

<p><b><u>Gâteau de semoule caramélisé</u></b> : (dessert pour 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- semoule au lait : 100g semoule, ½ l lait, 60g sucre</li> <li>- 1 œuf</li> <li>- 6 morceaux de sucre, vinaigre</li> <li>- fruits confits : angéliques, bigarreaux...</li> </ul> <p>Faire un caramel avec les morceaux de sucre et le vinaigre. Le verser au fond d'un moule à manqué ou un plat en pyrex.</p> <p><u>Faire la semoule au lait</u> : faire bouillir le lait avec de la vanille, y verser la semoule en pluie, faire épaissir un court instant et ajouter le sucre. Hors du feu, ajouter l'œuf, puis verser dans le moule.</p> <p>Cuire 25 mn au four (bain-marie) ou 12mn à l'autocuiseur.</p> <p>Démouler à chaud, décorer de fruits confits.</p> <p>Servir frais.</p>	<p><b><u>Condé de semoule aux pêches</u></b> : (pour 3 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- semoule au lait : 60g semoule, 300ml lait, 30g sucre</li> <li>- 1 œuf</li> <li>- 2 ou 3 demi-pêches au sirop</li> <li>- fruits confits : angéliques, bigarreaux...</li> </ul> <p>Huiler légèrement un moule ou 3 ramequins.</p> <p><u>Faire la semoule au lait</u> : faire bouillir le lait (éventuellement avec de la vanille), y verser la semoule en pluie, faire épaissir un court instant et ajouter le sucre.</p> <p>Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf, puis verser dans le moule et faire refroidir.</p> <p>Après 1 heure de refroidissement, démouler sur le plat de service et décorer : fruits pochés à l'extérieur, fruits confits sur le dessus.</p> <p>Servir frais.</p>
<p><b><u>Riz au lait aux amandes</u></b> : (pour 4 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75g de riz rond pour entremets</li> <li>- 500ml lait</li> <li>- 50g sucre</li> <li>- Sucre vanillé, parfums (fleur d'oranger, rhum...)</li> <li>- 30g amandes effilées</li> </ul> <p><u>Riz au lait</u> : Crever le riz 3 mn dans de l'eau bouillante, puis filtrer. Remettre à cuire dans le lait, faire bouillir doucement 10 minutes puis sucrer à la fin. Parfumer.</p> <p>Verser dans un plat de service ou des ramequins.</p> <p>Faire blondir à la poêle les amandes effilées, et verser à la surface du riz au lait.</p> <p>Servir frais.</p>	<p><b><u>Riz au lait meringué</u></b> : (pour 4 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75g de riz rond pour entremets</li> <li>- 500ml lait</li> <li>- 50 et 15g sucre</li> <li>- Sucre vanillé, parfums (fleur d'oranger, rhum...)</li> <li>- 1 œuf</li> </ul> <p><u>Riz au lait</u> : cf ci-contre.</p> <p>Mélanger un jaune d'œuf dedans.</p> <p>Verser le mélange dans un plat beurré allant au four.</p> <p>Battre le blanc en meringue avec 15g de sucre. Disposer la meringue sur le riz au lait et faire des rayures avec la fourchette.</p> <p>Cuire 10-15 mn au four th6-7, pour dorer la meringue.</p> <p>NB : on peut encore agrémenter le plat en mettant au fond, avant le riz au lait, une couche de compote de pommes.</p>
<p><b><u>Crème de tapioca</u></b> : (dessert pour 4 personnes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/4 l lait</li> <li>- 2 cuillères à soupe de tapioca</li> <li>- 2 cuillères à soupe de sucre</li> <li>- 1 œuf</li> <li>- 1 pincée de sel, ½ sachet sucre vanillé et un peu de fleur d'oranger.</li> </ul> <p>Faire bouillir le lait, verser le tapioca en pluie. Maintenir l'ébullition et faire cuire 3 mn en remuant régulièrement.</p> <p>Dans un bol, mélanger 1 cuillère à soupe de sucre et le jaune. Rendre plus liquide avec 1 cuillère à soupe de lait.</p> <p>Verser dans la casserole en tournant, puis faire cuire 2 minutes en remuant bien. Ajouter les parfums.</p> <p>Mettre hors du feu et faire refroidir en remuant de temps en temps (pendant 30 mn environ).</p> <p>Pendant ce temps, faire monter le blanc en neige bien ferme et y incorporer le reste du sucre. Incorporer la neige dans le mélange refroidi.</p> <p>Mettre au frigo avant de déguster.</p>	<p><b><u>Crèmes dessert au chocolat</u></b> :</p> <p>Pour 2 personnes :</p> <p>Toutes recettes avec 300ml de lait et 30g de chocolat, ou 250 ml avec 25g. Faire au préalable chauffer le lait avec le chocolat pour qu'il y fonde.</p> <p><b>Crème meunière</b> : avec 20 g de beurre et 20g de farine. Faire comme une Béchamel.</p> <p><b>Bouillie</b> : cf fiche</p> <p><b>Crème pâtissière</b> : cf fiche</p> <p><b>Crème ménagère</b> : comme une crème pâtissière, mais avec l'œuf entier.</p> <p><b>Œufs au lait</b> : cf fiche</p>

<p><b><u>Les salades de chou</u></b> (entrées pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g de chou, vert ou rouge</li> <li>- vinaigrette</li> <li>- persil.</li> </ul> <p>Hacher très finement le chou. Mélanger avec la vinaigrette, et laisser reposer au frais 1 heure ou 2 : le chou se ramollit un peu et, tout en restant croquant, sa mastication sera plus aisée. Au moment de servir, rajouter un e bonne quantité de persil haché très fin.</p> <p>NB : la salade de chou vert s'accompagne agréablement de cubes de pommes, de comté et de cerneaux de noix.</p>	<p><b><u>Chou-fleur à la polonaise</u></b> (plat pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500g de chou-fleur</li> <li>- 1 œuf dur</li> <li>- 20g beurre</li> <li>- 15g chapelure</li> <li>- persil haché</li> </ul> <p>Séparer les gros bouquets du chou-fleur et les faire cuire 5 min à l'autocuiseur. Dans un petit saladier, disposer les bouquets cuits à l'envers, de façon à reconstituer un petit chou-fleur, et démouler sur une assiette de service. Arroser de beurre fondu, parsemer de chapelure et de persil. Décorer le plat avec des quarts d'œuf dur et servir chaud.</p>
