



*Pour que les goûts ne  
s'oublient pas*

*Réalisé par les étudiants du lycée hôtelier de Toulouse avec leurs professeurs  
Bénédicte Darbin – Isabelle Garcia et Gilles Feriel*

## **A propos de Naturactive**

Forte de plus de 25 années d'expertise, Naturactive est une marque française des Laboratoires Pierre Fabre. Spécialiste des plantes et des huiles essentielles, Naturactive explore les bienfaits du monde végétal pour une approche naturelle de la santé et du bien-être.

Au-delà de nos activités de recherche et de production, nous nous donnons pour mission d'informer le public en matière d'hygiène de vie, de prévention et d'accompagnement. C'est pourquoi nous avons souhaité apporter notre soutien à l'édition de ce livre de recettes destiné aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Ail, Curcuma, Thym, Basilic... autant d'ingrédients naturels indispensables à une cuisine gustative qui ont également démontrés leurs vertus dans les domaines de la Phytothérapie et de l'Aromathérapie.

En partageant nos expertises autour de ce projet multidisciplinaire, nous espérons contribuer à une amélioration de la qualité de vie de ces patients.

[www.naturactive.fr](http://www.naturactive.fr)



# Avant-propos



Bûche déstructurée chocolat-orange

Les étudiants du Lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme d'Occitanie se sont mobilisés autour d'un projet solidaire et intergénérationnel. Dans leur parcours de formation, ils ont acquis de nombreuses compétences liées à l'art culinaire.

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer s'isolent peu à peu et se retrouvent à côté de nous mais parfois si loin de nous. Malgré leurs proches, elles perdent progressivement le plaisir de l'instant présent, ne parvenant plus à inscrire leur vie dans un passé. Leurs souvenirs s'échappent peu à peu de leur mémoire pour les laisser parfois dans une solitude pesante. Le futur devient un temps auquel ils n'ont plus accès. Même manger devient un moment dénué de plaisir. Se nourrir devient juste se nourrir... le plaisir s'estompe puis disparaît.

Ce projet, a eu pour ambition de poser un regard bienveillant sur ces personnes pour leur redonner ce plaisir perdu, en créant des recettes, en créant des moments de partage à jamais inoubliables.

On se souvient des plats de notre enfance comme une partie intégrante de notre histoire.

Le repas, c'est un moment privilégié de partage,

Le repas, c'est des souvenirs du temps passé,

Le repas, c'est confronter nos souvenirs au temps présent.

Nous avons essayé d'engager nos étudiants dans une démarche collective pour qu'ils puissent partager leurs savoirs, en apprenant à l'autre tout en apprenant de l'autre.

Les étudiants ont su mobiliser leurs compétences techniques dans de nombreux domaines pour transmettre leurs savoirs et sublimer des produits avec pour seule ambition de créer page après page de belles émotions culinaires. Ils ont élaboré un livre en nous dressant une belle guirlande gourmande où les menus de tous les jours se mêlent à des menus de fêtes.

Pour partager avec le plus grand nombre, ils ont construit un site <https://alzheimerfoodprojectbylht.jimdo.com> et ont créé un support numérisé pour faire de ce livre un document à destination des associations dévouées à la cause des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et au soutien de leurs familles.

Ce projet a reçu le premier prix régional au concours Imagin'Action.

Merci à nos étudiants pour leur implication dans cette belle aventure.

Merci à notre Proviseur, Monsieur Yves Quissac, qui nous a encouragé et aidé dans notre démarche.

Merci au chef Oscar Garcia pour sa générosité, sa gentillesse et son sens du partage.

Merci au laboratoire Naturactive qui a cru en notre projet et qui a choisi de financer l'impression du livre de recettes pour chaque étudiant.

Merci aux spécialistes, le Docteur Sophie Hermabessière et la Diététicienne gériatrie Morgane Naudy qui ont partagé leurs savoirs et nous ont permis de définir un cahier des charges en adéquation avec les attentes des malades.

