 cs	2 cs	sel
1/2 cs	2 cs	herbes aromatiques

2.39.2 Préparation

- Faire tremper les champignons dans de l'eau tiède.
- Chauffer une grande poêle, y mettre un peu d'huile et dorer la viande sur toutes ses faces.
- Étendre la pâte sur un peu de farine en un rectangle plus long de 20cm que le filet mignon, d'environ 30cm de large.
- Badigeonner de moutarde, y déposer les tranches de lard dans le sens de la hauteur.
- Poser le filet mignon, saupoudrer avec le sel, assaisonner et répartir les champignons égouttés.
- Fermer la pâte, replier les deux bouts. Si nécessaire, coller avec de la moutarde.
- Mettre au four préchauffé à 200°C pendant environ 40 minutes.

2.39.3 Suggestion

Pour que la viande ne soit pas trop sèche en bouche, on peut accompagner avec une sauce moutarde.

2.40 Flammekueche (tarte flambee)

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.40.1 Ingrédients

1 tarte	4 tartes	
1	4	fonds de tarte
50 ml	200 ml	creme fraiche
25 g	100 g	sere
1	4	oignons
		lardons fins
		garniture (par ex. champignons, gruyere...)
		noix de muscade
1/4	1	jaune d'oeuf (pas obligatoire)

2.40.2 Préparation

- Melanger la creme, le sere, l'oeuf et assaisonner.
- Hacher l'oignon.
- Etaler le melange sur un fond de tarte jusqu'a 2-3mm du bord (ca ne coulera pas pendant la cuisson).
- Ajouter les lardons, les oignons et la garniture.
- Cuire environ 5min dans le four prechauffe a 250oC, la tarte doit commencer a brunir.

Variante

Sucre : pommes-cannelle, poires-caramel, banane-chocolat...

2.41 Fondue

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5 min

2.41.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
200 g	800 g	fromage à fondue
1/2	2	gousses d'ail
1 dl	4 dl	vin blanc

2.41.2 Préparation

- Couper l'ail en 2 et frotter le caquelon avec, puis le presser.
- Mettre le vin blanc dans le caquelon.
- Cuire jusqu'à ébullition.
- Ajouter peu à peu le fromage tout en remuant.

2.41.3 Variantes

- Fondue aux bolets : ajouter des bolets séchés réhumidifiés dans la fondue en même temps que le fromage.
- Fondue aux tomates : diminuer la quantité de vin et ajouter un bocal de sauce tomate à la place, épicer selon le goût. Servir avec des pommes de terre plutôt que du pain.

2.42 Galette des rois normande

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 30 min

2.42.1 Ingrédients

- 2 pates feuilletées
- 4-5 bonnes poires
- 125g amandes moulues
- 125g beurre
- 100g sucre
- 1 oeuf
- 10ml arôme d'amande amère
- 2 cs farine

2.42.2 Préparation

- Pétrir le beurre avec le sucre.
- Ajouter l'oeuf, les amandes, l'arôme d'amande amère et la farine.
- Couper les poires en fines lamelles.
- Étaler une pâte et y répartir la crème d'amandes.
- Recouvrir de poires.
- Mouiller les bords de la pâte et couvrir avec la 2e pâte, souder les bords.
- Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante.
- Quand le four est chaud, enfourner à 180°C chaleur vite+sol pendant 35-40min.

2.42.3 Source

À faire : marmiton

2.43 Gateau a la courge

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.43.1 Ingrédients

Pour une grande plaque.

- 1 grande pate feuilletée
- 600g de courge
- 1-1.5 dl demi-crème
- 100-120g sucre (vanille)
- 60g amandes/noisettes moulues
- zestes et jus d'un citron
- cannelle
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

2.43.2 Préparation

- Cuire la courge puis la mixer.
- Dans la casserole, ajouter tous les autres ingrédients et mélanger/mixer.
- Verser sur la pâte.
- Cuire environ 25-30min au four préchauffé à 200°C.

2.44 Gâteau aux amandes

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 40 min

2.44.1 Ingrédients

- une pâte feuilletée
- de la confiture (abricots)
- 250g amandes moulues
- 200g sucre
- 2 oeufs
- zestes et jus d'un citron
- 50g beurre
- 10 gouttes d'amandes amères
- 1-1.5 dl lait

2.44.2 Préparation

- Etaler la pâte feuilletée sur une plaque et la piquer.
- Mélanger le reste des ingrédients et répartir sur la pâte.
- Cuire 30-40min au four à 180°C.

2.45 Gâteau du Vully

- Préparation : ??? min
- Cuisson : 30 min

2.45.1 Ingrédients

Pâte

- 400g farine
- 1 cs sucre
- 1 pincée de se
- 40g beurre
- 2.5 dl lait
- 10-15g levure
- 1 blanc d'oeuf

Garniture

- 1 jaune d'oeuf
- 2.5 dl double-crème
- cannelle
- sucre brun
- beurre

2.45.2 Préparation

- Pétrir la pâte et laisser lever environ 1h.
- Etendre et laisser reposer.
- Mélanger la garniture et l'étaler sur la pâte.
- Cuire 20-30min au four à 200-220°C.

2.46 Gateaux (petits) chocolat-amandes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.46.1 Ingrédients

Pour 8 petits moules (env. 1dl) :

- 100g beurre (ou courgettes)
- 200g chocolat cremant
- 6 cs sucre
- 4 cs demi-creme
- 100g amandes moulues
- un peu d'amandes batonnets
- 2 oeufs

2.46.2 Préparation

- Faire fondre le chocolat avec 2cs sucre.
- Ajouter le beurre fondu, la creme, les amandes moulues et les jaunes d'oeuf.
- Melanger et laisser refroidir.
- Battre les blancs d'oeuf ferme.
- Ajouter 4 cs sucre.
- Ajouter les blancs battus au reste.
- Graisser le fond des moules.
- Verser la preparation.
- Decorer avec les batonnets d'amandes.
- Cuire environ 20min en bas du four prechauffe (180???)

2.46.3 Source

Fabbrikk (Karl Gassenschau 2015)

2.47 Gaufres au fromage

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.47.1 Ingrédients

- 250g farine
- 3 oeufs
- 75g beurre
- 2.5 dl lait
- 150g fromage rape
- sel poivre

2.47.2 Préparation

- Monter les blancs d'œuf en neige ferme et les réserver.
- Dans un saladier, verser la farine, un peu de sel et de poivre, les jaunes d'œufs et le beurre fondu.
- Delayer progressivement avec le lait tout en remuant pour éviter les grumeaux.
- Incorporer les blancs en neige et le fromage.
- Gaufre

On peut aussi assaisonner avec : ciboulette, persil, jambon, paprika, curry, piment. . .

2.47.3 Source

<https://www.cuisineaz.com/recettes/gaufres-au-fromage-72784.aspx>

2.48 Gaufres liegeoises

- Préparation : 15 min
- Repos : 1h30
- Cuisson : 45 min

2.48.1 Variante 1

Ingrédients

Pour une trentaine de gaufres.

- 500g farine
- 30g sucre
- 1cc levure seche ou 10g levure fraiche
- 2 oeufs (pas obligatoire)
- 2dl lait
- 250g beurre
- 250g sucre perle

Préparation

- Mettre la farine, le sucre, la levure, les oeufs et le lait dans un saladier et pétrir.
- Ajouter le beurre coupe en morceaux et pétrir.
- Laisser lever 1h30 a couvert.
- Ajouter le sucre perle.
- Gouffrer :-)

Variante

On peut faire des gaufres aux pommes. Pour cela, raper finement 3-4 pommes et ne pas mettre de lait ni de sucre perle.

Source

<http://www.lacuisinedebernard.com/2016/09/gaufres-liegeoises.html>

2.48.2 Variante 2

Ingredients

Pour 6 gaufres.

- 1 oeuf
- 125g farine
- 5 dl lait
- 25g sucre
- 1 pincee de sel
- 1/2 sachet de poudre a lever
- 40g beurre

2.49 Gaufres liegeoises au levain

- Préparation : 30 min
- Repos : 8-12h
- Cuisson : 30 min

2.49.1 Ingrédients

Pour une douzaine de gaufres :

- 250g farine
- 125g levain
- 50g sucre (cassonade brune)
- 1 oeuf
- 150g beurre
- 5g sel
- 100g sucre grele

2.49.2 Préparation

- Verser tous les ingredients sauf le sucre grele dans un saladier et petrir jusqu'a obtention d'une pate homogene et elastique.
- Laisser pousser environ 8-12h sous un linge humide.
- Ajouter le sucre grele, bien melanger.
- Former des petites boules de la quantite desiree et laisser pousser 15-30min
- Gauffrer.

2.49.3 Source

<https://unflodebonneschoses.fr/gaufres-liegeoises-au-levain/>

2.50 Genoise

- Préparation : 28 min
- Cuisson : 12 min

2.50.1 Ingrédients

- 1dl lait
- 70g beurre
- 100g farine
- 6 oeufs
- 80g sucre
- 1 citron (zeste)

2.50.2 Préparation

- Bouillir le lait avec le beurre.
- Retirer du feu et ajouter la farine.
- Melanger jusqu'à obtention d'une pate lisse qui se decolle des bords, puis mettre dans le robot.
- Ajouter progressivement le zeste, 2 oeufs et les 4 jaunes d'oeuf.
- Monter les 4 blancs d'oeuf restant en neige.
- Ajouter progressivement le sucre.
- Ajouter delicatement la neige a la pate.
- Verser sur une plaque de cuisson et lisser a 1cm d'epaisseur.
- Cuire 12min dans le four prechauffe a 180oC.

2.50.3 Source

<https://www.hervecuisine.com/recette/recette-buche-de-noel-crumble-aux-pommes/#ebook>

2.51 Glace au citron à la cardamome

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.51.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/6 cs	1 cs	gousses de cardamome
2/3	4	jaunes d'oeuf
20 g	115 g	sucre
1/3 cc	2 cc	maïzena
1/2	3	citrons
50 ml	300 ml	lait
50 ml	300 ml	crème

2.51.2 Préparation

- Mettre les gousses de cardamome dans un mortier et les piler pour faire éclater les graines.
- Mettre dans un saladier les jaunes d'œufs, le sucre, la maïzena, les zestes et le jus des citrons. Ajouter les graines et bien fouetter.
- Porter le lait à ébullition dans une casserole à fond épais puis le verser dans le saladier en remuant bien.
- Remettre le mélange à chauffer très doucement jusqu'à ce qu'il ait épaissi.
- Verser cette crème anglaise dans un saladier, couvrir avec un papier sulfurisé et laisser refroidir. Faire bien réfrigérer.
- Fouetter la crème légèrement et incorporer la crème anglaise.
- Verser dans un bac à glace et faire congeler 3 à 4 heures en brassant 2 fois.
- Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de servir dans des verres.

2.52 Glace sorbet au gingembre et au kiwi

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.52.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
25 g	150 g	gingembre frais
20 g	115 g	sucre
50 ml	300 ml	eau
1	5	kiwis

2.52.2 Préparation

- Éplucher et râper finement le gingembre.
- Mettre le sucre et l'eau dans une casserole et chauffer doucement jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Ajouter le gingembre, faire cuire une minute puis laisser refroidir, filtrer et réfrigérer.
- Éplucher les kiwis et mixer pour obtenir une consistance lisse. Ajouter au sirop et bien mélanger.
- Verser le mélange dans un bac à glace et faire congeler 3 à 4 heures en brassant 2 fois.
- Conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

2.53 Glace sorbet noix de coco et citron vert

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.53.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
38 ml	150 ml	eau
30 g	115 g	sucre
1/2	2	citrons verts
100 ml	400 ml	lait de coco

2.53.2 Préparation

- Dans une petite casserole, verser l'eau et le sucre. Porter à ébullition en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le sucre ait fondu.
- Ôter la casserole du feu et laisser refroidir, puis faire réfrigérer.
- Râper finement les citrons verts en ne prélevant que la partie supérieure du zeste. Presser les citrons et ajouter le jus et le zeste au sirop.
- Ajouter le lait de coco.
- Verser le tout dans un récipient (boîte à glace) et faire congeler 4 à 5h jusqu'à ce que le sorbet soit ferme. Brasser 2 ou 3 fois à la fourchette pour réduire les cristaux. Cette étape peut être faite à l'aide d'une sorbetière.

2.54 Gnocchi carottes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.54.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
100g	600g	gnocchi
1	6	grosses carottes
3mm	18mm	gingembre

2.54.2 Préparation

- Raper ou hacher finement le gingembre.
- Raper ou couper les carottes en fines rondelles.
- Faire griller dans une poêle.
- Après 5-10min, ajouter les gnocchi.
- Laisser cuire à feu vif jusqu'à ce que les gnocchis soient bien grillés.

2.55 Granola

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min

2.55.1 Ingrédients

- 400 g de flocons d'avoine
- 100 g de noisettes hachées
- 100 g d'amandes hachées
- 200 g de graines de tournesol
- 100 g de cornflakes
- 3 pincées de sel
- 4 cc de cannelle
- 6 cs de miel (ou raisinée/vin cuit)
- 2 cs d'huile de colza

Selon l'envie, on peut encore ajouter :

- 100 g de graines de sésame ou lin
- 2 cc de poudre de vanille (facultatif)
- 35 g copeaux de noix de coco

2.55.2 Préparation

- Préchauffez le four à 140°C (chaleur tournante).
- Bien mélanger tous les ingrédients.
- Etaler sur 2 plaques chemisées de papier sulfurisé.
- Dorer 25-30 min au milieu du four en remuant toutes les 10 min.
- Sortir du four, laisser refroidir.