<p><b><u>Braisé de chou</u></b> (plat 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500g de chou vert</li> <li>- 1 oignon de 50-100g</li> <li>- ail, sel, poivre, bouquet garni</li> <li>- vin blanc, bouillon de volaille</li> <li>- 1 cas huile tournesol</li> </ul> <p>Dans un autocuiseur, faire dorer à l'huile l'oignon en rondelles et l'ail, puis le chou coupé en grosses lanières. Ils peuvent caraméliser un peu. Mouiller avec un verre de vin et un de bouillon. Ajouter le bouquet garni. Faire cuire 15 min sous pression.</p> <p>NB : idem pour le chou rouge. Excellent avec des marrons. NB : possible d'introduire un morceaux de porc comme du travers au début de la recette.</p>	<p><b><u>Potage du Barry</u></b> (entrée 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 g de chou-fleur</li> <li>- 30 ml crème</li> <li>- sel, poivre</li> <li>- ¼ bouillon de volaille</li> </ul> <p>Faire cuire le chou-fleur dans 4 verres d'eau. Mixer finement, puis assaisonner.</p> <p>Si la soupe est trop aqueuse, on peut la lier avec un jaune d'œuf, un peu de maïzena, du tapioca, etc...</p>
<p><b><u>Braisé de chou-fleur à la provençale</u></b> (plat 2 pers.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400g de chou-fleur</li> <li>- 1 tomate ou 1 petite boîte de tomates au jus</li> <li>- 1 petit oignon, ail</li> <li>- sel, poivre, bouquet garni, bouillon de volaille</li> <li>- 1 cas huile tournesol</li> </ul> <p>Dans un autocuiseur, faire bien dorer à l'huile l'oignon en rondelles et l'ail. Ajouter ensuite la tomate et le chou-fleur coupé en gros bouquets. Mouiller avec un verre de bouillon. Ajouter le bouquet garni. Faire cuire 5 min sous pression.</p> <p>NB : peut se faire à la cocotte en fonte : 15 mn de cuisson.</p>	<p><b><u>Gratin de chou-fleur</u></b> (plat 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500g de chou-fleur</li> <li>- sauce: 20 gde beurre, 20 g de farine, 100 ml lait</li> <li>- sel, poivre,</li> <li>- 20 g emmental râpé, chapelure</li> </ul> <p>Faire cuire le chou-fleur à la vapeur 5 min à l'autocuiseur. Faire une sauce façon Béchamel avec 100 ml de lait et autant de jus de cuisson du chou-fleur. Dans un plat beurré, disposer les bouquets, verser la sauce, parsemer de gruyère et/ou de chapelure. Cuire à four chaud pendant 20 à 30 min, jusqu'à gratiner le plat.</p>

<p><b><u>Salade de lentilles aux crevettes</u></b> : (entrée 2 p.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.060 lentilles vertes ou blondes</li> <li>- Persil, bouquet garni, oignon...</li> <li>- Quelques feuilles de salade, une tomate</li> <li>- 0.150 ou une dizaine de crevettes</li> <li>- Vinaigrette</li> </ul> <p>Cuire les lentilles 10 minutes à l'autocuiseur avec les précautions usuelles. Egoutter. Mélanger avec la ½ de la vinaigrette. Vérifier le sel.</p> <p>Disposer un plat de service les feuilles de salade en couronne au bord, puis les tranches de tomates plus à l'intérieur et enfin le dôme de lentilles. Disposer les crevettes autour du dôme. Verser le reste de vinaigrette sur les crudités et décorer de persil haché.</p> <p>Servir bien frais.</p> <p>NB : on peut remplacer la vinaigrette par une mayonnaise, et les crevettes par du poisson froid.</p>	<p><b><u>Potage saint-germain</u></b> : (pour 2 p.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.060 pois cassés</li> <li>- 0.050 oignon avec clou de girofle</li> <li>- 0.050 carotte + bouquet garni</li> <li>- ½ tablette bouillon poule déshydraté</li> <li>- 0.100 kg poitrine fumée</li> </ul> <p>Mettre les ingrédients dans ¾ L d'eau, faire cuire 40 min. à la casserole bien couverte ou 20 min. à l'autocuiseur. La poitrine étant grasse limite la production d'écume.</p> <p>Oter le bouquet garni et l'oignon clouté.</p> <p>Servir chaud, si possible avec un peu de crème et des croûtons passés à la poêle.</p>
<p><b><u>Lentilles à la dijonnaise</u></b> : (plat pour 2 p.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.120 lentilles vertes du Puy</li> <li>- 0.050 oignon et bouquet garni</li> <li>- 0.015 beurre ou margarine</li> <li>- 0.015 farine</li> <li>- 0.015 moutarde de Dijon</li> <li>- Sel, poivre, persil haché</li> </ul> <p>Cuire les lentilles 10 minutes à l'autocuiseur avec les précautions usuelles. Filtrer. Faire un roux avec le beurre et la farine. Délayer avec le jus de cuisson. Mélanger lentilles, sauce et moutarde. Servir chaud et saupoudrer de persil haché.</p>	<p><b><u>Chili con carne Fissa</u></b> : (plat pour 3 p.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 grande boîte d'haricots rouges (850 ml)</li> <li>- 1 boîte moyenne de tomates au jus (425 ml)</li> <li>- 1 petite boîte de maïs (220 ml)</li> <li>- 2 steaks hachés de 100g</li> <li>- 1 poivron rouge ou vert</li> <li>- 1 oignon, ail, huile, sel, poivre, piment, cumin en poudre, bouillon de bœuf en cube</li> </ul> <p>Faire sauter l'oignon haché à la poêle, puis les steaks hachés, en les fractionnant avec la spatule, et le poivron en lanières.</p> <p>Ajouter les tomates et leur jus, les haricots et le maïs sans leur jus.</p> <p>Assaisonner avec largesse, et laisser mijoter 15-20 minutes.</p> <p>Servir chaud avec du riz.</p> <p>NB : on peut saupoudrer de parmesan à la fin.</p>