### **Les professeurs :**

Bénédicte Darbin - Isabelle Garcia - Professeurs de Marketing et Gilles Ferial - Professeur d'Anglais

## Préface



Choux aux rillettes de saumon et chantilly à la ciboulette

# Notre parrain

La transmission et le partage sont pour moi les fondements de ma passion pour le métier de cuisinier, le plaisir de faire plaisir.

A travers ce livre, c'est exactement ce que nous avons cherché à réaliser, à partager autour de nous. Étudiants, professeurs, cuisiniers, mais avant tout : Enfants et petits-enfants.

Nous avons tous été initiés à la cuisine et aux goûts par nos parents, nos grands-mères et grands-pères. Pour de grandes occasions, des fêtes mais souvent autour de petits plats familiaux préparés avec amour et l'envie de faire plaisir, de transmettre : les petits plats de mamie.

C'est maintenant à notre tour, de se remémorer ces bons moments, ces goûts et ces sensations marqués dans nos souvenirs et de les retransmettre.

Les partager dans une version la plus adaptée pour nos parents et raviver des souvenirs, des moments de plaisir autour de la table familiale.

La cuisine est un plaisir de la chair et de l'esprit, elle s'exalte et trouve tout son sens quand on la partage avec les gens que l'on aime...



**Oscar GARCIA**

Chef étoilé – ancien élève du lycée hôtelier de Toulouse

# Le médecin impliqué dans le projet

La maladie d'Alzheimer est une pathologie neuro-dégénérative qui touche actuellement 900 000 personnes en France et pourrait concerner 1 français de plus de 65 ans sur 4 en 2020 en l'absence de découverte de nouveau traitement d'ici-là.

Cette maladie, ainsi que les autres démences dites « apparentées » qui entraînent le même type de troubles, conduisent, au fur et à mesure de l'évolution, à une perte d'autonomie. Celle-ci va rendre nécessaire l'intervention d'un aidant, familial ou professionnel pour les actes de la vie quotidienne y compris pour les repas. La maladie influence également le temps du repas par la perte des repères temporels, l'agitation motrice (qui peut empêcher que la personne reste à table) et les difficultés de reconnaissance des aliments. Des troubles de la déglutition vont également apparaître avec l'évolution de la maladie, s'ajoutant à la modification du goût et de l'odorat liée à l'avancée en âge. Ils vont nécessiter une modification dans le choix des aliments et de leurs textures. Ces contraintes, liées à une maladie actuellement incurable et évolutive, nécessitent donc une adaptation spécifique du temps du repas. Cependant, les recettes de plats en textures modifiées sont encore peu variées et peu innovantes.

Il est ainsi primordial que des projets soient menés pour améliorer la présentation et l'appétence des repas tout en répondant aux objectifs de nutrition et de sécurité nécessaires. Le travail des étudiants en Hôtellerie-Restauration participe à l'amélioration de la qualité de vie des personnes présentant une maladie d'Alzheimer en permettant que le temps du repas reste un moment de plaisir et de découverte gustative.

**Docteur Sophie Hermabessière**

# La diététicienne

En tant que diététicienne spécialisée en gériatrie, je suis très souvent confrontée à des patients atteints de maladie d'Alzheimer qui perdent du poids ce qui entraîne une dénutrition progressive. En effet, plusieurs raisons freinent leurs prises alimentaires : la déambulation, l'agitation, la désorientation spatio-temporelle ou encore l'impossibilité de coordonner leurs mouvements pour utiliser des couverts. Pour cela un type d'alimentation commence à se développer et à faire ses preuves : le finger food ou le manger mains. Comme son nom l'indique, il permet de consommer un repas complet avec les doigts et ainsi de préserver l'autonomie du patient. En prenant en compte également la nécessité de proposer des préparations lisses et homogènes, cette façon de s'alimenter s'adapte aussi aux patients présentant des troubles de la déglutition. Il existe actuellement peu de livres de références permettant aux aidants de ses patients d'adapter leur façon de cuisiner à la pathologie.