Conserver dans un récipient hermétique dans un endroit sec. Se conserve environ 1 mois.

2.55.3 Source

Swissmilk

2.56 Granola aux abricots

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 35 min

2.56.1 Ingrédients

- 135 g de noisettes
- 70 g de copeaux de noix de coco
- 335 g de flocons d'avoine
- 70 g d'amandes
- 4 cs de graines de tournesol
- 4 cs de confiture d'abricots
- 4 cs d'huile de tournesol
- 100 g d'abricots secs

2.56.2 Préparation

- Hacher grossièrement les noisettes et les amandes.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier (sauf les abricots secs).
- Répartir la masse sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson.
- Faire cuire pendant env. 20 min au milieu du four préchauffé à 150°C, en remuant toutes les 10 min.
- Ajouter les abricots hachés en fin de cuisson, ou même après le passage au four.
- Laisser refroidir, puis mettre dans un bocal hermétique.

2.56.3 Source

Fooby

2.57 Gratin al Vialone

- Préparation : ?? min
- Cuisson : 10 min

2.57.1 Ingrédients

1 personne	2-3 personnes	
70 g	200 g	riz
1/2	1	petit oignon ou échalotte
1/2 cs	1 cs	curry
1 dl	2.5 dl	vin blanc
2 dl	5 dl	bouillon
50 g	150 g	crevettes
30 g	100 g	fonds d'artichauts (une petite boîte)
3 cs	7 cs	sbrinz râpé
60 g	180 g	crème demi-aigre

2.57.2 Préparation

- Chauffer un peu d'huile dans une casserole, ajouter le riz, le petit oignon rapé fin et le curry.
- Étuver jusqu'à ce que le riz soit translucide.
- Mouiller le vin blanc, faire revenir un instant.
- Ajouter le bouillon, laisser cuire le riz sans couvrir, en veillant à ce qu'il ne se dessèche pas (15-20 minutes).
- Incorporer délicatement au risotto les crevettes, les artichauts découpés en petits dés, 5 cuillères à soupe de sbrinz, la crème et l'assaisonnement, verser le tout dans un plat à gratin graissé.
- Semer sur la préparation le sbrinz restant et des noisettes de margarine.
- Gratiner 10 minutes au milieu du four préalablement chauffé à 250°C.

2.58 Gratin dauphinois

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 60 min

2.58.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
330 g	2 kg	pommes de terre
1/4	1	gros oignon
1/4	1	gousse d'ail
15 g	100 g	fromage râpé
1/2 dl	3 dl	eau
1/4 cc	1 cc	bouillon
1/3 dl	2 dl	demi-crème
		herbes aromatiques

2.58.2 Préparation

- Peler les pommes de terre et l'oignon, puis les râper en rondelles de 1mm.
- Peler l'ail et le hacher.
- Dans un grand plat à gratin (tiens donc !) graissé avec l'huile, répartir les ingrédients en couche selon l'ordre suivant :
 - Pommes de terre
 - Herbes aromatiques
 - 1cc ail
 - 2cs fromage
 - Rondelles d'oignons
- Terminer avec une couche de pommes de terre.
- Verser le bouillon préalablement dilué dans l'eau chaude, saupoudrer de condiments et de fromage, puis couvrir de papier d'aluminium.
- Mettre au four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.
- Ôter le papier d'alu, verser la crème et cuire encore 30 minutes.

2.59 Gratin de celeri branche

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.59.1 Ingrédients

- Celeri branche
- Creme
- Fromage rape

2.59.2 Préparation

- Couper le celeri branche en petits morceaux (2-5mm), sans les feuilles.
- Cuire 10min dans l'eau bouillante salee.
- Disposer dans un plat a gratin.
- Ajouter un peu de creme et une bonne couche de fromage rape.
- Gratiner au four (avec le grill).

2.60 Gratin de chou-fleur et pommes de terre

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.60.1 Ingrédients

- chou-fleur
- pommes de terre
- bechamel
- lardons
- fromage

2.60.2 Préparation

- Cuire les legumes al dente.
- Mettre dans un plat a gratin avec les lardones.
- Couvrir de bechamel puis de fromage.
- Enfourner.

2.61 Gratin de pâtes

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.61.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	pâtes
1/3	2	bocaux de sauce tomates
		lardons
		jambon
		demi-crème
		fromage râpé

2.61.2 Préparation

- Cuire les pâtes (dans plusieurs casseroles si nécessaire)
- Tout mettre dans un plat à gratin.
- Environ 30min au four à 200°C.

2.62 Gratin valaisan

- Préparation : ?? min
- Cuisson : 45 min

2.62.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
75 g	300 g	pain bis
1/2 dl	2 dl	Fendant
100 g	400 g	tomates
		herbes aromatiques
100 g	400 g	fromage à raclette
1/2 dl	2.5 dl	demi-crème
1	3	œufs

2.62.2 Préparation

- Couper en tranches le pain et les tomates, ainsi que la moitié du fromage en épaisseur d'environ 1/2cm, râper grossièrement l'autre moitié.
- Disposer environ la moitié du pain dans un plat à gratin graissé, l'arroser d'environ 1/2dl de vin.
- Répartir la moitié des tomates sur le pain.
- Saupoudrer les tomates de l'assaisonnement (y compris sel poivre).
- Répartir le fromage coupé sur les tomates.
- Répartir le reste du pain, arroser de 1/2dl de vin et répartir le reste des tomates.
- Parsemer du fromage râpé.
- Pour la liaison, mélanger au fouet le vin restant, la crème, les œufs, 1/4 cc de sel, un peu de poivre et une pointe de couteau de poivre de Cayenne.
- Verser dans la plat et faire cuire 40-45 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C.

2.63 Hachis parmentier

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.63.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	viande hachée (préparée selon la recette de la viande hachée)
150 g	1 kg	purée de pommes de terre
10 g	50 g	fromage râpé
		beurre

2.63.2 Préparation

- Préparer la purée de pommes de terre et la viande hachée.
- Dans un grand plat à gratin, répartir la viande hachée et recouvrir avec la purée de pommes de terre.
- Saupoudrer avec le fromage et répartir une dizaine de flocons de beurre.
- Mettre dans le four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

2.64 Jambon au Madère

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.64.1 Ingrédients

1 per- sonne	6 per- sonnes	
4-5	25-30	tranches de jambon d'épaisseur env. 3Mm (pas du tout fin bon marché)
1/2 dl	3 dl	tomates pelées concassées
1/2 cs	2 cs	concentré de tomates
1/2 dl	3 dl	demi-crème
1/4 dl	1 dl	Madère (ou Porto), ou plus selon le goût
1/2 cc	2 cc	sel
1/2 cc	2 cc	poivre

2.64.2 Préparation

- Rouler les tranches de jambon et les disposer dans un plat à gratin.
- Dans un pot, mélanger le concentré de tomates avec les tomates, la crème et le Madère, puis assaisonner.
- Verser sur le jambon.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 15-20 minutes.

2.65 Lait à la pomme

- Préparation : 10 min

2.65.1 Ingrédients

- 1.5 dl lait
- 1 dl jus de pomme
- 1 cc cannelle en poudre
- 1 cc miel

2.65.2 Préparation

- Tout mélanger :-)

2.66 Lapin au four

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 60 min

2.66.1 Ingrédients

- 1 lapin
- romarin
- ail
- vin blanc

2.66.2 Préparation

- Epicer le lapin avec sel, poivre, etc
- Mettre dans un plat a gratin
- Ajouter un peu d'huile d'olive et melanger
- Ajouter du romarin et des gousses d'ail
- Mettre environ 1h au four a 180oC, melanger de temps en temps et arroser de vin blanc.

2.67 Lasagnes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.67.1 Farce

Ingrédients

- 1kg viande hachée
- 2 oignons
- 2kg tomates
- 10 carottes
- 2 gousses d'ail
- 5 dl vin rouge
- sel
- poivre

Préparation

- Peler et hacher les oignons.
- Peler et presse l'ail.
- Couper les tomates en petits morceaux.
- Dans une poêle, faire griller la viande.
- Ajouter les oignons et l'ail.
- Ajouter le vin rouge.
- Ajouter les tomates.
- Assaisonner et laisser mijoter.

2.67.2 Bechamel

Ingrédients

- 1 l lait
- sel
- poivre
- beurre
- farine
- noix de muscade

Préparation

- Dans une casserole, faire fondre le beurre.
- Ajouter la farine et bien mélanger.
- Ajouter le lait et bien mélanger.
- Retirer du feu et assaisonner.

2.67.3 Notes

Une fois montées, ajouter du fromage par-dessus.

Pour environ 2 pâtes (un demi paquet). Rempli 3 plats : 2x 1.5kg et 1x 2kg.

Pour des pâtes fraîches, prévoir environ 600g de farine.

2.68 Légumes à l'eau

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min

2.68.1 Ingrédients

- 1 kg légumes
- 5 dl eau
- 4 cc bouillon de légumes

2.68.2 Préparation

- Carottes : Les peler et les couper (en rondelles, en bâtonnets ou autre fantaisie).
- Poireau : Ôter les extrémités, les couper en 2 dans la longueur et bien les laver; les couper en morceaux
- Fenouil : Enlever les extrémités et la base, puis les couper en morceaux.
- Dans une grande casserole en inox, porter l'eau à ébullition avec le bouillon.
- Y ajouter les légumes et laisser mijoter à feu doux 20 minutes à couvert.
- Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau.
- Lorsque la cuisson voulue est atteinte, égoutter les légumes et les mettre dans un plat. On peut éventuellement ajouter un peu de beurre.

2.68.3 Suggestion

Plus les morceaux de légumes sont gros, plus il faudra de temps pour cuire.

2.69 Levain

- Préparation : 2 semaines

2.69.1 Ingrédients

- Farine complete (seigle)
- Eau (sans calcaire !)

2.69.2 Préparation

Avertissement : Ne pas utiliser d'ustensiles en metal dans le levain !

- Melanger 50g de farine et 50g d'eau dans un bocal. Poser le couvercle sans le fermer. Laisser le bocal dans un endroit tempere a l'abri de la lumiere directe du Soleil.
- Apres 3 jours, le levain devrait etre ne : il a commence a faire des bulles.
- Ajouter 50g de farine et 50g d'eau, bien melanger et laisser reposer a nouveau 3 jours.
- A partir du 6e jour, on le gawe : on le nourrit 2 fois par jour. Comme la quantite qu'il mange depend de sa taille, on en jette une partie avant de le nourrir. On garde 20g et on ajoute 40-60g de farine et la meme chose d'eau.
- Apres 3-4 jours de gavage, il devrait avoir perdu sa mauvaise odeur et donc etre pret a etre consommer.

Note : Si pendant le gavage on a l'impression qu'il est un peu faible, on peut lui ajouter 1-2 gouttes de miel.

2.69.3 Entretien

A partir de la, on va le nourrir 12h avant d'en avoir besoin. Si on ne le fait pas tous les jours, on peut le conserver au frigo, il faut juste le sortir 2h avant de le nourrir (ou pas). On peut aussi le nourrir apres en avoir preleve et le remettre au frigo 12h apres l'avoir nourri. Ainsi quand on le sort du frigo, on peut directement prelever ce dont on a besoin.

Pour le nourrir, en general on lui donne 2-3 fois son poids et farine et la meme chose d'eau. Ce qu'on ajoute correspond a ce qu'on pourra utiliser. Par exemple, si je veux utiliser 120g de levain, je dois ajouter 60g de farine et 60g d'eau. Pour cela, il faut que j'en conserve 20-30g.

Il ne faut pas oublier un peu de flore bacterienne des doigts : quand on a bien melange le levain pour le nourrir, bien racler la cuillere avec le doigt :-)

2.69.4 Source

<https://www.marmiton.org/cuisine-fait-maison/faire-du-levain-s3010544.html>

2.70 Madeleines

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

2.70.1 Ingrédients

À faire : verifier croque-menu

Pour ??? madeleines

1 personne	4 personnes	
12,5 g	50 g	beurre
12,5 g	50 g	sucre ou sucre vanillé
	1/2	zeste citron
	1 pincée	sel
1/2	2	oeufs
1/4 dl	1 dl	lait
30 g	150 g	farine
1/4 cc	1cc	poudre à lever

2.70.2 Préparation

- Tourner le beurre en crème dans une terrine
- Ajouter le sucre, le citron et le sel. Battre en mousse.
- Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger
- Remplir aux 3/4 les moules en silicone.
- Cuire 15 min à 220°

2.70.3 Variante

Ajouter des fruits (framboises ou myrtilles) à la préparation. S'ils sont assez liquides, essayer d'enlever le lait de la préparation. Peut-être cuire un peu plus longtemps.