<p><b><u>Salade de haricots rouges et maïs</u></b> : (entrée pour 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.060 haricots rouges secs ou 0.150 si déjà cuits</li> <li>- 0.050 maïs en boîte</li> <li>- Vinaigrette</li> <li>- Persil ou ciboulette</li> </ul> <p>Faire cuire préalablement les haricots rouges, sinon, utiliser des restes ou une boîte de conserve.</p> <p>Mélanger maïs et haricots rouges, verser la vinaigrette, décorer de persil ou ciboulette hachée finement.</p> <p>Servir frais.</p> <p>NB : peut s'agrémenter de poivron vert en petits cubes. Possible de remplacer les haricots rouges par des pois chiches, ou de compléter par du thon-mayonnaise...</p>	<p><b><u>Purée de pois cassés</u></b> : (plat pour 2 p.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.120 pois cassés</li> <li>- 0.050 oignon avec clou de girofle</li> <li>- Bouquet garni, ½ tablette bouillon de poule</li> <li>- Sel, poivre</li> <li>- Beurre, crème, croûtons</li> </ul> <p>Mettre dans ¾ L d'eau les lentilles, le bouquet garni, l'oignon clouté, le bouillon-cube, et faire cuire 40 min. à la casserole bien couverte ou 20 min. à l'autocuiseur.</p> <p>Oter le bouquet garni, filtrer les pois et les passer au presse-purée, grille fine.</p> <p>Ajouter la crème, le beurre et décorer avec les croûtons dorés à la poêle.</p> <p>NB : on peut parfumer la purée en y introduisant une carotte dès le début.</p>

<p><b><u>Les carottes râpées en entrée</u></b> (2 personnes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,300 kg carottes</li> <li>- 0,020 persil</li> <li>- 0.050 laitue pour décorer</li> <li>- Huile, vinaigre, sel, poivre, moutarde</li> </ul>	<p><b><u>Les carottes râpées en dessert</u></b> (2 personnes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.300 kg de carottes</li> <li>- 1 orange</li> <li>- sucre glace, cannelle</li> </ul> <p>Pelez et râpez les carottes. Pressez le jus des oranges. Mélangez les carottes au jus d'orange, ajoutez la cannelle. Laissez au moins 1/2 h au réfrigérateur. Remplissez un petit ramequin de carottes, tassez bien et renversez-le sur une assiette. Faites de même pour chaque convive. Saupoudrez de sucre glace et de cannelle.</p> <p>NB : on peut encore ajouter des raisins de Corinthe, à faire tremper dans le jus d'orange</p>
<p><b><u>Carottes Vichy</u></b> (pour 2 personnes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,400 carottes</li> <li>- 0.030 de beurre</li> <li>- ½ cube pour bouillon de poulet</li> </ul> <p>Eplucher (gratter) les carottes et couper-les en petites rondelles. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre puis, ajouter les carottes. Remuer un peu puis, avant qu'elles ne prennent de la couleur, y ajouter le bouillon (les carottes doivent être recouvertes). Laisser à petit feu couvert pendant 20/25 minutes. A la fin, il ne doit rester qu'un peu de sauce.</p> <p>NB : on peut ajouter oignon ou échalote lors du sauté. Crème et persil haché possibles en fin de cuisson.</p>	<p><b><u>Purée de carottes</u></b> (pour 2 personnes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.300 carottes</li> <li>- 0.300 pommes de terre</li> <li>- 0.100 lait</li> <li>- 0.050 beurre</li> <li>- Sel, poivre, muscade</li> </ul> <p>Cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau (10 minutes en tronçons à l'autocuiseur). Les passer au moulin grille fine. Arroser de lait avec le beurre fondu, mélanger. Rectifier l'assaisonnement.</p> <p>NB : pour la décoration, penser à un peu de persil haché fin.</p>
<p><b><u>Flan de carottes</u></b> (plat pour 2 pers. , entrée pour 3) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.300 carottes, fraîches, cuites ou surgelées</li> <li>- 2 œufs</li> <li>- 0.250 lait (un bol)</li> <li>- 0.050 farine (2 cuillères à soupe pleines)</li> <li>- 0.015 beurre fondu</li> <li>- Sel, poivre, muscade ou basilic</li> </ul> <p>Préparer l'appareil à flan : un puits de farine, puis les œufs, le beurre fondu, et le lait peu à peu. Incorporer les aromates. Dans un plat beurré allant au four, verser l'appareil à flan, puis les carottes cuites en rondelles (si crues ou surgelées, cuire 10 min à l'autocuiseur ou aux micro-ondes) Cuire au four 30 minutes thermostat 5-6. NB : possible de gratiner avec de l'emmental.</p>	<p><b><u>Gâteau de carottes</u></b> (dessert pour 4 personnes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.200 carottes râpées</li> <li>- 3 oeufs</li> <li>- 0.100 de farine</li> <li>- 0.100 de sucre</li> <li>- 0.050 noisettes moulues</li> <li>- raisins secs</li> <li>- 3 cuillères à café de cannelle</li> <li>- 1 sachet de levure chimique</li> </ul> <p>Mélanger dans un saladier les oeufs, le sucre, les épices, les noisettes et les raisins, en dernier la farine et la levure. Bien mélanger et incorporer les carottes. Faites cuire dans un moule à cake ou à manqué, à thermostat 6 (180°C), pendant 25-30 min. NB : gingembre, girofle, muscade possibles. Glaçage bienvenu : fondant ou sucre glace + eau</p>