Travailler en collaboration avec des étudiants en Hôtellerie-Restauration est une formidable opportunité, afin de faire connaître ce type d'alimentation et favoriser l'acceptation des aidants par le biais de préparations attractives.

Ce livre de recettes est le fruit de plusieurs mois de travail des étudiants et de leurs professeurs, suite à notre intervention médicale et diététique déterminant les besoins sur le terrain. Il a pour objectif de présenter des recettes « finger food » nutritionnellement et gustativement intéressantes pour lutter contre la dénutrition de cette population et maintenir leur autonomie à s'alimenter.

**Morgane Naudy – Diététicienne gériatrie**

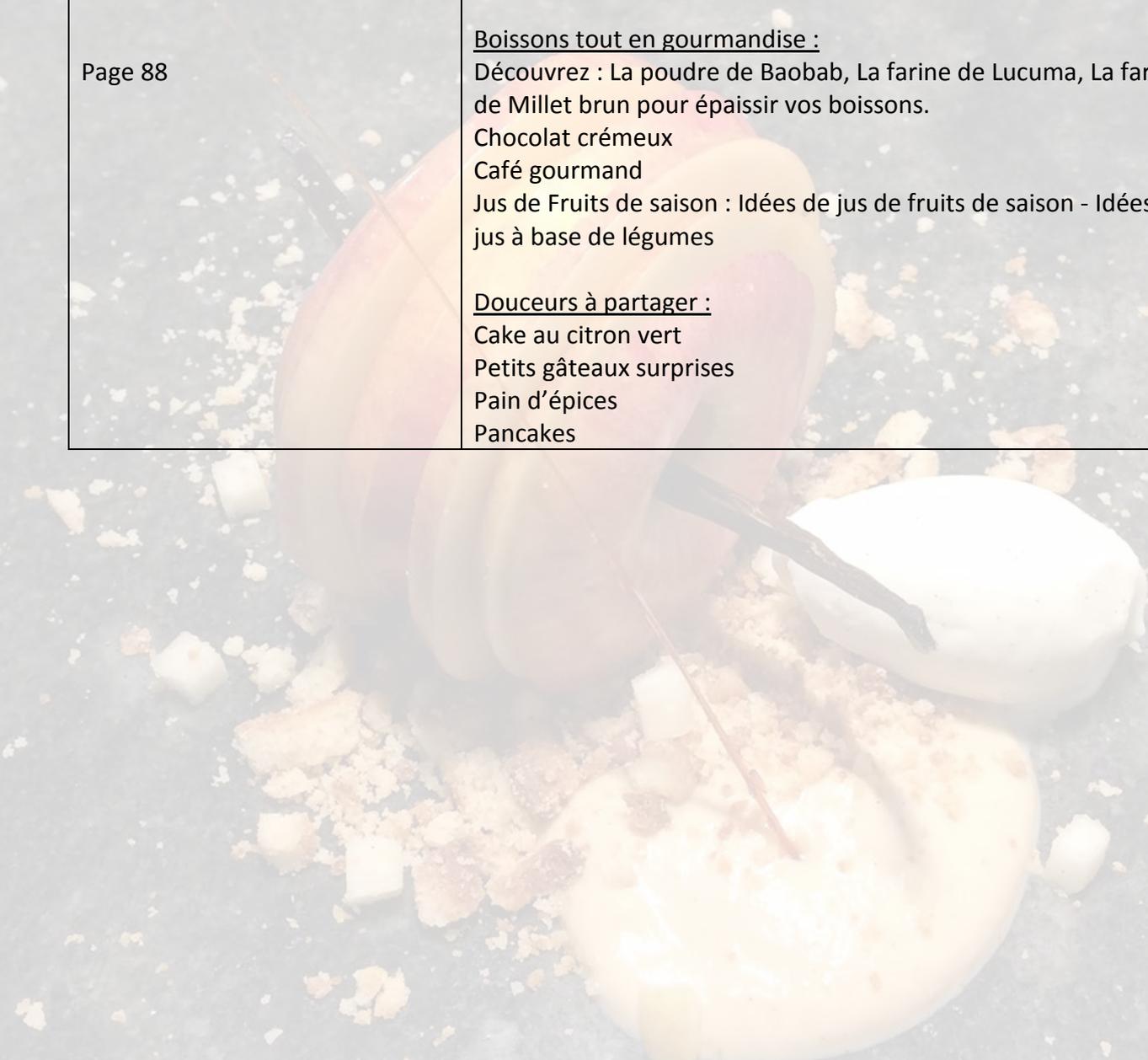
La participation du Docteur Sophie Hermabessière et de la Diététicienne Morgane Naudy est une collaboration gratuite, non financée ni par le lycée ni pas le laboratoire Naturactive.