2.70.4 Source

Croqu'Menus

2.71 Mafé (Sénégal)

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 60 min

2.71.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
170 g	1 kg	bœuf (aiguillette, pointe de culotte, ragoût)
1/4	1	gousse d'ail
35 g	200 g	pâte d'arachides
15 g	100 g	concentré de tomates
1/6	1	chou vert
1/3	2	carottes
1/2	3	patates douces
1/2	3	pommes de terre
1/3	2	navets
1/3	2	oignons
1/3	2	gousses d'ail
1/6	1	piment oiseau sec
1/3	2	feuilles de laurier

2.71.2 Préparation

- Eplucher et laver les légumes.
- Couper les patates douces, les pommes de terre et les navets en deux, les carottes en 3 ou 4.
- Émincer le chou.
- Peler et émincer l'ail.
- Délayer le concentré de tomates dans un peu d'eau.
- Couper la viande en douze morceaux (deux par personnes).
- Faire chauffer un peu d'huile dans une grande cocotte et y mettre les morceaux de viande à dorer pendant 5 minutes avec les oignons, le piment, le laurier et l'ail.
- Ajouter le concentré de tomates et la pâte d'arachide également délayée dans un peu d'eau.
- Verser 1.5 litres d'eau dans la cocotte.
- Laisser cuire doucement pendant 30 minutes sans couvrir.
- Ajouter les légumes et laisser cuire à nouveau 30 minutes.
- Remuer souvent afin que la pâte d'arachide n'attache pas au fond.
- Servir chaud avec du riz blanc.

2.72 Mayonnaise

- Préparation : 15 min

2.72.1 Ingrédients

- 1 œuf
- moutarde
- sel
- poivre
- sel
- huile
- jus de citron

2.72.2 Préparation

- Séparer le blanc d'œuf du jaune.
- Mettre le jaune dans un saladier.
- Ajouter la moutarde, le sel, le poivre et mélanger.
- Ajouter l'huile peu à peu tout en mélangeant.
- Battre le blanc en neige avec une pincée de sel.
- Ajouter le blanc battu petit à petit en remuant à la main.
- Ajouter le jus de citron.

2.73 Medaillons d'agneau

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.73.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	filets d'agneau
1/2	2	Bouquet de thym
1/4 cc	1 cc	Thym
1/4 cc	1 cc	Paprika doux

2.73.2 Préparation

- Sortir la viande du frigo environ 30min a l'avance.
- Pour chaque paire de filets, disposer un bouquet de thym sur un filet, couvrir avec un autre filet et attacher.
- Saisir la viande a la poele.
- Assaisonner.
- Cuire environ 45min au four prechauffe a 80oC dans la partie basse.

On peut laisser reposer la viande jusqu'a 30min a 60oC.

Ideal avec la *Sauce aux marrons*

2.73.3 Source

Betty Bossi : recettes faciles pour charmer ses convives.

2.74 Meringue

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 150 min

2.74.1 Ingrédients

- blancs d'oeuf
- sucre (ev. glace) : double en poids des blancs d'oeuf
- jus de citron ou vinaigre blanc (1cc/100g de blancs d'oeufs)
- pour un pavlova : 1cc/100g de maizena

2.74.2 Préparation

- Prendre un recipient de preference en metal ou en ceramique.
- Battre les blancs en neige.
- Quand ils sont bien montes, incorporer la moitie du sucre.
- Ajouter le vinaigre/jus de citron et la maizena, incorporer la 2e moitie du sucre.
- Mettre sur une plaque du four selon la forme desiree.
- Prechauffer le four a 120oC.
- Enfourner et reduire la temperature a 100oC.
- Cuire 2h30, eteindre le four et laisser refroidir dans le four avec la porte entreouverte.

Avertissement : Pour bien monter les blancs en neige, il ne faut surtout pas de gras. Les recipients en plastique peuvent facilement retenir le gras, ils sont donc deconseilles. Le jaune d'oeuf est aussi tres gras, il ne faut donc pas du tout en laisser, quitte a enlever un peu de blanc.

Le truc de la pincee de sel est contre-productif.

2.74.3 Source

- <https://www.undejeunerdesoleil.com/2016/05/cinq-astuces-reussir-meringues-parfaites.html/amp>
- https://m.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_KUCA130802_0048A-40-fr?setDevice=auto

2.75 Moelleux au chocolat

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min

2.75.1 Ingrédients

- 180g chocolat noir
- 120g beurre
- 200g sucre
- 3 oeufs
- 80g farine

2.75.2 Préparation

- Ramollir le beurre.
- Faire fondre le chocolat.
- Mélanger le tout et verser dans des petits moules ou des tasses.
- Cuire 18min au four à 225°C.

2.76 Moelleux au chocolat²

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min (pour un moule à charnière diamètre 24 cm), ou 6 min pour les moules à muffins.

2.76.1 Ingrédients

- 400 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 6 jaunes d'oeuf frais
- 60 g de sucre (ou sucre vanillé)
- 6 blancs d'oeufs frais
- 1 pincée de sel

2.76.2 Préparation

- Préchauffez le four à 180°
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie.
- Mettre les jaunes d'oeufs et le sucre dans un bol. Travailler en mousse env. 5 min au fouet du batteur-mixeur.
- Incorporer le chocolat.
- Monter les blancs d'oeufs en neige ferme avec le sel.
- Incorporer délicatement la masse à la préparation au chocolat.
- Remplir le moule à charnière tamisé (ou les moules à muffins en silicone).
- Cuisson 30 min dans la moitié inférieure du four.
- Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule.

2.76.3 Source

Betty Bossi

2.76.4 Remarques

Recette testée le 16.05.21.

Quantités divisées en 2, et cuit dans les moules en silicone à muffin. 12 moules remplis entre la moitié et les 2/3. Possible de mettre un peu plus de préparation dans chaque, car ça ne lève pas. Pas nécessaire de beurrer les moules. Cuisson 6 min à 180° dans le four préchauffé. Milieu fondant, mais difficile à démouler. Un vrai délice !!!

2.77 Moelleux au chocolat3

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.77.1 Ingrédients

Pour 10 moules.

- 150g chocolat noir
- 100g beurre
- 50g sucre
- 50g farine
- 3 oeufs
- framboises

2.77.2 Préparation

- Faire fondre le chocolat.
- Ajouter le beurre.
- Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine et les oeufs.
- Ajouter le mélange fondu.
- Verser dans les moules et ajouter les framboises.
- Cuire au four préchauffé à 180-220°C pendant 6-8min.

2.78 Mousse au thon

- Préparation : 20 min

2.78.1 Ingrédients

1 personne	4-6 personnes	
1/5	1	boîte de thon
		mayonnaise
		séré
		échalotte
		ciboulette
		persil
		câpres coupés au couteau
		sel
		poivre
		aromat
		jus de citron

2.78.2 Préparation

- Tout mélanger

2.79 Mousse aux vermicelles

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.79.1 Ingrédients

- 175g vermicelles
- 30g chocolat noir
- 10g noix
- 1dl demi-creme

2.79.2 Préparation

- Casser le chocolat.
- Couper grossierement les noix.
- Battre fermement la creme.
- Melanger le tout.

2.80 Noisettes au santal

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 10 min

2.80.1 Ingrédients

- 200 g noisettes
- 1 dl eau
- 200 g sucre (vanillé)
- 1 cc santal en poudre

2.80.2 Préparation

- Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients et cuire à feu vif jusqu'à ébullition.
- Ne pas arrêter de mélanger et cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Continuer de cuire à feu modéré toujours en mélangeant. Le mélange va devenir presque sec et une sorte de poudre va se coller aux noisettes.
- Quand toutes les noisettes sont entourées de poudre, les verser délicatement sur une plaque du four recouverte de papier à cuisson.

2.81 Noix de coco caramélisée (Cameroun)

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.81.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	noix de coco
50 g	200 g	sucre roux

2.81.2 Préparation

- Percer les noix de coco à leurs deux extrémités et recueillir le lait qu'elles contiennent.
- Ouvrir les noix de coco en deux, détacher la pulpe des coques et la râper.
- Mélanger la pulpe au sucre roux et ajouter le lait de coco.
- Mettre la préparation dans 4 "ramequins" allant au four.
- Passer au four à 240°C pendant 20 minutes pour caraméliser, servir chaud.

2.82 Nouilles au safran

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.82.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
80g	160g	pates
0.5 dl	1 dl	creme
1/2	1	sachet safran
25g	50g	tomates sechees
50g	100g	feta

2.82.2 Préparation

- Cuire les pates.
- Couper les tomates sechees et la feta en petits morceaux.
- Quand les pates sont cuites, les egoutter.
- Melanger dans la casserole la creme, le safran et les tomates sechees.
- Servir et garnir de feta.

2.83 Nouilles aux champignons à la crème

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.83.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
50 g	200 g	nouilles fraîches
50 g	200 g	chanterelles fraîches (+ quelques unes pour la décoration)
1/2	1-2	échalottes
1/2	1-2	gousses d'ail
1/2 dl	1-2 dl	Madère ou Porto
1/2 dl	2 dl	demi-crème
5 g	20 g	ciboulettes fraîches (+ un peu pour la décoration)

2.83.2 Préparation

- Hacher l'échalotte et l'ail. Ciseler la ciboulette.
- Sauter les chanterelles dans une poêle avec un peu d'huile d'olive bien chaude.
- Rajouter l'échalotte et l'ail, et déglacer avec la Madère.
- Réduire, mouiller avec la crème, cuire une minute et retirer du feu.
- Mettre la ciboulette dans la sauce et rectifier l'assaisonnement.
- Chauffer les nouilles, bien les égoutter puis les mettre dans la sauce.
- Mélanger et dresser dans une assiette creuse.
- Disposer quelques chanterelles sautées séparément et les branches de ciboulette autour de l'assiette.

2.84 Oeuf au plat travesti

- Préparation : 15 min

2.84.1 Ingrédients

- 1/2 abricot ou pêche
- 1/2 yogurt (nature, vanille...)
- 1-2 biscuits
- cannelle

2.84.2 Préparation

- Dans une assiette à dessert, mettre au centre les biscuits.
- Répartir le yogurt en couvrant les biscuits.
- Poser délicatement le demi abricot face bombée dessus.
- Saupoudrer de cannelle.

2.85 Pain au levain

- Préparation : 15 min
- Repos : 12h
- Cuisson : 50 min

2.85.1 Ingrédients

- 100g *Levain*
- 200g eau (ou lait) (a adapter en fonction de la farine, voir plus bas)
- 300g farine
- 5g sel
- noix, amandes, noisettes, raisins secs, abricots secs, graines, etc.

Note : Pour un pain qui nous dure 2 jours, multiplier les quantites par 1.25

2.85.2 Préparation

- Mettre tous les ingredients dans un saladier et pétrir jusqu'a ce que ce soit homogene.
- Laisser reposer a couvert 30min-2h
- Etirer la pate 4-5 fois
- Laisser reposer a couvert 8-12h. Pour verifier si la pate a assez leve, on peut juste appuyer avec le doigt dessus. Si l'empreinte ne disparaît pas, la pate peut encore lever. Si elle disparaît gentiment (1s), elle est prete. Si elle disparaît immediatement, elle a trop leve et risque de ne pas lever correctement lors de la cuisson !
- Etirer la pate 1-2 fois
- Mettre dans la cocotte et marquer le dessus au couteau
- Mettre la cocotte fermee dans le four froid
- Cuire 40min a 220degC
- Enlever le couvercle de la cocotte
- Cuire encore 10min pour bronzer et durcir la croute
- Quand le dessous fait un toc-toc regulier, le pain est cuit
- Sortir le pain du four et le laisser secher sur une grille

Avertissement : La quantite d'eau depend d'une farine a l'autre, et meme d'un sac de farine a un autre. Pour eviter de devoir rajouter de la farine, toujours partir avec 20-30% d'eau en moins que prevu et ajouter par petites quantites. La consistance de la pate doit etre collante mais ne pas rester sur les doigts, et la pate ne doit pas casser trop vite si on l'etire.

Si on met trop d'eau, la pâte sera trop fluide et ne va pas maintenir sa forme lors de la cuisson, elle va s'étaler et le pain sera plat et compact.

Note : Si on n'a pas de cocotte, on peut tres bien mettre la pain sur une plaque. Toutefois, il a besoin d'humidite pour cuire sans secher. On met un bol d'eau dans le four et on choisit le programme du four voute+sol 200degC 40min.

Note : Pour faire des petits pains : voute+sol 180°C 40 minutes avec un bol d'eau. Ils levent mieux si on les laisse encore lever 15-30min une fois forme avant de les enfourner.

Note : Il faut respecter les differentes etapes de la preparation : 2 pousses, la cuisson et le ressuage (le pain seche apres la cuisson). L'article wikipedia en dessous explique bien tout ceci.

A titre d'exemple, nous avons pese une fois un pain aux differentes etapes :

- Juste apres le petrissage : 666g
 - Juste avant la cuisson : 655g (-2%)
 - Juste apres la cuisson : 598g (-9%)
 - Apres le ressuage : 581g (-3%)
-

2.85.3 Sources

- <https://makanaibio.com/2009/03/le-pain-au-levain-le-plus-simple-du.html?cn-reloaded=1>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Panification_sur_levure

2.86 Pain d'épices

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 25 min

2.86.1 Ingrédients

- 250g sucre
- 250g miel
- 100g beurre
- 1 pincée sel
- 2 cs cacao
- 4-5 cs épices à pain d'épices (cannelle, gingembre, cardamome, coriandre...)
- 4 cs creme
- 15g poudre à lever (1 sachet)
- 500g farine
- 3 blancs d'oeuf en neige ferme

2.86.2 Préparation

- Melanger le sucre, le beurre et le miel.
- Ajouter le reste.
- Pétrir le tout.
- Etaler sur une plaque.
- Cuire au four 25min à 200°C.