<p><b><u>Les œufs cocotte</u></b> : ( entrée pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 œufs</li> <li>- 0.030 jambon, ou champignons, ou anchois, fruits de mer...</li> <li>- Persil ou ciboulette, ou herbes de Provence...sel, poivre</li> <li>- 1 ou 2 cuillères de crème</li> </ul> <p>Dans chaque ramequin, disposer un peu de crème, les aromates, épices, jambon etc.  Vider l'œuf dans le ramequin sans casser le jaune.  Mettre à cuire au bain-marie au four 12-15 minutes : le blanc doit être cuit et le jaune crémeux.  Déguster chaud avec un petit pain frais, ou du pain grillé...</p>	<p><b><u>Les œufs au nid</u></b> : (plat principal 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 œufs</li> <li>- Purée de pommes de terre, environ 0.400</li> <li>- Sel, poivre</li> </ul> <p>Préparer une purée selon vos habitudes : purée en sachet de flocons déshydratés, reste de pommes de terre écrasés, etc... La réchauffer.  Dans un plat beurré, répandre la purée et mouler 4 creux pouvant contenir les œufs. Casser chaque œuf dans un puits.  Mettre à cuire 15-20 minutes à four moyen.</p> <p>NB : une purée de pommes de terre-carottes, ou pommes de terre-céleri sera encore meilleure.  Possible de gratiner le tout avec du gruyère.</p>
<p><b><u>Œufs pochés à la florentine</u></b> : (plat pour 2 pers.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 œufs extra-frais</li> <li>- 0.400 épinards surgelés, en branche ou hachés</li> <li>- 0.020 de beurre ou margarine</li> <li>- 0.020 farine</li> <li>- 0.200 lait</li> <li>- Sel, poivre, muscade.</li> </ul> <p>Pocher les œufs dans l'eau bouillant doucement.  Cuire les épinards aux micro-ondes, ou à la casserole dans un petit fond d'eau.  Faire une sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Bien l'épicer.  Mélanger les épinards avec la moitié de la Béchamel, et les mettre dans un plat beurré allant au four. Disposer les œufs pochés par-dessus, recouvrir avec le reste de sauce Béchamel et mettre au four 10-15 minutes.</p>	<p><b><u>Œufs mollets sauce aurore</u></b> (plat pour 2 pers.) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 œufs frais</li> <li>- 0.020 beurre ou margarine</li> <li>- 0.020 farine</li> <li>- 0.200 lait</li> <li>- Sel, poivre, concentré de tomates.</li> </ul> <p>Introduire les œufs dans une casserole d'eau et compter 6-7 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Les refroidir rapidement sous un jet d'eau froide et enlever les coquilles.  Faire une sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Corriger l'épaisseur avec un peu d'eau.  Colorer avec le concentré de tomates.  Servir les œufs dans la sauce bien chaude.</p> <p>NB : possible d'épicer avec du piment, du curry pour une sauce piquante.  Possible de faire gratiner le tout avec du gruyère.</p>
<p><b><u>Œufs pochés à la provençale</u></b> : (plat pour 2 pers.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 œufs</li> <li>- 2 tomates mûres ou 1 petite boîte de tomates pelées au naturel (0.300)</li> <li>- ½ oignon, échalote, ail</li> <li>- Huile d'olive, sel poivre, herbes de Provence</li> </ul> <p>Hacher l'oignon menu, le faire revenir dans une poêle à l'huile d'olive.  Rajouter les tomates, les couper grossièrement avec la spatule, et épicer.  Avec la spatule, écarter les morceaux de tomates pour faire 4 puits, et y casser les œufs.  Faire cuire à feu doux, jusqu'à ce que les blancs soient cuits, mais pas les jaunes.</p>	<p><b><u>Salade d'œufs durs aux tomates</u></b> : (entrée pour 2 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 œufs</li> <li>- 2 tomates fraîches</li> <li>- Huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre, persil...</li> </ul> <p>Faire les œufs durs : introduire dans l'eau bouillante les œufs après leur avoir perforé la coquille par le gros bout. Compter 10 minutes après la reprise de l'ébullition. Les refroidir à l'eau froide.  Couper œufs et tomates en rondelles.  Dans le plat, reconstituer les tomates en alternant une rondelle de tomate avec une rondelle d'œuf.  Faire la vinaigrette et en arroser les tomates.  Décorer de persil haché.</p>