# Sommaire

<b>Menu du chef Oscar Garcia</b> Page 1	Poireaux vinaigrette de la racine aux feuilles Cromesquis de canard au maïs des Landes et purée de pommes de terre Ma pomme au four comme une tatin, crumble et crème glacée vanille
<b>Menu de Pâques :</b> Page 4	Œufs mimosas revisités Effiloché d'agneau, légumes printaniers Tartare fraises basilic
<b>Menu de fêtes :</b> Page 7	Royale de foie gras – crème de lentilles vertes du Puy Chapon et purée de patates douces Gâteau basque
<b>Repas d'anniversaire</b> Page 10	Sabayon de Langoustine, Saint-Jacques et Truite Ballotine de poulet et ses trois purées Bavarois au chocolat et biscuit au café
<b>Apéritif dinatoire d'anniversaire</b> Page 13	Crème betterave espuma aneth-noix - Houmous Verrines d'avocat et crevettes Crème chèvre, espuma épinards Cuillères tomates cerises au miel Flan aux aubergines Poulet Coco Ananas Cheese cake Japonais
<b>Menu de Pâques :</b> Page 15	Saumon fumé sur son blinis au crabe Croquettes d'Agneau confit, légumes du soleil Choux à la crème au Grand Marnier
<b>Menu de Noël</b> Page 18	Tartare de Saint-Jacques aux trois citrons Risotto de cèpes et foie gras Everest
<b>Repas d'anniversaire</b> Page 21	Flan de Colin, Purée de Haricots Verts Effiloché de confit de canard, Ecrasée de potimarron, sauce Pacherenc Tatin de Pommes à l'Armagnac, Sauce au Caramel
<b>Menu de fêtes</b> Page 24	Billes de Foie Gras au Cacao et Surprise de Cerise Noire Émincé de Volaille Citronné et son Écrasé de Patates Douces Entremet Chocolat, Rhum, et Piment d'Espelette
<b>Menu de Noel</b> Page 27	Toast grillé de pain viennois accompagné de foie gras poêlé Blinis aux herbes et son gravlax de saumon Flan aux cèpes, sa daube de sanglier au cognac et champignons asiatiques Tiramisu au café
<b>Menu Very 'n Good</b> Page 30	Espuma de foie gras et compotée d'oignons sur pain perdu salé Effiloché de chapon en deux cuissons, purée de butternut aux noisettes Bûche déstructurée chocolat-orange