2.87 Pancakes brocoli

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.87.1 Ingrédients

Pour environ 15 pancakces.

- 150g brocoli
- 2 oeufs
- 60g farine
- 1cc sel

2.87.2 Préparation

- Mixer le brocoli avec les oeufs.
- Toujours dans le mixer, ajouter la farine et le sel.
- Verser une petite louche de pate dans la poele et dorer environ 2min de chaque cote.

Pour que ce ne soit pas trop sec a manger, on peut servir avec du fromage a tartiner.

2.87.3 Source

???

2.88 Papet vaudois

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 60 min

2.88.1 Ingrédients

1 per- sonne	6 per- sonnes	
250 g	1.5 kg	poireaux
170 g	1 kg	pommes de terre (farineuses)
0.8 dl	5 dl	eau
0.7 cc	4 cc	bouillon
1/2	3	saucissons (vaudois, neuchâtelois, fribourgeois, de Payerne, au foie, au chou)
1/2 cs	3 cs	huile
1/3 cc	2 cc	bouillon
0.8 cs	5 cs	farine
0.7 dl	2 dl	lait

2.88.2 Préparation

Les saucissons

- Mettre à chauffer une grande casserole pleine d'eau.
- Quand l'eau bout, y plonger les saucisses auxquelles on aura préalablement fait plein de petits trous avec la pointe d'un couteau afin que la graisse s'évacue.
- Laisser mijoter les saucisses dans l'eau frémissante durant 1 heure.

Les légumes

- Couper les poireaux en 2, les laver et les couper en rondelles.
- Peler les pommes de terre et les couper en huit.
- Dans une grande casserole, chauffer l'eau avec le bouillon.
- Quand l'eau bout, y mettre les légumes et baisser le feu, laisser cuire environ 20 minutes à couvert.
- Vérifier la cuisson en piquant un morceau avec un couteau.
- Si les légumes sont tendres mais encore croquant, les égoutter et les mettre dans un plat

La sauce béchamel

- Dans une casserole en Teflon, chauffer l'huile et le bouillon.
- Y verser la farine et bien mélanger.
- Quand le mélange frémit, verser le lait tout en mélangeant au fouet.
- Cuire à feu doux tout en fouettant jusqu'à la consistance désirée.

Montage

Quand tout est prêt, mélanger les légumes avec la sauce, couper les saucisses en tronçon de 2 à 4 cm et les disposer sur le papet.

2.89 Parfait au miel et aux épices

- Préparation : 30 min
- Cuisson : ??? min
- Congelation : 3h

2.89.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
25g	50g	miel liquide
1/2 cs	1 cs	jus limette
1 cc	2 cc	cannelle
1	2	pincees de clous de girofle en poudre
1/4 cc	1/2 cc	gingembre en poudre
1/2	1	oeuf
1/2 dl	1 dl	creme

Et pour decorer : du miel liquide, des batons de cannelle, de l'ananas...

2.89.2 Préparation

- Faire chauffer le miel, le jus de limette et les épices, puis laisser refroidir.
- Fouetter le jaune d'oeuf avec la masse jusqu'à éclaircissement.
- Fouetter la creme et melanger a la masse.
- Battre le blanc en neige et ajouter a la masse.
- Repartir la masse dans des petits moules (1-2 dl).
- Congeler au moins 3h.

2.90 Parmentier de volaille de Bresse

- Préparation : 25 min
- Cuisson : 100 min

2.90.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
125 g	500 g	pommes de terre
1/2	1-2	gousse d'ail
20 g	80 g	beurre
1/2 dl	2 dl	lait
4 dl	1.5 l	bouillon
1	4	blancs de volaille de Bresse
1/2	2	truffes (OU PAS)
20 g	80 g	Gruyère râpé

2.90.2 Préparation

- Éplucher les pommes de terre.
- Dans une casserole d'eau salée bouillante, faire cuire les pommes de terre avec l'ail pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment cuites pour en faire une purée.
- Les égoutter et les passer au moulin à légumes, puis ajouter le beurre et le lait, et assaisonner.
- Pendant ce temps, faire cuire les blancs de volaille.
- Ajouter les truffes taillées en fines lamelles.
- Ajouter la purée, rectifier l'assaisonnement et mélanger délicatement.
- Verser dans un plat à gratin.
- Recouvrir avec le Gruyère râpé, puis faire gratiner pendant 15 minutes au four à 220°C.

2.91 Parmiggiana

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.91.1 Ingrédients

- eau

À faire : betty bossi

2.91.2 Préparation

- Cuire

2.91.3 Source

2.92 Patates rôties au four

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.92.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1 cs	5 cs	huile d'olive
150 g	1 kg	pommes de terre
1 cc	5 cc	sel

2.92.2 Préparation

- Couper les pommes de terre en 2.
- Badigeonner la face coupée des pommes de terre d'huile d'olive et les placer sur une plaque.
- Enduire le dos des pommes de terre d'huile et de sel.
- Mettre au four chauffé à 200°C pendant 30 minutes.

2.93 Pâte à crêpes

- Préparation : 10 min

2.93.1 Ingrédients

Compter le nombres de personnes, plus une.

1 personne	7 personnes	
1 dl	7 dl	eau (chaude)
1 dl	7 dl	lait
100 g	700 g	farine
1	7	pincées de sel
1	7	pincées de sucre
1	7	tombée d'huile
1/2	4	oeufs (arrondir a l'unite au-dessus)

2.93.2 Préparation

- Dans un grand saladier, verser le lait et l'eau.
- Ajouter les œufs, le sel, le sucre et l'huile.
- Verser gentiment la farine tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de grumeaux.

2.94 Pâte à flam au levain

- Préparation : 10 min
- Repos : 8h-12h
- Cuisson : 10 min à 250°C

2.94.1 Ingrédients

Pour 4 flammenkueche

- 200 g de farine
- 100 g de levain
- 100 g d'eau
- 4 g de sel

2.94.2 Préparation

- Pétrir tous les ingrédients
- Laisser reposer une journée (entre 8 et 12h)
- Beaucoup fariner le plan de travail avant de les étaler. Les étaler au rouleau à pâte le plus fin possible.
- Garnir les flammenkueche (cf. Flammenkueche (garniture))
- Cuire dans le four préchauffé à 250°C environ 10 minutes.

2.94.3 Source

<http://www.popotte-a-quatre-mains.fr/cuisine/flammekueche/>

2.95 Pâte à gâteau

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30-45 min

2.95.1 Ingrédients

Pour une grande plaque :

- 250g noisettes ou amandes moulues
- 250g farine
- 100g beurre
- 1 oeuf
- 1cc sel
- 0.5-1 dl eau

2.95.2 Préparation

- Tout mélanger et pétrir jusqu'à homogénéité.
- Eventuellement laisser reposer au frais un moment.
- Étaler.

2.96 Pate a pizza

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.96.1 Ingrédients

Pour 1 grande plaque ou 2 pizza rondes (env 30cm) :

- 500g farine
- 1 cc sel
- 20g levure fraiche (1/2 cube)
- 2 cs huile olive ou tournesol
- 3-3.5 dl eau

2.96.2 Préparation

- Tout pétrir.
- Laisser reposer environ 1h.
- Etaler et garnir.
- Cuire 5-10min dans le four préchauffé à 280-300°C (au moins 250°C)

2.96.3 Source

- <https://www.bettybossi.ch/BinaryContent/UploadedFiles/KZn0Vhge8FRfU9KzcZKRvw==20120702>
- <http://www.four-a-pizza.eu/cuire-four-maison.html>

2.97 Pate a pizza au levain

- Préparation : 15 min
- Repos : 12h
- Cuisson : 5-10 min

2.97.1 Ingrédients

Pour 3 pizze.

- 100g *Levain*
- 150-250g d'eau (à adapter, cf. *Pain au levain*)
- 450g farine
- 12g sel
- 30-50g huile olive

2.97.2 Préparation

- Mettre tous les ingredients dans un saladier et pétrir.
- Laisser reposer a couvert 30min-2h
- Etirer la pate 4-5 fois
- Laisser reposer a couvert 8-12h
- Etirer la pate 1-2 fois, l'étaler au rouleau et preparer des pizze
- Cuire 5-10min dans le four préchauffé à 280-300°C (au moins 250°C)

2.97.3 Source

- <http://panamsaine.over-blog.com/2019/06/pate-a-pizza-au-levain-naturel.html>
- <http://www.four-a-pizza.eu/cuire-four-maison.html>

2.98 Pâtes

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 5-10 min

2.98.1 Ingrédients

Compter 80g par personne avec accompagnement, 120g par personne sans.

1 personne	6 personnes	
0.5-1 l	3-4 l	eau
1/2 cs	2 cs	sel
100 g	500 g	pâtes
un peu	1-2 cs	huile

2.98.2 Préparation

- Dans une casserole, porter l'eau salée (comme de l'eau de mer) à ébullition.
- Ajouter les pâtes et bien mélanger pour qu'elles ne collent pas.
- Baisser le feu sur la moitié et **ne pas couvrir complètement** sinon l'eau va mousser et déborder de la casserole.
- Cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage.
- Lorsqu'elles sont al dente, les égoutter (éventuellement rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson).
- Ajouter l'huile pour qu'elles ne se collent pas entre elles.

2.99 Pesto

- Préparation : 15 min

2.99.1 Ingrédients

- Beaucoup de basilic
- Parmesan râpé
- Pignons
- Huile d'olive

2.99.2 Préparation

- Mixer le basilic avec un peu d'huile (suffisamment pour que le mélange se mixe sans coller au récipient).
- Ajouter le parmesan et mixer pour mélanger.
- Ajouter les pignons et mixer grossièrement.
- Saler et poivrer, au besoin ajouter du parmesan ou des pignons.
- Mettre dans un bocal stérilisé et couvrir d'huile.

2.100 Poires caramélisées

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.100.1 Ingrédients

- des poires
- un peu de sucre
- de la cannelle

2.100.2 Préparation

- Couper les poires en fines lamelles et répartir sur une plaque du four.
- Saupoudrer de sucre et de cannelle.
- Cuire environ 20min en haut du four à 220°C.

2.101 Polenta

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10-30 min

2.101.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/3 cc	2 cc	sel
1 dl	7 dl	lait
1.25 dl	8 dl	eau
1/2 cc	2 cc	bouillon de légumes
50 g	300 g	semoule de maïs

2.101.2 Préparation

- Dans une casserole, porter le lait, l'eau et le bouillon à ébullition.
- Baisser le feu au minimum, verser la semoule et bien mélanger avec une spatule ou un fouet.
- Mettre un couvercle et cuire pendant 10-30min (selon les indications de l'emballage) à très petit feu, en mélangeant de temps en temps.

Note : S'il ne s'agit pas de polenta rapide, la cuisson est de minimum 1h.

2.101.3 Suggestions

- Plus on met de lait à la place de l'eau, plus la consistance sera liquide.
- Si on la fait ferme (en n'utilisant que de l'eau), on peut l'étaler sur une plaque pour l'utiliser comme pâte à pizza.
- Peut aussi se manger dans un bol avec du lait et du fromage râpé.

2.102 Pommes de terre au laurier

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.102.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
150 g	1 kg	pommes de terre
1 dl	6 dl	lait
1	8	feuilles de laurier
un peu	1 cc	sel
		poivre
un peu	1/2 cc	bouillon de légumes

2.102.2 Préparation

- Peler les pommes de terre et les couper en rondelles d'un millimètre d'épaisseur.
- Dans une casserole en téflon, porter le lait à ébullition avec les feuilles de lauriers,
- le bouillon, le sel et 2 tours de moulin à poivre.
- Ajouter les rondelles de pommes de terre, mélanger.
- Cuire à feu doux pendant 30 minutes.

2.103 Potage au maïs et aux tomates séchées

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.103.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	échalotte
1/2 dl	1 dl	vin blanc
3 dl	6 dl	bouillon de légumes
20g	40g	semoule de maïs
25g	50g	tomates séchées à l'huile
70g	140g	maïs
1/4	1/2	bouquet de ciboulette

2.103.2 Préparation

- Hacher l'échalotte et la faire revenir.
- Mouiller avec le vin et le bouillon, porter à ébullition.
- Verser la semoule, baisser le feu tout en remuant pendant environ 10min.
- Couper les tomates en fines lamelles et les ajouter.
- Ajouter le maïs.
- Couper la ciboulette en tronçons de 1cm et l'ajouter.

2.104 Poulet Nassa (Sénégal)

Mariné au citron vert, mijoté à la cocotte.

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 50 min

2.104.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/6	1	poulet coupé en morceaux
100 g	600 g	oignons
1.5	10	citrons verts
1/6	1	piment vert
1/3	2	gousses d'ail

2.104.2 Préparation

La veille, préparer la marinade :

- Peler et couper les oignons en fines tranches, laver et couper en tronçons le piment.
- Mettre le tout dans un saladier, verser le jus des citrons, ajouter l'ail, saler et poivrer, bien remuer.
- Mettre les morceaux de poulet dans cette marinade en les retournant pour qu'ils soient bien imprégnés de toutes parts.