<p><b>Poireaux vinaigrette</b> (entrée pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 g poireaux</li> <li>- huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre</li> <li>- persil haché</li> </ul> <p>Faire cuire les poireaux par tronçons de la taille d'un doigt, à l'eau ou à la vapeur. Par exemple : 7 minutes à la vapeur à l'autocuiseur.</p> <p>Faire refroidir.</p> <p>Préparer la vinaigrette, avec 1 cuillère de moutarde, 1 de vinaigre pour 3 d'huile. Verser sur les poireaux et parsemer de persil haché très fin.</p> <p>Servir très frais.</p> <p>NB : encore meilleur avec des oignons émincés.</p> <p>NB : l'eau de cuisson peut servir pour un potage ou une sauce.</p>	<p><b>Tarte aux poireaux</b> (pour 4 personnes)</p> <p>Pour une tourtière de Ø 20 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pâte brisée : 150g farine + 75g beurre + 40ml eau + sel</li> <li>- Poireaux : 300 à 400 g</li> <li>- Crème : 1 œuf, ½ verre de lait, sel, muscade</li> </ul> <p>Préparer la pâte brisée et la réserver au frais.</p> <p>Nettoyer les poireaux et les couper en petits tronçons. Les cuire à la vapeur ou à la poêle.</p> <p>Fouetter les éléments de la crème jusqu'à obtenir un mélange homogène.</p> <p>Étaler la pâte, foncer la tourtière. Répartir les poireaux cuits.</p> <p>Faire cuire 30 minutes au four 6-7. En milieu de cuisson, verser la crème sur les poireaux.</p> <p>Démouler à chaud et servir.</p> <p>NB/ peut s'agrémenter d'emmental à gratiner.</p>
<p><b>Roulés de poireaux au jambon</b> (plat pour 2 pers.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 g de poireaux</li> <li>- 2 tranches de jambon</li> <li>- Sauce : 20 g de beurre, 20 g de farine, 100 ml de lait et autant de jus de cuisson, sel, muscade, 20 g d'emmental</li> </ul> <p>Faire cuire les poireaux par tronçons de la taille d'un doigt, à l'eau ou à la vapeur. Par exemple : 7 minutes à la vapeur à l'autocuiseur.</p> <p>Préparer une sauce Béchamel.</p> <p>Rouler les poireaux autour d'une demi-tranche de jambon en rouleaux, les poser dans un plat beurré allant au four et verser la sauce par-dessus.</p> <p>Parsemer encore d'un peu d'emmental, faire cuire et gratiner au four TH 7 pendant 30 à 40 minutes.</p> <p>Servir chaud.</p>	<p><b>Soupe de poireaux</b> (pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 g de poireaux</li> <li>- 100 g de pomme de terre</li> <li>- sel, poivre, 1/4 cube de bouillon de poule</li> <li>- une cuillère de crème</li> </ul> <p>Eplucher et laver les légumes, les faire cuire à l'eau en petits tronçons à l'eau salée (5 min à l'autocuiseur).</p> <p>Mixer l'ensemble.</p> <p>Parfumer et vérifier la consistance (éclaircir avec du lait ou épaissir avec de la maïzena, crème de riz, tapioca, etc...)</p> <p>Verser un trait de crème juste au moment de servir.</p>
<p><b>Braisé de poireaux aux lardons</b> (plat pour 2 pers.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 g de poireaux</li> <li>- 50 g oignon (un petit)</li> <li>- 100 g de lard</li> <li>- Sel, poivre, thym, laurier, persil</li> </ul> <p>Eplucher, laver et tronçonner les poireaux.</p> <p>Faire dorer dans une braisière les oignons émincés dans un peu d'huile, puis les lardons en petits morceaux. Les oignons doivent devenir dorés, voire caramélisés.</p> <p>Dans ce fonds de braisage, disposer les poireaux, les aromates, verser un verre d'eau et laisser cuire 20-30 minutes à l'étouffée, à feu doux.</p> <p>Vérifier l'assaisonnement et servir chaud.</p> <p>NB : on peut aussi introduire un peu de vin blanc pour la cuisson à l'étouffée.</p>	<p><b>Crumble de poireaux</b> (plat pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 g de poireaux cuits</li> <li>- Pour le crumble : 50 g de farine, 50 g de chapelure, 50 g de beurre et 50 g de gruyère râpé.</li> <li>- sel, poivre, muscade.</li> </ul> <p>Dans un plat beurré, disposer les poireaux cuits découpés en petits morceaux.</p> <p>Préparer le crumble : tout mélanger grossièrement à la fourchette, saler, poivrer et muscader légèrement.</p> <p>Répartir le sable du crumble sur les poireaux et mettre à cuire au four, th 7 pendant une trentaine de minutes.</p> <p>Servir chaud.</p> <p>NB : on peut mettre dans le fonds du plat, avant les poireaux, un lit qui absorbera le jus : chapelure, poudre de noisette, etc...</p>

<p><b><u>Crumble aux poires</u></b> : (2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 poires</li> <li>- 75 g de sucre</li> <li>- 50 g de beurre</li> <li>- 75 g de farine</li> <li>- 25 g de poudre d'amandes</li> </ul> <p>Peler les poires et les couper en gros dés, ou en tranches. Beurrer un plat allant au four. Saupoudrer le fonds de poudre d'amandes. Disposer les morceaux de poires par-dessus.</p> <p>Préparer le crumble : dans une jatte, mélanger le beurre et la farine, comme un sable grossier, puis ajouter le sucre et une pincée de sel.</p> <p>Répartir le crumble sur les poires et faire cuire 30 min à th 6-7.</p> <p>Servir tiède ou frais.</p>	<p><b><u>Délicieux aux poires</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 œufs</li> <li>- 2 poires</li> <li>- 60 g de beurre</li> <li>- 125 g de sucre en poudre</li> <li>- 125 g de farine</li> <li>- 1 sachet sucre vanillé</li> <li>- ¼ cuillerée à café de cannelle en poudre</li> <li>- ½ paquet de levure chimique</li> </ul> <p>Eplucher les poires. Les couper en deux, les évider. Mettre les œufs dans une terrine avec le sucre. Battre avec un fouet ou une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseux. Ajouter le beurre en pommade puis peu à peu la farine mélangée à la levure, la cannelle et la vanille.</p> <p>Beurrer un moule à manqué, y verser la pâte sur laquelle seront disposées les 1/2 poires côté arrondi vers le haut. Faire cuire une heure à four doux. Laisser refroidir avant de démouler.</p>