<b>Menu Boudu Monde</b> Page 33	Velouté de betterave, mousse de chèvre frais et chips de jambon cru Flan de lieu et croquettes de purée de légumes Fondant poire au chocolat
<b>Menu Nice Food</b> Page 36	Toast chèvre-miel Ballottines de volaille farcies duxelles de légumes sauce crémée au romarin, purée de pommes de terre Mini Tartelette citron
<b>Menu Vege Style</b> Page 39	Mini quiche ensoleillée poivrons et chorizo Verrine hivernale potimarron canard Riz au lait et pommes caramel
<b>Menu O' Gusto</b> Page 42	Au fil des purées Au temps du Ravioli Au cœur du fruit
<b>Menu Atelier du Monde</b> Page 45	Salade César Mini Burger Cheesecake Cupcake
<b>Menu Finger Food</b> Page 48	Croi'zza Trilogie de farcis Tarte-huile essentielle de mandarine
<b>Menu Rapide</b> Page 51	Velouté d'épinard Croquettes de Thon Carpaccio de fruits
<b>Apéritif dinatoire entre amis</b> Page 54	Endives à la mousse de sardine Flan à la courgette et à la vache qui rit Quiche au jambon mixé (sans pâte) Cannelés de Gaspacho Flans vanille
<b>Menu Finger Food</b> Page 57	Muffins au potiron et au chorizo Galettes de Cabillaud Délices chocolat caramel coco
<b>Jeux de texture</b> Page 60	Crêpes fourrées Parmentier de Canard Panna cotta fruits rouges
<b>Menu Finger food</b> Page 63	Camembert à Partager et Naan Indien Boudin blanc, compotée pomme échalotes Mousse de saumon aux herbes sur son blinis Les mouchous au chocolat
<b>Jeux de texture</b> Page 66	Velouté de petits pois au tapioca et crème au lard Ravioles saumon, épinards et ricotta Cigare aux fruits
<b>Menu Bro'Chouette</b> Page 69	Tomates mozzarella – pesto Boulettes kefta, pommes dauphines Assortiment de choux
<b>Menu Mama Miam</b> Page 72	Choux rillettes de saumon - chantilly à la ciboulette Eclair façon bouchée à la reine au poulet rôti Choux au citron meringués
<b>Menu Feelin'food</b> Page 75	Flans de légumes Boulettes de bœuf Pommes dauphines façon churros Muffins garnis

<b>Menu Finger Food</b>  Page 79	Mini bouchée au thon et œufs mimosa Nems de légumes, viande hachée et sauce aigre douce Beignets de potimarron
<b>Apéritif dinatoire Finger Food</b>  Page 82	Dôme de purée de betterave, jambon cru et pain grillé Cannelloni farci au saumon et fromage frais Mini Croq, purée de patates douces, confiture d'oignon Tiramisu Revisité Pomme-Caramel
<b>Menu Hasselback</b>  <b>Page 85</b>	Gaspacho espagnol, huile essentielle de basilic Poulet frit, carottes glacées, sauce à l'oignon Meringues françaises à l'huile essentielle de mandarinier
<b>O' Délices de Quatre-heures</b>  Page 88	Les Professeurs proposent leur goûter gourmand  <u>Boissons tout en gourmandise :</u> Découvrez : La poudre de Baobab, La farine de Lucuma, La farine de Millet brun pour épaissir vos boissons. Chocolat crémeux Café gourmand Jus de Fruits de saison : Idées de jus de fruits de saison - Idées de jus à base de légumes  <u>Douceurs à partager :</u> Cake au citron vert Petits gâteaux surprises Pain d'épices Pancakes