Laisser reposer au moins 12 heures.

- Retirer le poulet de la marinade.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte et y mettre les morceaux de poulet à dorer en les retournant.
- Verser la marinade dans la cocotte.
- Laisser cuire à feu doux 40 minutes.

2.105 Puree d'automne

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.105.1 Ingrédients

Pour 4 portions.

- 100g patates douces
- 100g courge
- 200g pommes
- cannelle

2.105.2 Préparation

- Eplucher les legumes, les couper en morceaux et retirer pepins et graines.
- Les cuire a la vapeur ou dans un peu d'eau.
- Egoutter et laisser refroidir.
- Ajouter de la cannelle et mixer le tout.

2.105.3 Source

Cooperation, Céline Gomez-Girard.

2.106 Quiche aux tomates

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.106.1 Ingrédients

Pour 1 plaque rectangulaire du four.

- 500 g pâte feuilletée
- 4 cs moutarde
- 2 cs concentré de tomates
- 3 œufs
- 2 dl lait
- herbes aromatiques

2.106.2 Préparation

- Mettre un peu de farine sur le plan de travail, étendre la pâte et la poser sur une plaque du four couverte de papier de cuisson.
- Mélanger la moutarde avec le concentré de tomates et en badigeonner la pâte.
- Piquer ensuite avec une fourchette pour éviter la formation de bulles d'air.
- Couper les tomates en rondelles de 1cm d'épais et les disposer sur la pâte.
- Dans un pot, battre les œufs, le lait, le sel et les épices.
- Verser le tout sur les tomates et bien répartir.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

2.107 Ragoût de boeuf

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 2 h

2.107.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
100 g	600 g	ragoût de bœuf
1/2 cs	3 cs	farine
1 dl	4 dl	vin rouge
1	6	carottes
1/2	2	gros oignons
1/2	4	feuilles de laurier
1/2	4	clous de girofle
		herbes aromatiques

2.107.2 Préparation

- Chauffer une casserole ou une cocotte, y mettre un peu d'huile et faire rôtir la viande.
- Saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter immédiatement le vin rouge.
- Bien mélanger le tout et assaisonner avec 1cc de sel et 2 tours de poivre, ainsi que les herbes.
- Peler les carottes, les couper en morceaux et les mettre dans la casserole.
- Peler les oignons, les couper en deux et poser sur chaque moitié une feuille de laurier que l'on fixera avec un clou de girofle. Mettre dans la casserole.
- Laisser mijoter au moins deux heures à petit feu. Au besoin, rajouter de l'eau **petit à petit**.

2.108 Ratatouille

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 60 min

2.108.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/2	1	aubergine
1-2	8-10	courgettes
1/2	3	poivrons
1	6	tomates
un peu	1 cc	sel
		herbes aromatiques

2.108.2 Préparation

- Couper l'aubergine en morceaux d'un ou 2 cm environ.
- Peler et couper les courgettes en rondelles d'un cm d'épaisseur.
- Éépiner les poivrons et les couper comme l'aubergine.
- Couper les tomates en 8.
- Chauffer une grande casserole et y mettre un peu d'huile.
- Mettre les légumes sauf les tomates et bien mélanger pour que rien ne brûle.
- Ajouter les tomates et assaisonner.
- Laisser mijoter au moins 30 minutes à feu moyen.

2.109 Risotto aux asperges, tomates sechees et Sbrinz

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.109.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
200g	400g	asperges vertes
50g	100g	creme
100g	200g	risotto
1 dl	2 dl	vin blanc
1 dl	2 dl	bouillon de legumes
25g	50g	tomates sechees
25g	50g	Sbrinz rape
1/2	1	oignon

2.109.2 Préparation

- Eplucher les asperges sur le quart inferieur, les couper en morceaux de 3cm et les cuire a la vapeur environ 10min.
- Reserver les pointes.
- Reduire le reste en puree, incorporer la creme et assaisonner.
- Hacher l'oignon et le faire revenir, ajouter le riz.
- Ajouter le vin blanc, laisser reduire entierement puis ajouter le bouillon.
- Couper les tomates en lamelles.
- Quand le riz est al dente, y ajouter les tomates, les asperges (puree et pointes).
- Disposer dans un plat a gratin et parsemer de Sbrinz.
- Gratiner au four juste pour faire fondre le fromage.

2.110 Risotto aux pommes

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min

2.110.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	tasses de riz
3/4	3	tasses d'eau
1/2	2	pommes a cuire
1/4	1	pomme pas a cuire
		raisins secs
		curry (pate et/ou poudre)

2.110.2 Préparation

- Peler les pommes et les couper en morceaux.
- Preparer le risotto avec tous les ingredients.

2.111 Risotto aux tomates

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 25 min

2.111.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/2	3	oignons
1/2	3	tomates
1/6	1	piment rouge
1/2	3	tasses de riz a risotto
2/3-3/4	4-5	tasses d'eau
		bouillon
		demi-creme
		fromage rape

2.111.2 Préparation

- Couper les tomates en petits morceaux.
- Epepiner le piment et le hacher.
- Hacher l'oignon.
- Faire revenir l'oignon puis ajouter le riz.
- Quand le riz est transparent, ajouter les tomates, le piment, l'eau, le bouillon et l'assaisonnement.
- Laisser cuire environ 15min a couvert.
- Quand le riz est cuit, l'égoutter s'il reste du liquide, puis ajouter un peu de creme et de fromage rape.

2.112 Risotto d'ailleurs

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.112.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1	2	tasses de riz
1/4 l	1/2 l	lait de coco
1/2	1	oignon
1	2	poignées de noix de cajou
1	2	poignées de raisins secs

2.112.2 Préparation

- Hacher l'oignon.
- Casser les noix en petits morceaux.
- Faire revenir les noix, puis l'oignon, puis le riz.
- Ajouter le lait de coco et les raisins secs.
- Saler, poivrer, assaisonner.
- Bien remuer et souvent.

2.113 Riz

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.113.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/4	1	oignon
1 dl	4 dl	riz
2 dl	8 dl	eau (le double de volume de riz)
1/2 cc	1 cc	bouillon de légumes

2.113.2 Préparation

- Chauffer une casserole et y ajouter un peu d'huile.
- Faire revenir l'oignon et le riz.
- Quand le riz est transparent, ajouter l'eau et le bouillon.
- Bien mélanger jusqu'à ce que le bouillon soit dissout et laisser mijoter 20 minutes (selon les indications de l'emballage) à feu moyen.

2.114 Rôti de boeuf

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 90 min

2.114.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
100 g	600 g	viande de bœuf pour rôti
1/3 dl	2 dl	vin rouge
1/3 dl	2 dl	eau
1/4 cc	1 cc	bouillon de légumes
		herbes aromatiques
1/3	2	feuilles de laurier
1/3	2	clous de girofle
1	6	oignons moyens
2	12	carottes

2.114.2 Préparation

- Peler les oignons et les couper en deux, en laisser deux de côtés et couper le reste en tronçon de 2cm.
- Peler les carottes et les couper en rondelles de 2cm.
- Chauffer une cocotte, y mettre un peu d'huile et faire fôtir la viande.
- Mouiller avec le vin et le bouillon dilué dans l'eau.
- Ajouter du sel, un peu de poivre, les herbes.
- Fixer les feuilles de laurier avec les clous de girofles chacune sur un demi-oignon resté intact.
- Ajouter les carottes et les oignons.
- Laisser mijoter avec le couvercle à feu doux au moins 90 minutes tout en tournant la viande toutes les 20 minutes environ.
- Au besoin, rajouter un peu d'eau **petit à petit**.

2.115 Roulades de poisson à la bruxelloise

- Préparation : ?? min
- Cuisson : 20 min

2.115.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
2	8	filets de flet (ou cabillaud ou autre poisson blanc)
1/4	1	citron
2	8	tranches de lard à griller
1	4	endives
		bouillon
100 g	400 g	crème acidulée
2 cs	8 cs	Porto
1.5 cs	6 cs	ketchup

2.115.2 Préparation

- Etaler les filets sur un plat, les citronner et les mettre au frais à couvert jusqu'au moment de les apprêter.
- Faire rôtir le lard un **bref** instant à la poêle sans adjonction de corps gras.
- Partager les endives dans la longueur.
- Porter de l'eau à ébullition, y mettre le bouillon et faire cuire les légumes 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendre.
- Les retirer et bien les égoutter, sécher avec du papier absorbant.
- Saler et poivrer le poisson, répartir les endives sur le côté argenté des filets, rouler ceux-ci et les envelopper dans les tranches de lard, puis ranger le tout dans un plat à feu.
- Pour la liaison, mélanger la crème, le porto, le ketchup, un soupoçon de sel et de poivre, puis verser dans le plat.
- Gratiner 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 220°C.

2.116 Rouleux de printemps crus

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.116.1 Ingrédients

1 personne	9 personnes	
4	36	feuilles de riz
1/2	5	carottes
1/10	1	chou chinois
1/10	1	paquet haricots mungo
1/4	2	avocats
1	9	feuilles de menthe
60g	500g	champignons
1/10	1	concombre
		un peu de celeri
1/20	1/2	poivron
1/4	2	pommes
30g	300g	crevettes
30g	300g	nouilles/vermicelles de riz
30g	500g	viande (poulet, jambon...)

2.116.2 Préparation

- Couper les légumes en petits morceaux (ou tranches).
- Faire revenir les champignons (éventuellement avec un peu d'oignon).
- Couper la viande en dés et assaisonner. Si elle est crue, la cuire.
- Faire revenir les crevettes à la poêle (même si elles sont cuites, c'est meilleur chaud).
- Cuire les nouilles.

2.117 Saint-Jacques balsamique

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.117.1 Ingrédients

- 6 noix de Saint-Jacques
- 3 cs vinaigre balsamique
- 3 cs creme

2.117.2 Préparation

- Faire revenir les noix dans du beurre, environ 2min de chaque cote (pas trop sinon elle deviennent caoutchouc quand on les mache).
- Sortir les noix de la poele et les reserver au chaud.
- Mettre le vinaigre dans la poele et bien melanger.
- Ajouter la creme.

2.118 Salade automne

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.118.1 Ingrédients

- 400g betteraves rouges cuites
- 1 orange
- 2 endives blanches
- 50g noix de pecan

2.118.2 Préparation

- Couper les betteraves en des.
- Eplucher a vif l'orange et la couper en des.
- Hacher les endives en troncons d'environ 5mm.
- Hacher grossierement les noix.
- Melanger le tout.
- Napper avec sel, poivre, vinaigre balsamique et huile d'olive.

2.119 Salade bananes oranges citrons

- Préparation : 30 min

2.119.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
2	8	bananes
1	4	oranges
1/4	1	citron

2.119.2 Préparation

- Râper les zestes des citrons et des oranges.
- Presser les agrumes, mettre les zestes dans le jus.
- Découper les bananes en rondelles et les mettre dans le jus.

2.120 Salade d'automne

2.120.1 Ingrédients

- chou rouge rape
- noisettes
- poires

2.121 Salade d'avocats

- Préparation : ??? min

2.121.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1	2	avocats
1 cc	2 cc	jus de citron
		tomates (fraîches ou sèches)
4	8	olives
		mais
1/4	1/2	bouquet de persil
1 cs	2 cs	lait acidulé
		paprika

2.121.2 Préparation

- Couper les avocats en morceaux et les arroser de jus de citron.
- Couper les tomates et les olives, mélanger le tout.
- Hacher le persil et l'ajouter.
- Ajouter la crème
- Saler, poivrer et épicer.

2.122 Salade d'endives exotique

2.122.1 Ingrédients

- endives
- ananas
- noix

2.123 Salade d'ete

2.123.1 Ingrédients

- chou chinois
- abricots
- raisins secs

2.124 Salade de chou-fleur

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.124.1 Ingrédients

- chou-fleur
- radis
- oeuf dur
- cornichons
- echalotte

2.124.2 Préparation

- Cuire le chou-fleur.
- Couper tous les autres ingrédients en petits des.
- Repartir sur le chou-fleur froid ou tiède.
- Sel, poivre, vinaigre, huile.

2.125 Salade de riz

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 15 min

2.125.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
30 g	200 g	riz
1/2	3	poivrons
1/6	1	boîte de maïs
1/6	1	boîte de petits pois et carottes
1/6	1	boîte de thon
1/2	3	tomates
3	12	cornichons
1/6	1	bocal de petits oignons
		sauce à salade

2.125.2 Préparation

- Préparer le riz et le laisser refroidir.
- Préparer la sauce à salade.
- Éépiner les poivrons.
- Couper les poivrons, les tomates et les cornichons en dés de 5mm.
- Mettre dans la sauce le riz, les légumes, le maïs, le thon, les petits pois-carottes et les petits oignons, puis bien mélanger.