<p><b><u>Poires vigneronnes</u></b> : (2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 poires</li> <li>- 1 verre de vin rouge</li> <li>- 50 g de sucre</li> <li>- Cannelle en bâton, anis étoilé, clou de girofle, poivre, écorce d'orange...</li> </ul> <p>Faire chauffer à feu doux le vin, les aromates, le sucre et un verre d'eau.</p> <p>Pendant ce temps, couper les poires en deux et les éplucher.</p> <p>Quand le vin chaud bout, réduire le feu et y pocher les 4 demi-poires pendant 5 à 10 minutes, selon la tendreté souhaitée.</p> <p>Retirer les fruits et filtrer le sirop de vin. Disposer fruits et sirop dans un saladier et servir très frais.</p> <p>NB : on peut accompagner de pruneaux ayant subi le même traitement.</p>	<p><b><u>Salade de fruits d'hiver</u></b> : (dessert pour 3 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 poire</li> <li>- 1 pomme</li> <li>- 1 orange</li> <li>- 1 kiwi</li> <li>- ½ citron</li> <li>- 1 cuillère à soupe de sucre</li> <li>- Autant de raisins secs.</li> </ul> <p>Eplucher et tailler en gros cubes tous les fruits, sauf le kiwi en tranches. Arroser rapidement les morceaux de pommes et de poire pour qu'ils ne brunissent pas. Faire tremper les raisins secs dans le jus des fruits ou dans un verre d'eau.</p> <p>Mettre la salade au frais.</p> <p>Avant de servir, rajouter les raisins réhydratés, et du sucre si la salade est trop acide.</p>
<p><b><u>La tarte Bourdaloue</u></b> : (dessert pour 4 personnes)</p> <p>Pour une tourtière de Ø 20 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pâte brisée : 150g farine + 75g beurre + 40ml eau + sel</li> <li>- Fruits : 2 poires ou 0.300 kg</li> <li>- Crème : 50 g de poudre d'amande, 50 g de beurre, 50 g de sucre, 1 jaune d'œuf , 2 pincées de maizena</li> </ul> <p>Préparer la pâte brisée et la réserver au frais.</p> <p>Eplucher les poires et les couper en deux ou en 4.</p> <p>Rassembler les éléments de la crème jusqu'à obtenir un mélange homogène.</p> <p>Etaler la pâte, foncer la tourtière. Répartir la crème puis enfoncer les morceaux de poire.</p> <p>Faire cuire 30 minutes au four 6-7.</p> <p>Démouler à chaud et servir tiède ou frais.</p> <p>NB : on peut utiliser une pâte sablée, tout comme des poires au sirop en conserve.</p>	<p><b><u>Douillons de poires</u></b> : (dessert pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pâte brisée : 150g farine + 75g beurre + 40ml eau + sel</li> <li>- Fruits : 2 poires ou 0.300 kg</li> <li>- 1 cuillère à soupe de sucre, 1 autre de poudre d'amandes.</li> <li>- 1 œuf</li> </ul> <p>Préparer la pâte brisée et la réserver au frais.</p> <p>Eplucher les poires et les évider comme des pommes</p> <p>Etaler la pâte au rouleau, et couper deux carrés. Au centre de chacun, placer la poire, la fourrer de sucre et de poudre d'amandes. Refermer les carrés en papillotes.</p> <p>Dorer les papillotes ou douillons à l'œuf, et faire cuire 30 minutes au four 6-7.</p> <p>Servir tiède ou frais</p> <p>NB : on peut cuire ainsi des pommes, des kiwis, des pruneaux...</p>

<p><b><u>La tarte Tatin</u></b> : (dessert pour 4 personnes)</p> <p>Pour une tourtière de Ø 22 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pâte brisée : 0.200 farine + 0.100 beurre + 0.050 eau + sel</li> <li>- Fruits : 2 pommes ou 0.300 kg</li> <li>- Caramel : 6 morceaux, eau, qq gouttes de vinaigre</li> </ul> <p>Préparer la pâte brisée et la réserver au frais.  Peler les pommes et les couper en 4 ou 6 parts.  Faire le caramel et le verser dans le fond du moule.  Déposer les quartiers, côté arrondi sur le caramel.  Abaisser la pâte et en recouvrir les pommes. La percer à la fourchette. Enfoncer les bords à l'intérieur des parois de la tourtière.  Faire cuire 30 minutes au four 6-7.  Démouler à chaud et servir tiède ou frais.</p> <p>NB : servir avec Chantilly ou crème anglaise.</p>	<p><b><u>Chaussons aux pommes</u></b> : entremets pour 4 à 5 p.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pâte feuilletée pré-étalée de 0.250 kg</li> <li>- 1 pomme de 0.150 kg</li> <li>- Sucre au besoin</li> <li>- 1 œuf</li> </ul> <p>Réduire la pomme en compote (casserole, micro-ondes...), la sucrer si nécessaire. Elle ne doit pas être trop liquide.  Découper 4 ou 5 disques de pâte avec un bol.  Fourrer les disques d'un peu de compote, coller à l'œuf battu, fermer, presser, chiqueter.  Avec le reste d'œuf, on peut dorer la face supérieure des chaussons. Rayer à la fourchette.  Cuire 20 minutes au four préchauffé th 6 sur une tôle mouillée ou papier cuisson.</p> <p>NB : faire des miniatures avec les restes de pâte.</p>