# Menu du chef Oscar Garcia

## Poireaux vinaigrette de la racine aux feuilles

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

5 poireaux

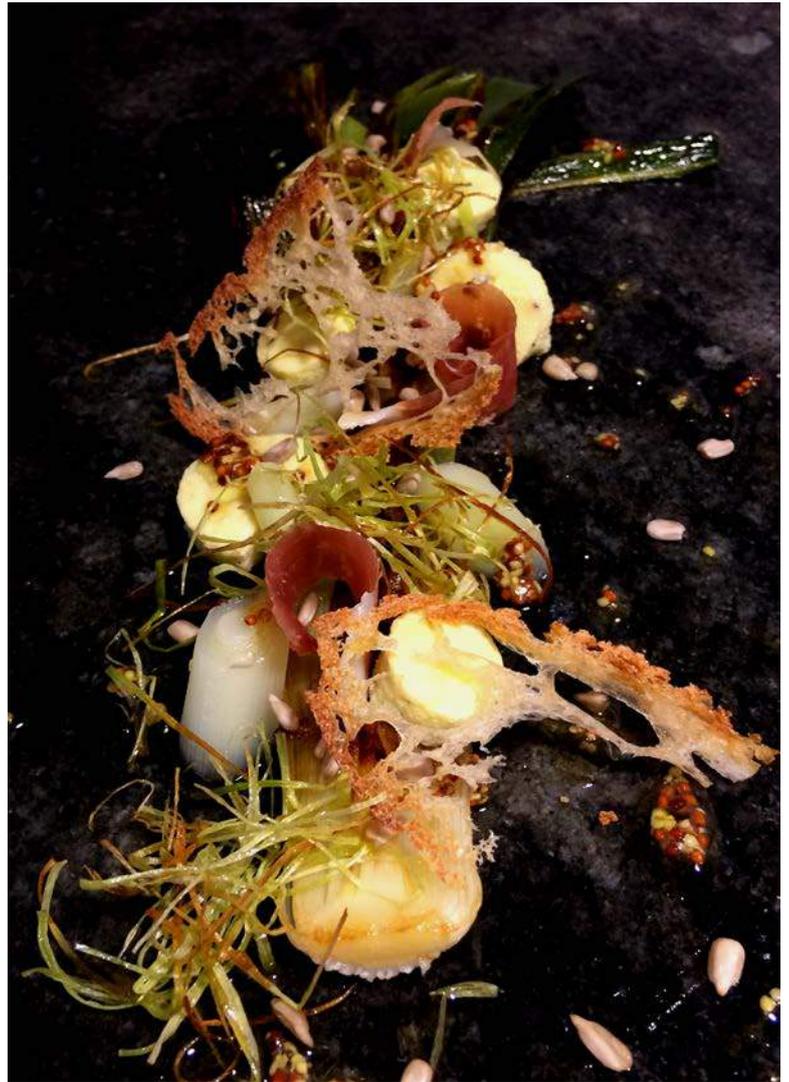
¼ de litre de crème liquide

2 œufs

2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne

4 cuillères à soupe d'huile de noisette

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc



### Réalisation :

Cuire 4 des 5 poireaux dans l'eau bouillante salée.

Plonger les poireaux une fois cuits dans de l'eau glacée.

Tailler 2 poireaux en deux dans la longueur et les griller à la poêle.

Séparer le blanc du vert des deux autres, mixer les blancs avec la crème liquide, les œufs, du sel, du poivre et 1 cuillère à café de moutarde. Disposer dans un plat à cake et cuire au four 1h à 100°C.

Réaliser une vinaigrette en mélangeant 1 cuillère à café de moutarde, le vinaigre balsamique et l'huile de noisette.

Tailler le vert en lamelle et assaisonner avec la vinaigrette.

Tailler en julienne le blanc du 5<sup>ème</sup> poireau, puis le frire pour réaliser des cheveux d'ange.

### Dressage :

Déposer le demi-poireau grillé sur une assiette, puis disposer dessus les cubes de flan de poireau, le vert de poireau en vinaigrette et les cheveux d'ange.

Ajouter la vinaigrette et agrémenter au choix de jambon, saumon fumé, noisettes grillées... et quelques pousses de salade moutarde.

# Cromesquis de canard au maïs des Landes et purée de pommes de terre

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

2 cuisses de canard confites  
2 oignons rouges  
4 gousses d'ail  
4 œufs  
½ botte de persil  
½ botte de ciboulette  
200g de maïs en boîte  
1 boîte de mini maïs au vinaigre  
400 g de pommes de terre  
1 cuillère à soupe de maïs pop-corn



## Réalisation :

Ciseler un oignon rouge.