2.126 Salade japonaise de crevettes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.126.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	concombre
1 cc	2 cc	graines de sesame
100g	200g	crevettes crues decortiquees
1 cs	2 cs	vinaigre (de riz)
2 cs	4 cs	huile (de sesame)
1/2 cs	1 cs	sauce soja
1/2 cc	1 cc	wasabi
1/2	1	pincee de sucre
1	2	pincees de sel
15g	30g	germes alfalfa et rucola

2.126.2 Préparation

- Couper le concombre en 2 dans la longueur puis dans la largeur. En faire des batonnets de 3mm d'épaisseur.
- Torrefier les graines de sesame a la poele.
- Fendre le ventre des crevettes 5mm en profondeur, les faire cuire dans la poele avec un peu d'huile environ 1-2min de chaque cote.
- Saler et poivrer.
- Dans un pot, melanger vigoureusement le vinaigre, l'huile, la sauce soja, le wasabi, le sucre, le sel.
- Ajouter les graines de sesame.
- Dans un saladier, mettre le concombres, les germes, les crevettes. Verser la sauce et melanger.

2.127 Salée au sucre

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min

2.127.1 Ingrédients

- 500 g pâte feuilletée
- 2.5 dl double crème
- 300 g sucre

2.127.2 Préparation

- Mettre un papier de cuisson sur une grande plaque du four.
- Étendre la pâte, la mettre sur le papier et la piquer avec une fourchette.
- Répartir la crème et saupoudrer régulièrement de sucre.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 10 à 15 minutes en surveillant.

2.128 Sambal Olek

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.128.1 Ingrédients

- 180 g petits piments rouges séchés
- 2 citrons verts
- 30 ml huile de sésame

2.128.2 Préparation

- Couvrir les piments d'eau bouillante pendant au moins une heure pour les ramollir.
- Prendre le zeste d'un demi citron et le jus des deux.
- Égoutter les piments en gardant un peu de l'eau de côté.
- Mélanger les piments, le jus des citrons, le zeste et l'huile, passer au mixer.
- Ajouter le sel et un peu du liquide si nécessaire, mixer.

2.129 Sauce a la noix de coco

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.129.1 Ingrédients

- 1l lait coco
- 2 cs sucre
- 1 cs curry rouge
- (maizena au besoin)
- (lait au besoin)
- cannelle ou paprika (ou les 2)

2.130 Sauce à salade

- Préparation : 10 min

2.130.1 Ingrédients (5dl)

- 1 oignon
- 1-2 gousses d'ail
- 1 dl bouillon
- 2 cs moutarde
- sauce soja
- sel
- poivre
- herbes aromatiques
- 1 dl vinaigre
- 2 dl huile
- 1 dl lait

2.130.2 Préparation

- Tout mélanger

2.131 Sauce arachides

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min

2.131.1 Ingrédients

- 4cs pate d'arachides (beurre de cacahuètes)
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 carottes
- 1 cs concentré de tomates
- bouillon
- 1 feuille de laurier

2.131.2 Préparation

- Hacher l'oignon et le faire revenir.
- Couper la tomate et l'ajouter.
- 2-3min plus tard, ajouter le concentré de tomates, laisser cuire 1min.
- Ajouter la pate d'arachides et 1dl d'eau.
- Laisser mijoter.
- Ajouter encore 3dl d'eau.
- Couper les carottes en rondelles et les ajouter.
- Mettre du sel, du poivre, le bouillon et le laurier.
- Laisser cuire à feu doux pendant 30-40min pour laisser la sauce épaissir.

Variante

Faire revenir la viande en même temps que les oignons.

Voir aussi :

Mafé (Sénégal)

2.132 Sauce aux crevettes, coco, curry

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min

2.132.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
1/2	1	baton d'herbe citronnelle
0.8 cm	1.5 cm	de gingembre
1/4	1/2	limette
15	30	(environ) grosses crevettes decortiquees crues
1 dl	2 dl	lait de coco
1 cc	2 cc	pate de curry rouge

2.132.2 Préparation

- Eplucher la citronnelle et la couper en petits batons.
- Eplucher le gingembre et le couper en fines tranches perpendiculairement aux fibres.
- Presser la limette.
- Faire revenir les crevettes dans une poele avec un peu d'huile (environ 8-10min jusqu'a ce qu'elles soient dorees).
- Verser le lait de coco, ajouter le gingembre, la citronnelle, la pate de curry et le jus de limette.
- Melanger et laisser mijoter 10-15min.

Servir avec du riz parfume.

2.133 Sauce aux marrons

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.133.1 Ingrédients

- 1 oignon
- 2 dl vin rouge
- 2 dl fond de gibier
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 60g puree marrons
- 1 dl demi-creme

2.133.2 Préparation

- Hacher l'oignon.
- Le faire revenir avec le vin, le fond de gibier et les herbes.
- Faire réduire à 2dl (filtrer selon l'envie).
- Ajouter en fouettant les marrons et la crème.
- Porter à ébullition puis cuire 10min à feu doux.
- Assaisonner.

2.133.3 Source

Betty Bossi : recettes faciles pour charmer ses convives.

2.134 Sauce béchamel

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 5 min

2.134.1 Ingrédients

- Beurre
- farine
- lait
- sel
- poivre
- noix de muscade en poudre

2.134.2 Préparation

- Faire fondre le beurre.
- Ajouter la farine et mélanger.
- Ajouter le lait et les épices.

2.135 Sauce bolognaise

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.135.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	viande hachée (bœuf)
1/4	1-2	gros oignons
1/3 cs	2 cs	farine
1/3 dl	2 dl	vin rouge
1/6 cs	1 cs	bouillon
1/2 dl	3 dl	eau
120 g	800 g	tomates pelées concassées (2 boîtes de conserve)
1/3	2	feuilles de laurier

2.135.2 Préparation

- Peler l'oignon et le hacher.
- Chauffer une grande casserole, y mettre l'huile et faire revenir la viande et l'oignon.
- Saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter tout de suite le vin, puis l'eau, le bouillon et les tomates.
- Bien mélanger et assaisonner avec le sel, un peu de poivre et les feuilles de laurier.
- Laisser mijoter à feu doux au moins 30 minutes. Au besoin, rajouter de l'eau **petit à petit**.

2.136 Sauce méditerranéenne

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.136.1 Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates
- 1 boîte de thon
- 30g câpres
- 60-80g olives dénoyautées
- origan

2.136.2 Préparation

- Hacher l'ail et l'oignon, les faire suer dans la casserole.
- Ajouter les tomates et laisser mijoter 5min.
- Emitter le thon dans la casserole.
- Rincerles câpres et les olives, hacher les olives et ajouter le tout dans la casserole.
- Assaisonner.

2.137 Sauce moutarde

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.137.1 Ingrédients

- 2.5dl demi-creme
- 1cs moutarde
- 1cs moutarde a l'ancienne (gros grains)

2.137.2 Préparation

- Dans une casserole, chauffer les ingrédients gentiment en remuant bien.
- Assaisonner selon l'envie (sel, poivre, bouillon...).
- Laisser mijoter un petit moment a couvert.

2.138 Sauce vierge

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.138.1 Ingrédients

- au moins 2 tomates
- 2 échalottes
- éventuellement un poivron (vert convient)
- herbes aromatiques
- le jus d'un citron
- huile d'olive

2.138.2 Préparation

- Hacher les échalottes.
- Couper le poivron en morceaux.
- Les faire revenir dans un peu d'huile.
- Couper les tomates et les ajouter.
- Ajouter les autres ingrédients.

Idéal pour accompagner du poisson.

2.139 Saumon en croute de coco

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.139.1 Ingrédients

- filet de saumon
- noix de coco rapee
- jus de 1 citron
- sel, poivre

2.139.2 Préparation

- Griller la noix de coco dans une poele.
- Couper le saumon en portions raisonnables.
- Tremper le saumon dans le citron puis dans la noix de coco.
- Cuire le saumon a la poele 2-3min de chaque cote.

2.140 Saumon japonais

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.140.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
25g	100g	gingembre
		huile de sesame
1 cs	4 cs	graines de sesame
		sauce soja
100g	400g	filet de saumon

2.140.2 Préparation

- Hacher/raper finement le gingembre.
- Melanger le gingembre, l'huile, les graines et la sauce soja.
- Mariner le saumon au moins 15min.
- Verser le tout dans une poele, cuire le saumon environ 2min de chaque cote.

2.141 Saumon sur lit de tomates

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.141.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	filet de saumon (300g)
1/2	1	citron
1/2	1	gousse d'ail
125g	250g	tomates cerises
1 cs	2 cs	origan
1/2 dl	1 dl	fond de poisson (ou de veau)
1 cs	2 cs	demi-creme
1/2	1	pincee sucre

2.141.2 Préparation

- Raper le zeste du citron.
- Couper le saumon en 2 dans la longueur, saler et poivrer.
- Parsemer du zeste et de l'ail ecrase.
- Couper le citron en rondelles et les tomates en 2.
- Les mettre dans un plat a gratin, parsemer d'origan, saler et poivrer.
- Deposer le saumon dessus.
- Mouiller avec le fond de poisson.
- Cuire environ 25min au four prechauffe a 200oC.
- Mettre le saumon de cote, verser la sauce filtree avec une passoire dans une casserole.
Garder les legumes et le saumon dans le plat.
- Faire reduire, ajouter un peu de creme, assaisonner.

2.142 Sirop de sureau

- Préparation : 10 min
- Repos : 2 jours
- Cuisson : 5 min

2.142.1 Ingrédients

1 litre	3 litres	
4	12	fleurs de sureau
7 dl	2.15 l	eau
670 g	2 kg	sucre
12 g	40 g	acide citrique

(Peut-on remplacer l'acide citrique par du jus de citron ?)

2.142.2 Préparation

- Dans une grand terrine, couper les fleurs en ôtant les tiges.
- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition, puis la verser sur les fleurs.
- Ajouter le sucre et l'acide citrique, bien mélanger.
- Couvrir pour garder propre et laisser macérer deux jours, tout en remuant de temps en temps pour dissoudre le sucre.
- Préparer les bouteilles dans lesquelles on va mettre le sirop, les laver et les remplir d'eau bouillante.
- Verser le sirop à travers une passoire dans une grande casserole.
- Porter à ébullition, vider les bouteilles de leur eau et les remplir avec le sirop, les boucher immédiatement.

2.143 Soupe de cotes de bette

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.143.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
		beurre
1/2	2	oignons
125g	500g	cotes de bette
60g	240g	petits pois
2.5 dl	1 l	bouillon
0.4 dl	1.6 dl	creme
		sel
		poivre

2.143.2 Préparation

- Hacher l'oignon finement.
- Couper les cotes de bette en lamelles de 2cm.
- Faire revenir l'oignon dans le beurre fondu.
- Ajouter les cotes de bette et les petits pois, etuver.
- Mouiller avec le bouillon, porter a ebullition.
- Reduire la temperature et laisser mijoter 20min.
- Mixer, ajouter la creme et assaisonner.

2.143.3 Source

Swissmilk ?

2.144 Spatzli

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.144.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
150g	300g	farine (ou 1/4-1/3 noisettes moulues)
1/2 cc	1 cc	sel/bouillon
0.75 dl	1.5 dl	lait/eau
1.5	3	oeufs

2.144.2 Préparation

- Chauffer une grande casserole d'eau salee.
- Melanger tous les ingredients et petrir jusqu'a obtention d'une pate homogene.
- Quand l'eau bout, mettre la rape a spatzli dessus et les faire tomber dans l'eau.
- Les bouillir environ 5min, puis les egoutter.

On peut ensuite les griller a la poele, les faire en gratin. . .

2.144.3 Source

Betty bossi

2.145 Steak tartare

- Préparation : 20 min

À faire : steak tartare ??

2.145.1 Ingrédients

1 personne	? personnes	
1	A	eau

2.145.2 Préparation

- Cuire

2.145.3 Source

2.146 Tartare de legumes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.146.1 Ingrédients

- 3 carottes
- 1/2 concombre
- 2 champignons
- 1 pomme
- quelques tranches de viande sechee
- vinaigre balsamique
- huile olive
- sauce soja
- sel, poivre
- herbettes

2.147 Tartare de saumon

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.147.1 Ingrédients

- Saumon frais (pas fume)
- 1 limette
- avocat
- concombre
- mangue (eventuellement)

2.147.2 Préparation

- Couper le saumon en petits des.
- Ajouter le jus de limette.
- Couper le concombre et le saler, laisser degorger.
- Couper l'avocat et la mangue.
- Tout melanger, assaisonner (aneth).

2.148 Tarte celeri branch et thon

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.148.1 Ingrédients

- 1 celeri branche
- 2 boites de thon (???)g)
- 1 oeuf
- creme
- sel
- poivre
- fromage rape
- pate feuilletée

2.148.2 Préparation

- Couper le celeri branche en petits morceaux.
- Cuire 2-3 minutes.
- Ajouter le thon et melanger, cuire jusqu'a ce que le celeri branch soit tendre.
- Mettre sur la pate feuilletée.
- Verser la liaison dessus et parsemer de fromage rape.
- Cuire au four prechauffe a 180oC environ ??min.

2.149 Tarte tatin

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min

2.149.1 Ingrédients

- 100g sucre
- beurre
- 500g-1kg fruits (pommes, poires, abricots, mangues. . .)
- une pâte feuilletée ronde

2.149.2 Préparation

- Mettre le sucre dans une casserole et le caraméliser.
- Réduire le feu !
- Ajouter le beurre et le fondre.
- Ajouter les fruits et mélanger.
- Mettre sur une plaque.
- Piquer la pâte et la poser la pâte dessus.
- Cuire 25-30min au four préchauffé à 200°C.
- Sortir du four et retourner sur un plat.