<p><b><u>Compote façon Brabant</u></b> : dessert pour 4 p.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pommes, soit 0.300 kg</li> <li>- 8 petits biscuits spéculoos</li> <li>- 0.100 fromage blanc, sucre, cannelle</li> </ul> <p>Faire une compote avec les pommes : peler, évider, tronçonner et faire cuire à la casserole ou au micro-ondes. Sucrer un peu si nécessaire.  Mélanger le fromage blanc avec une cuillère à soupe de sucre et de la cannelle.  Dans le fond de 4 grands verre ou verrines, émietter les spéculoos, puis répartir la compote, et terminer par une couche de fromage blanc.  Servir glacé.</p> <p>NB : on peut utiliser une compote de pommes du commerce, en boîte de conserve. Elles sont déjà sucrées.</p>	<p><b><u>Crêpes normandes</u></b> : dessert pour 4 personnes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pommes, soit 0.300 kg</li> <li>- 1 œuf, 0.080 farine, 0.150 lait, sel, sucre</li> <li>- Huile de tournesol ou beurre</li> </ul> <p>Préparer une pâte à crêpes et la laisser reposer.  Peler, vider les pommes, couper la chair en petites morceaux fins.  Dans une sauteuse ou une poêle, faire revenir avec un peu de corps gras un quart des tranches de pommes, puis verser ¼ de la pâte. Laisser cuire la crêpe sur une face avant de la retourner délicatement. Faire ainsi 4 ou 5 crêpes.  Servir chaud.</p> <p>NB : on peut parfumer avec de la vanille, de la cannelle ou un alcool de pâtisserie.</p>
<p><b><u>Pommes au four</u></b> : dessert pour 4 personnes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pommes, soit 0.300 kg</li> <li>- 0.020 beurre</li> <li>- 2 cuillères à soupe de confiture</li> <li>- Sucre, cannelle...</li> </ul> <p>Beurrer un plat allant au four.  Vider les pommes entières, les peler, les déposer dans le plat pointe vers le haut.  Les fourrer de confiture, de beurre. Saupoudrer de sucre et de cannelle.  Cuire au four 20-30 minutes th 6.  Servir tiède, tel quel.</p> <p>NB ; on peut fourrer avec un mélange de beurre, de sucre, de poudre d'amande et de kirsch au lieu de la confiture.</p>	<p><b><u>Pommes hérisson</u></b> : dessert pour 2 p.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pommes, soit 0.300 kg</li> <li>- 2 cuillères de sucre</li> <li>- ½ citron</li> <li>- 0.050 amandes effilées</li> </ul> <p>Peler les pommes, les vider, les couper en moitiés.  Les frotter de jus de citron.  Faire un sirop de sucre avec 1 verre d'eau et les 2 cuillères de sucre. Y cuire les 4 moitiés de pomme.  Pendant ce temps, faire dorer à la poêle les amandes effilées.  Egoutter les pommes, les déposer face bombée vers le haut dans une assiette de service. Enfoncer les amandes effilées comme des piquants de hérisson.  Pour faire les yeux : poivre ou clous de girofle.  Servir bien frais.</p>

<p><b><u>Les médaillons de semoule</u></b> plat d'accompagnement pour 2 personnes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g semoule de blé fine</li> <li>- 500 ml eau, lait ou bouillon</li> <li>- 1 œuf</li> <li>- 20g beurre</li> <li>- 40g emmental râpé</li> <li>- Sel, poivre, muscade...</li> </ul> <p>Faire bouillir le liquide et y verser la semoule en pluie. Quand elle a épaissi, ajouter hors du feu le beurre, puis l'œuf battu. Verser dans un plat et laisser refroidir.</p> <p>Quand la semoule a bien gélifié, découper des cubes ou des médaillons, et les faire sauter à la poêle. On peut aussi les déposer sur une tôle, les parsemer de gruyère râpé et faire gratiner au four.</p>	<p><b><u>Le taboulé minute</u></b> (entrée 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300g de semoule de couscous ou de boulghour cuite</li> <li>- le jus d'un citron</li> <li>- un bouquet de persil</li> <li>- une tomate</li> <li>- huile d'olive, sel, poivre...</li> </ul> <p>Hacher le persil très fin, et la tomate en petits cubes. Mélanger les ingrédients, mettre au froid et déguster très frais.</p> <p>NB : encore meilleur avec de la menthe et un oignon haché très fin.</p> <p><u>Le taboulé des marins</u> : mélanger un boîte de tomates pelées au jus et un paquet de 250g de semoule sèche. Laisser imbiber une heure ou deux. Recette pour 4 personnes.</p>
<p><b><u>Le pilaf de riz aux carottes</u></b> (plat 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 120g de riz ou 1 verre</li> <li>- 1 petit oignon, une gousse d'ail</li> <li>- 1 carotte (150g)</li> <li>- huile</li> <li>- sel, poivre, ½ cube bouillon de poule</li> </ul> <p>Dans une cocotte, faire dorer l'oignon coupé fin et la carotte en rondelle.</p> <p>Rajouter le riz sec, remuer et attendre 1 minute qu'il devienne translucide.</p> <p>Ajouter 2 verres et demi d'eau, le bouillon et faire cuire à couvert, à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit cuit et ait absorbé tout le bouillon, soit environ 15 min. Saler et poivrer.</p> <p>NB : excellent avec du riz complet. On peut aussi ajouter des lardons au début de la recette.</p>	<p><b><u>Le risotto</u></b> (plat 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 120g riz rond ou à risotto, soit 1 verre</li> <li>- ½ verre vin blanc</li> <li>- ½ oignon</li> <li>- bouillon volaille ½ cube</li> <li>- safran, huile d'olive, sel, poivre...</li> </ul> <p>Faire revenir les oignons dans l'huile en les faisant juste blondir, ajoutez le riz, et remuez bien.</p> <p>Quand le riz est translucide, ajoutez du bouillon de volaille et ½ verre de vin blanc, et 2 verres d'eau. Ajoutez le safran. Recouvrir. Ajoutez sel et poivre, et servez-le quand le bouillon est absorbé.</p> <p>NB : Vous pouvez ajouter un peu de parmesan râpé au moment de servir. Innombrables préparations avec légumes, fruits de mer...</p>
<p><b><u>La quinoa et la polenta</u></b></p> <p>Cf. fiche récapitulative sur les cuissons des semoules.</p> <p>Faire une polenta pour 4 personnes avec une sauce aurore au centre et un peu de gruyère râpé par-dessus.</p> <p>Faire cuire un verre de quinoa dans deux verres d'eau bouillante salée, à petit feu, en remuant régulièrement. Elle est cuite quand le germe blanc apparaît en surface.</p>	<p><b><u>Les cuissons rapides de la semoule de blé</u></b></p> <p>Cf. fiche récapitulative sur les cuissons des semoules.</p>

<p><b>Bœuf mode</b> (plat principal pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 g de carottes</li> <li>- 50 g d'oignon (un petit), ail</li> <li>- 300 g de viande de bœuf à braiser (bourguignon, macreuse...)</li> <li>- bouillon, vin blanc, persil, thym, laurier, huile...</li> </ul> <p>Dans un autocuiseur, faire dorer doucement les oignons émincés et l'ail, puis la viande en tronçons. Mouiller d'eau, de vin et de bouillon, puis disposer les carottes pelées et coupées en grosses rondelles. Ajouter les aromates, mouiller jusqu'à hauteur des ingrédients, et faire cuire 30 minutes sous pression. Servir chaud avec du persil haché.</p> <p>NB : si la viande est très fibreuse, on peut la précuire 30 minutes sans les carottes, rajouter ensuite les carottes et remettre à cuire 20min.</p>	<p><b>Gâteau de viande</b> (plat pour 3-4 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 à 250 g de viande hachée crue ou cuite (ou corned-beef)</li> <li>- 50g de mie de pain ou chapelure</li> <li>- 50 ml de lait</li> <li>- beurre et chapelure pour le moule</li> <li>- 2 œufs, sel, poivre...</li> </ul> <p>Faire tremper le pain avec le lait Ajouter la viande hachée finement (ou corned-beef ramolli à la poêle), puis les œufs et les épices. Préparer un moule tapissé de papier alu beurré et chapeluré, et y verser la préparation. Faire cuire à feu doux (th 5) pendant 30 à 45 min. Servir froid avec une mayonnaise ou sauce cocktail, ou chaud avec une sauce tomate ou une sauce piquante.</p>
<p><b>Poulet en papillotes</b> (plat pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300 g de poulet, ou 2 cuisses</li> <li>- un peu d'huile d'olive</li> <li>- citron, herbes de Provence, sel, poivre...</li> </ul> <p>Dans deux feuilles d'aluminium assez grandes, verser un trait d'huile, puis la cuisse de poulet. Ajouter les aromates : une tranche de citron, sel, poivre, herbes, etc... Plier le papier d'aluminium, soit en portefeuille, soit comme un bonbon : la papillote doit être assez fermée pour ne rien laisser passer comme gaz, mais ne doit surtout pas être perforée. Faire cuire au four une demi-heure environ, th 7</p>	<p><b>Tajine de mouton aux pruneaux</b> (plat pour 2 pers.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300 g de collier de mouton</li> <li>- 200 g pruneaux d'Agen</li> <li>- huile d'olive</li> <li>- 1 petit oignon, ail, feuilles de coriandre</li> <li>- sel, poivre, épices à tajine, amandes...</li> </ul> <p>Dans un plat à tajine ou une braisière, faire dorer les oignons émincés et l'ail dans un peu d'huile. Ajouter les morceaux de viande, les épices et un verre d'eau. Faire cuire à couvert et feu doux pendant 30 min. Ajouter ensuite les pruneaux, rajouter de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson, parsemer d'amandes effilées et au moment de servir, des feuilles de coriandre. NB : on peut encore agrémenter de quelques légumes, comme des carottes.</p>
<p><b>Mafé sénégalais</b> (plat pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300 à 400 g de poulet, ou autre viande à bouillir</li> <li>- 50 g d'oignon, ail, pâte d'arachide</li> <li>- 100 g de pommes de terre, autant de courgettes, d'aubergines ou autres légumes...</li> <li>- 2 tomates ou 1 petite boîte de tomates au naturel</li> <li>- piment, sel, poivre, bouillon-cube...</li> </ul> <p>Dans un faitout, faire revenir les oignons et l'ail, puis la viande en gros cubes. Rajouter tous les ingrédients sauf la pâte de cacahuètes, de l'eau et faire cuire 30 min à 1 heure, selon la viande. Mettre la pâte de cacahuètes vers la fin, sinon elle risque d'attacher le fond du faitout.</p> <p>NB : le riz/fait un accompagnement idéal.</p>	<p><b>Goulash à la hongroise</b> (plat pour 2 personnes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 g de macreuse de bœuf</li> <li>- 1 petit oignon, ail</li> <li>- persil, laurier, thym, paprika</li> <li>- crème, bouillon-cube, sel, poivre</li> </ul> <p>Dans un faitout, faire revenir les oignons et l'ail, puis la viande en gros cubes. Rajouter le bouillon, le bouquet garni, les épices. Mouiller jusqu'à couvrir la viande. Faire cuire 45 min ou 30 min à l'autocuiseur. Vérifier l'assaisonnement et rajouter la crème.</p> <p>NB : peut se faire sans crème, et aussi avec un peu de vin blanc et de concentré de tomates. Qui sait quel est le « vrai » goulash ??</p>