2.150 Tartelettes a la raisinée

- Préparation : 7 min
- Cuisson : 3 min

2.150.1 Ingrédients

- 1 dl raisinée
- 2.5 dl demi-crème
- 2 cc mizena
- 1 grain de sel

2.150.2 Préparation

- Tout mélanger puis cuire 2-3 minutes. Laisser refroidir.

2.151 Tartelettes au citron

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.151.1 Ingrédients

Pour 4 tartelettes.

- 40g sucre
- 1 oeufs
- 20g beurre (?)
- 1 citron, zeste et jus

2.151.2 Préparation

- Dans une petite casserole, mélanger le sucre, les œufs et le beurre.
- Ajouter le citron.
- Cuire a feu doux et remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
- Mettre à refroidir 10min avant de remplir les tartelettes.

2.152 Tendrons de veau Marietta

- Préparation : XX min
- Cuisson : XX min

2.152.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	tendrons de veau (150-200g) ou 150g/personne ragoût de veau
1/4 cc	1 cc	origan
1/4	1	oignon haché
1/2	2	gousses d'ail écrasées
3/4 dl	3 dl	vin blanc
1/2 dl	2 dl	bouillon
1/2 dl	2 dl	demi-crème
1/2	2	jaunes d'oeuf
25 g	100 g	parmesan râpé
1/4	1	bouquet de persil haché

2.152.2 Préparation

- Assaisonner la viande.
- Fariner les tendrons, secouer pour faire tomber l'excès.
- Chauffer un peu d'huile dans une poêle, ajouter la viande, faire prendre de couleur de part et d'autre.
- Ajouter l'oignon et l'ail et laisser légèrement dorer.
- Mouiller le vin blanc, donner en bouillon.
- Ajouter le bouillon petit à petit et laisser mijoter pendant 40-50 minutes.
- Retirer les tendrons et les dresser sur le plat de service.
- Laissez reposer. . .
- Réchauffer la viande doucement et la dresser sur un plat chaud, terminer la sauce.
- Mélanger la crème, les jaunes d'oeufs, le parmesan et le persil au fouet et ajouter à la sauce en remuant constamment, chauffer sans cuire.
- Rectifier l'assaisonnement, verser sur la viande.
- Garder le plat prêt à servir au four à 50°C en prenant soin de le couvrir d'une feuille d'aluminium.

2.152.3 Variantes

- Remplacer l'origan par un mélange d'épices italiennes.
- Remplacer la demi-crème par de la demi-crème aigre.
- Les tranches de jarret de veau se préparent de la même manière (cuisson : environ 1h30).

2.153 Tian de Saint-Jacques à la verveine

- Préparation : 20 min

2.153.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
3	12	noix de Saint-Jacques
1/2	2	citrons verts
1,5	6	feuilles de verveine
1 cs	3 cs	huile d'olive
1/4 cs	1 cs	vinaigre balsamique

2.153.2 Préparation

- Rincer et égoutter les noix. Les trancher en trois dans le sens de l'épaisseur et les poser sur un plat.
- Prélever le jus des deux citrons verts. Dans un petit récipient, mélanger le jus des citrons et les feuilles de verveine ciselées.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Arroser les noix de ce jus.
- Couvrir d'un film alimentaire et laisser 30 minutes au réfrigérateur.
- Sur des assiettes, disposer les noix en rosace.
- Arroser l'ensemble avec la marinade.
- Décorer avec les feuilles de verveine fraîche.

2.154 Tomates/Poivrons farci(e)s

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.154.1 Ingrédients

On peut remplacer les tomates par des poivrons, prévoir 1 poivron contre 2 tomates.

1 personne	6 personnes	
2-3	12-18	tomates
85 g	500 g	viande hachée
1/4	1	gros oignon
1/2 cs	3 cs	farine
		épices
1/3 cc	2 cc	bouillon de légumes
1/2 dl	3 dl	eau
		fromage râpé

2.154.2 Préparation

- Diluer la moitié du bouillon dans 2dl d'eau, l'autre moitié dans l'eau restante.
- Préparer la viande hachée selon la recette de la *Viande hachée*, mais avec seulement 2dl de bouillon.
- **Poivrons** : les couper en deux, ôter les queues et les pépins.
- **Tomates** : couper le capuchon (1cm) et la vider. Vider les tomates et couper la chair et les capuchons en petits morceaux que l'on mettra dans la viande hachée.
- Disposer les poivrons/tomates dans un plat pour le four. Les remplir délicatement avec la viande hachée.
- Couvrir de fromage râpé.
- Ajouter le bouillon restant.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

Si on veut servir avec du riz, on peut aussi mettre le riz au fond du plat à gratin avant de disposer les légumes.

2.154.3 Source

<https://www.panierdesaison.com/2012/05/tomates-farcies-avec-le-riz-autour.html>

2.155 Torta di mosche

- Préparation : 180 min
- Repos : 120 min
- Cuisson : 120 min

2.155.1 Ingrédients

- 750 g pain très sec
- 6 cs cacao
- 2 l lait
- 2 cs miel
- 1 dl maraschino (ou rhum, ou juste de l'eau)
- 100 g citrons confits (ou autres fruits secs)
- 100 g oranges confites (ou autres fruits secs)
- 300 g raisins secs
- 2 cs épices chinoises (?)
- 1 cs gingembre en poudre
- 1 cs cardamome en poudre

2.155.2 Préparation

- Dans un petit plat, mettre les fruits confits, les raisins secs et l'acool, bien mélanger. Laisser macérer.
- Couper le pain sec en petits morceaux et les mettre dans un grand plat.
- Dans une casserole en téflon, porter le lait à ébullition, puis verser sur le pain.
- Incorporer le cacao et le miel, bien mélanger afin que tous les morceaux soient mouillés. Laisser tremper au moins deux heures.
- Quand le pain est bien mou, broyer le tout au mixer afin d'obtenir une pâte.
- Ajouter les épices et le contenu du petit plat, bien mélanger.
- Mettre un papier de cuisson sur 4 formes pour cake, y verser la préparation en couche de 3cm au maximum.
- Mettre au four préchauffé à 150°C pendant deux heures.

2.156 Tortillas gratinees aux avocats

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 15 min

2.156.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	oignon
100g	200g	viande hachee
1/2	1	piment rouge
1/2	1	gousse d'ail
1/2	1	avocat
2	4	tortillas
20g	40g	fromage rape (Sbrinz)
		jus de citron
		epices a guacamole

2.156.2 Préparation

- Hacher l'oignon.
- Ecraser l'ail.
- Epepiner le piment et le hacher.
- Faire revenir le tout avec la viande, puis mettre a refroidir.
- Peler et écraser l'avocat, ajouter un peu de jus de citron.
- Ajouter la viande et assaisonner.
- Etaler la farce sur les tortillas, les rouler et les disposer dans un plat a gratin.
- Parsemer de fromage et gratiner environ 15min au four prechauffe a 200oC.

2.157 Tortillas rafinees aux crevettes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.157.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1 cs	2 cs	miel
1	2	gousses d'ail
1/2	1	citron
200g	400g	crevettes crues
150g	300g	epis de mais cuits
1/4	1/2	concombre
1/2	1	piment rouge
1/2	1	mangue
1/2 cc	1 cc	sel
2	4	tortillas
50g	100g	creme fraiche
1/4	1/2	bouquet de persil

2.157.2 Préparation

Marinade des crevettes

- Ecraser les gousses d'ail.
- Raper le zeste du citron et presser le jus.
- Melanger le miel, l'ail, la moitié des zestes et la moitié du jus de citron, et 2 cs d'huile.
- Badigeonner les crevettes.
- Couvrir et laisser 1h au frigo.

Garniture

- Eventuellement griller le mais.
- Epepiner le concombre et le couper en des.
- Epepiner le piment et le couper en rondelles.
- Melanger le mais, le concombre, le piment, la mangue et 1/2cc sel.

Sauce

- Ciseler le persil.
- Melanger la creme fraiche, le persil, le reste des zestes et du jus de citron et 1/2cc sel.

Montage

- Faire griller les crevettes (en brochettes) environ 4min de chaque cote.
- Eventuellement griller les tortillas 1min de chaque cote.
- Garnir les tortillas de legumes.
- Couper les crevettes et les poser par-dessus.

2.157.3 Source

Fooby ?

2.158 Tresse

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.158.1 Ingrédients

À faire : croque-menu

- eau

2.158.2 Préparation

- Cuire

2.158.3 Source

2.159 Tresse à la levure

- Préparation : 15 min
- Repos : 2-3 h
- Cuisson : 35-45 min

2.159.1 Ingrédients

- 3 dl lait
- 20 g levure
- 2 cc sucre
- 60 g beurre en flocons
- 500 g de farine
- 1 1/2 cc sel
- 1 jaune d'oeuf (ou un peu de lait)

2.159.2 Préparation

- Délayer la levure, le lait et le sucre dans une terrine.
- Ajouter les autres ingrédients. Mélanger.
- Pétrir pour obtenir une pâte lisse et souple (au moins 10 min à la main).
- Laisser lever dans un saladier recouvert d'un linge humide 2-3 h, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Partager la pâte en 2.
- Former 2 longs boudins, amincis aux extrémités.
- Les placer en croix. Croiser le boudin du dessous, puis le suivant, etc. Jusqu'à avoir tout tressé.
- Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonner de jaune d'oeuf (ou de lait).
- Mettre dans le four froid.
- Cuisson dans le four à 200°C pendant 35-45 minutes.
- Tapoter le dessous de la tresse, si le son est creux (toc-toc), elle est cuite.

2.159.3 Source

Croqu'Menus

2.160 Tresse au levain

- Préparation : 15 min
- Repos : 10-12h
- Cuisson : 35-45 min

2.160.1 Ingrédients

- 550 g de farine de blé bise
- 2 cs de sucre
- 1 cc de sel
- 1 oeuf
- 60 g de beurre à température ambiante
- 280 g de lait
- 100-125 g de levain

2.160.2 Préparation

- Verser tous les ingrédients dans un saladier.
- Mélanger. Pétrir 10-15 min jusqu'à l'obtention d'une pâte bien élastique.
- Former une boule. Laisser reposer env. 10h, recouvert d'un linge humide.
- Faire 2 boudins. Les placer en croix. Croiser les 2 extrémités du dessous, puis les autres, etc.
- Evtl laisser encore reposer 2h comme ça.
- Badigeonner de jaune d'oeuf (ou de lait).
- Cuire au four 35-40 min à 200°C. Si besoin descendre la température.

2.160.3 Source

Mon Atelier Cuisine

2.161 Tsatsiki

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.161.1 Ingrédients

- eau

À faire : croque-menu

2.161.2 Préparation

- Cuire

2.161.3 Source

2.162 Veloute de bolets au safran

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.162.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
20g	60g	beurre
1 cs	3 cs	farine
30 ml	1 dl	vin blanc
1.5 dl	5 dl	eau
1.5 dl	5 dl	lait
1	3	cubes de bouillon
30 ml	1 dl	demi-creme
15g	50g	bolets seches
1/3	1	sachet safran

2.162.2 Préparation

- Faire tremper les bolets dans de l'eau chaude.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre.
- Ajouter la farine, laisser mousser.
- Ajouter le vin, laisser bouillir.
- Ajouter l'eau et le bouillon, faire bouillir.
- Ajouter le lait, assaisonner.
- Ajouter le safran.
- Egoutter les bolets et verser le jus dans la casserole.
- Couper les bolets en petits morceaux et les ajouter.
- Cuire a petit feu pendant 30min.
- Avant de servir, ajouter la creme et rectifier l'assaisonnement.

2.163 Viande hachée

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5 min

2.163.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	viande hachée
1/4	1	gros oignon
1/2 cs	3 cs	farine
1/6 cc	1 cc	bouillon légumes
1/2 dl	3 dl	eau

2.163.2 Préparation

- Peler l'oignon et le hacher.
- Chauffer une grande casserole, y mettre un peu d'huile et faire revenir la viande et l'oignon en remuant bien.
- Saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter tout de suite le bouillon et l'eau.
- Bien remuer et assaisonner.
- Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

2.164 Vols-au-vent saumon et poireaux

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

2.164.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
2	6	vols-au-vent
1	3	poireaux
1/2 cs	2 cs	farine
1 dl	3 dl	lait
75g	200g	fromage a tartiner (philadelphia)
75g	200g	saumon fume
		aneth

2.164.2 Préparation

- Couper les poireaux en fines rondelles.
- Les faire revenir a feu moyen dans une poele jusqu'a ce qu'ils deviennent fondants.
- Verser la farine et melanger.
- Ajouter le lait et le fromage, bien melanger.
- Couper l'aneth finement et l'ajouter.
- Remplir les vols-au-vent chauds.

2.165 Yogourt

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 20-30 min
- Repos : 12h

2.165.1 Ingrédients

Pour 5 yogorts.

- 5dl lait
- 90g yogourt nature

2.165.2 Préparation

- Chauffer le lait a 45degC
- Retirer du feu
- Ajouter le yogourt et bien fouetter
- Repartir dans les pots et bien fermer
- Mettre les pots dans une casserole pleine d'eau a 45degC et couvrir
- Si possible, envelopper la casserole dans une couverture
- Laisser reposer 8-12h
- Mettre au frigo

Conservation environ 4 jours.

2.165.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2018_JOGU_01/yogourt-nature-maison-sans-yaourti

3.1 Aloe vera

3.1.1 Ingrédients

- Bien se laver les mains et les outils
- Prendre des feuilles d'aloë vera (arracher, ne pas couper)
- Mettre les feuilles verticales dans un verre pour vider la résine (10min???)
- Eplucher le dessus des feuilles
- Racler le gel avec une cuillère
- Le mettre dans un récipient stérile

Note : Prendre au maximum 4 feuilles matures par pied d'Aloë vera. Les feuilles sont arrachées et non coupées pour ne pas répandre l'aloïne, une substance laxative très amère de couleur jaunâtre à marron, présente dans l'écorce de la feuille.

3.1.2 Source

- <https://www.wikihow.com/Make-Aloe-Vera-Gel>
- <https://www.aromacos.ch/autres/1035-gel-d-aloë-vera-250ml-bio-3770000858082.html>

3.2 Apres rasage

3.2.1 Ingrédients

- 15g *Aloe vera* (hydratant naturel)
- 1 goutte HE arbre a the (antifongique et antibacterien)
- 2 gouttes HE lavande fine (apaise et cicatrise)
- 3 gouttes HE menthe poivree (effet fraicheur)

Avertissement : Ne pas mettre trop proche des yeux !

Note : Si on le conserve au frigo, l'effet fraicheur est encore plus fort.

Utilisation quotidienne : environ 1g.

3.2.2 Source

<https://planetezerodechet.fr/lotion-apres-rasage-maison-recette-zero-dechet-aftershave/>

3.3 Crème hydratante

3.3.1 Ingrédients

- 5g cire d'abeille
- 15g huile (peau grasse : olive - peau sèche : tournesol)

3.3.2 Préparation

Fondre le tout au bain marie, puis mettre dans un récipient.

3.3.3 Source

<https://www.famillezerodechet.com/archives/2016/05/02/33752217.html>

3.4 Eponge tawashi

3.4.1 Ingrédients

- Une planche
- 20 clous assez longs
- un vieux pull

3.4.2 Préparation

- Dessiner sur la planche un carre de 16cm
- Marquer les cotes du carre tous les 2cm
- Planter 5 clous de chaque cote du carre
- Numeroter les clous verticaux de 1 a 5
- Numeroter les clous horizontaux de 6 a 10
- Decouper des anneaux de tissus
- Placer 5 anneaux de tissu sur les clous verticaux
- Placer 5 anneaux de tissu sur les clous horizontaux en enchevetrant avec les verticaux, et en inversant par rapport a la ligne precedente
- Bien resserrer le tissu au centre
- Prendre le dernier bout de tissu et le passer dans l'avant-dernier
- Faire ainsi de suite le tour du carre
- Avec les 2 derniers bouts, refaire passer une fois l'un dans l'autre

3.4.3 Source

<https://planetezerodechet.fr/eponge-tawashi-tuto-facile-vaisselle/>

3.5 Film alimentaire (tissu wax)

- Decouper un morceau de tissu (coton) de la taille desirée.
- Le laver, si possible avec une *Lessive* sans parfum.
- Avec un pinceau, l'impregner légèrement d'huile alimentaire (coco).
- Le poser sur une feuille de papier cuisson sur la planche a repasser.
- Mettre de la cire d'abeille et couvrir avec une autre feuille de papier cuisson.
- Passer au fer a repasser (temperature adaptee pour le tissu).
- Decoller le papier puis le tissu, le laisser refroidir en l'air. Quand il se rigidifie, on peut le poser pour qu'il refroidisse.

Note : Laver uniquement a l'eau froide.

3.5.1 Source

<https://planetezerodechet.fr/film-alimentaire-zero-dechet-cire-tuto-facile/>

3.6 Lessive

3.6.1 Lessive qui se conserve

- Préparation : 15 min

Ingrédients

- 6 cs (rases) paillettes de savon de Marseille
- 2.5l eau chaude
- 3 cs bicarbonate de soude
- 1 cc d'argile coloree
- 1 cs vinaigre blanc
- 10 gouttes huile essentielle

Préparation

- Melanger le savon de Marseille avec l'eau chaude.
- Verser dans un bidon de 3 litres et laisser refroidir.
- Ajouter le reste des ingredients et bien secouer pour melanger.

Conservation : 1 mois environ.

Note :

- Pour un linge delicat ou des couches lavables, supprimer le bicarbonate car il gonfle les tissus et peut les rendre moins permeables.
 - Pour un linge plus blanc, ajouter dans la machine 1/2 cs percarbonate de soude par kilo de linge. SURTOUT PAS dans le bidon, cela fait une reaction chimique lente qui produit beaucoup de mousse et des substances corrosives.
-

Sources

Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien. . ., Regine Queva, Larousse, 2018, ISBN 978-2-03-594633-1

3.6.2 Lessive gratuite

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 15 min

Ingrédients

- 100 feuilles de lierre grimpant (hedera helix)
- 1.5l eau

Préparation

- Mixer le lierre
- Mettre dans une casserole avec l'eau
- Bouillir 15min
- Laisser reposer une nuit (8-12h)
- Filtrer et mettre en bouteille

Bien secouer avant utilisation.

Avertissement : Conservation : 1-2 semaines AU FRAIS.
--

Sources

- <https://www.famillezerodechet.com/archives/2017/01/16/34813559.html>
- <https://planetezerodechet.fr/lessive-au-lierre-recette-zero-dechet-naturelle/>

3.7 Pate a modeler comestible

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

3.7.1 Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 1/2 (voire moins) tasse de sel
- 1cc creme de tartre (de la pharmacie)
- 1 1/2 cs huile alimentaire
- 1 tasse d'eau bouillante
- colorant alimentaire

3.7.2 Préparation

- Melanger tous les ingredeitns dans une casserole environ 5min sur feu moyen, melanger en continu.
- Lorsque le melange devient tres epais et difficile a melanger, sortir la pate de la casserole et la malaxer un peu.
- Laisser refroidir un petit moment (sans qu'elle seche)

Se conserve plusieurs mois dans un recipient ferme etanche (tupperware).

3.8 Sommeil

- Se positionner de façon à entendre les battements de son cœur
- faire des respirations en comptant 4 battements (inspirer jusqu'à 4, expirer jusqu'à 4)
- Lorsque le cerveau essaie de penser à autre chose, se concentrer sur la respiration et le comptage.

3.8.1 Source

<https://www.youtube.com/watch?v=A5dE25ANU0k>

CHAPITRE 4

ToDo

À faire : croque-menu

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/tsatsiki.rst, à la ligne 16)

À faire : verifier croque-menu

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/madeleines.rst, à la ligne 14)

À faire : betty bossi

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/parmiggiana.rst, à la ligne 16)

À faire : croque-menu

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/tresse.rst, à la ligne 14)

À faire : Cuisine du monde p. 138

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/beignets_de_crevettes_a_la_patate_dor à la ligne 10)

À faire : steak tartare ??

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/steak_tartare.rst, à la ligne 9)

À faire : marmiton

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/galette_des_rois_normande.rst, à la ligne 40)

À faire : croque-menu

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/croissants_au_jambon.rst, à la ligne 16)

Index des recettes

- Amandes caramélisées, 5
- Ananas de poulet au curry, 5
- Avocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 6
- Bananes miel-coco, 7
- Barres de céréales, 8
- Beignets de crevettes à la patate douce, 11
- Biscuit japonais, 58
- Biscuits
 - aux figues, 13
 - aux épices, 12
 - milanais, 14
 - sablés, 15
- Boulettes de poisson à l'aneth, 16
- Brochettes d'abricots, 17
- Bûche chocolat-caramel aux noisettes, 18
- Bûche crumble aux pommes, 20
- Bâtonnets aux noisettes, 10
- Calamars farcis à la truite fumée, 21
- Cameroun
 - Noix de coco caramélisée, 92
- Cannelloni, 22
- Caramel, 23
- Caramels mous, 24
- Carottes au gingembre, 25
- Carpaccio de betteraves, 26
- Carpaccio de concombres, 27
- Caviar d'aubergines, 28
- Chataignes, 29
- Chou vietnamien, 30
- Cinque pi, 31
- Cocktail danseuse divine, 32
- Cocktail fruit des îles, 33
- Confiture, 34
- cosmétique
 - Aloe vera, 181
 - Après rasage, 181
 - Crème hydratante, 182
 - Eponge tawashi, 183
 - Film alimentaire, 184
 - Lessive, 185
 - Pâte à modeler comestible, 187
 - Sommeil, 188
 - Tissu wax, 184
- Crackers aux graines de chia, 36
- Croissants au jambon, 37
- Croquettes de chou-fleur, 38
- Crumble ananas, 39
- Crumble aux tomates, 40
- Curry de poulet, 44
- Curry rouge à la viande, 42
- Curry vert au poulet, 43
- Emincé de poulet au curry, 44
- Escargots cannelle, 45
- Filet mignon en croûte, 46
- Flammekueche, 47
- Fondue, 48
- Galette des rois normande, 49
- Gateaux (petits) chocolat-amandes, 53
- Gaufres au fromage, 54
- Gaufres liegeoises, 55
- Gaufres liegeoises au levain, 57
- Genoise, 58
- Glace
 - au citron à la cardamome, 59
 - sorbet au gingembre et au kiwi, 60
 - sorbet noix de coco et citron vert, 61
- Gnocchi carottes, 62

- Granola, 63
- Granola aux abricots, 64
- Gratin
 - al Vialone, 65
 - dauphinois, 66
 - de celeri branche, 67
 - de chou-fleur et pommes de terre, 68
 - de pâtes, 69
 - valaisan, 70
- Gâteau
 - a la courge, 50
 - aux amandes, 51
 - du Vully, 52
- Hachis parmentier, 71
- Jambon au Madère, 72
- Lait à la pomme, 73
- Lapin au four, 74
- Lasagnes, 75
- Levain, 78
- Légumes à l'eau, 77
- Madeleines, 80
- MaféSénégal, 82
- Mayonnaise, 83
- Medaillons d'agneau, 84
- Meringue, 85
- Moelleux au chocolat, 86
- Moelleux au chocolat², 87
- Moelleux au chocolat³, 88
- Mousse au thon, 89
- Mousse aux vermicelles, 90
- Noisettes au santal, 91
- Noix de coco caraméliséeCameroun, 92
- Nouilles au safran, 93
- Nouilles aux champignons à la crème, 94
- Oeuf au plat travesti, 95
- Pain au levain, 96
- Pain d'épices, 98
- Pancakes brocoli, 99
- Papet vaudois, 100
- Parfait au miel et aux épices, 102
- Parmentier de volaille de Bresse, 103
- Parmiggiana, 104
- Patates rôties au four, 105
- Pesto, 111
- Poires caramelisees, 112
- Poivrons farcis, 166
- Polenta, 113
- Pommes de terre au laurier, 114
- Potage au maïs et aux tomates sechees, 115
- Poulet NassaSénégal, 116
- Puree d'automne, 117
- Pâte
 - à crêpes, 105
 - à flam au levain, 106
 - à gâteau, 107
 - à pizza, 108
 - à pizza au levain, 109
- Pâtes, 110
- Quiche aux tomates, 118
- Ragoût de boeuf, 119
- Ratatouille, 120
- Risotto
 - aux asperges tomates sechees et Sbrinz, 121
 - aux pommes, 122
 - aux tomates, 123
 - d'ailleurs, 124
- Riz, 125
- Roulades de poisson à la bruxelloise, 127
- Rouleux de printemps crus, 128
- Rôti de boeuf, 126
- Saint-Jacques balsamique, 129
- Salade
 - automne, 130
 - bananes oranges citrons, 131
 - d'automne, 132
 - d'avocats, 133
 - d'endives exotique, 134
 - d'ete, 135
 - de chou-fleur, 136
 - de riz, 137
 - japonaise de crevettes, 138
- Salée au sucre, 139
- Sambal Olek, 140
- Sauce
 - a la noix de coco, 141
 - arachides, 143
 - aux crevettes coco curry, 144
 - aux marrons, 145
 - bolognaise, 147

béchamel, 146
moutarde, 149
méditerranéenne, 148
vierge, 150
à salade, 142
Saumon en croute de coco, 151
Saumon japonais, 152
Saumon sur lit de tomates, 153
Sirop de sureau, 154
Snack
 Abricots, 9
 Amandes-miel, 9
 Noix-erable, 9
Snacks, 8
Soupe de cotes de bette, 155
Spatzli, 156
Steak tartare, 157
Sénégal
 Mafé, 82
 Poulet Nassa, 116

Tartare de legumes, 158
Tartare de saumon, 158
Tarte celeri branch et thon, 159
Tarte flambee, 47
Tarte tatin, 160
Tartelettes a la raisinée, 161
Tartelettes au citron, 162
Tendrons de veau Marietta, 163
Tian de Saint-Jacques à la verveine, 165
Ticino
 Torta di mosche, 168
Tomates farcies, 166
Torta di moscheTicino, 168
Tortillas gratinees aux avocats, 169
Tortillas rafinees aux crevettes, 170
Tresse, 172
Tresse au levain, 174
Tresse à la levure, 173
Tsatsiki, 175

Veloute de bolets au safran, 176
Viande hachée, 177
Vols-au-vent saumon et poireaux, 178

Yogourt, 179