Désosser les cuisses de canard et les émietter.

Faire suer l'oignon ciselé et les miettes de canard et ajouter 100g de maïs.

Retirer du feu et ajouter le persil et la ciboulette, puis les 4 jaunes d'œufs

Rouler les boudins de canard dans du film alimentaire et réserver au congélateur 1h.

Paner les rouleaux de canard dans le bol de farine, puis le bol des 4 blancs d'œufs et le bol de chapelure. Recommencer dans le blanc d'œuf et la chapelure.

Cuire dans un fond d'huile de tournesol et tourner régulièrement pour une cuisson régulière.

Cuire les pommes de terre, les écraser et ajouter du beurre et du lait.

Mixer le maïs avec la crème, passer au chinois et garder au frais.

Faire éclater le popcorn.

Réaliser les pickles d'oignons rouges en faisant fondre du sucre dans du vinaigre et ajouter l'eau.

Faire bouillir puis ajouter les oignons et laisser refroidir.

## Dressage :

Disposer un rond de purée, les rouleaux de canard, le popcorn, les pickles et les mini maïs.

# Ma pomme au four comme une tatin, crumble et crème glacée vanille

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

4 grosses pommes Pink Lady  
1 pomme Granny Smith

## Crumble :

100g Farine  
50 Beurre Demi sel  
80g Sucre Muscovado

## Pomme au four :

100g Sucre Muscovado  
50g Beurre doux  
1 gousse Vanille de Madagascar  
¼ l Crème



## Réalisation :

Réaliser le crumble : mélanger la farine et le sucre puis ajouter le beurre. Le cuire 20 min à 180°C.

Vider l'intérieur des 4 pommes, les citronner et les réserver au frigo.

Caraméliser le sucre, ajouter le beurre, puis l'intérieur des pommes épépinées. Cuire le tout au four 30 minutes à 170°C.

Après cuisson, mixer les pommes cuites avec ¼ de crème liquide, on doit obtenir une texture crémeuse et lisse. Débarrasser dans une poche à douille et réserver au froid.

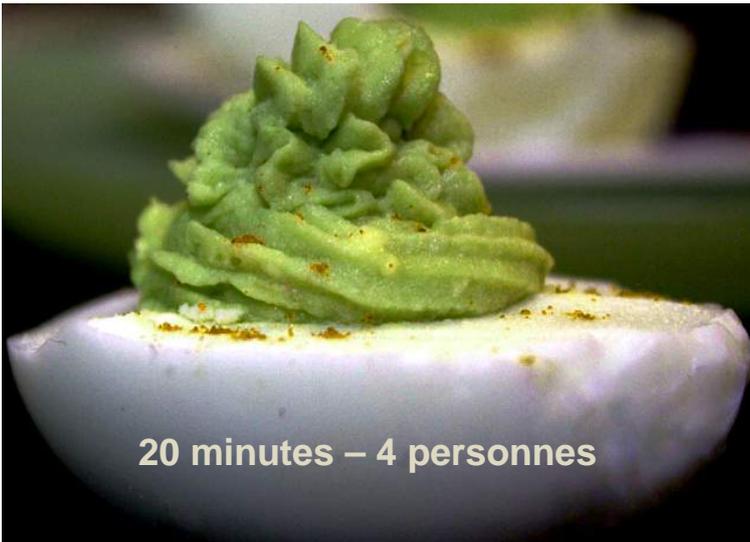
## Dressage :

Déposer le crumble au fond des assiettes puis les pommes vidées, déposer à l'intérieur une quenelle de glace, la crème de pomme tatin puis saupoudrer de crumble.

Disposer les bâtonnets de Granny Smith et fermer avec le chapeau.

# Menu de Pâques

## Œufs mimosas revisités



### Ingrédients :

200 g d'herbes fraîches (basilic, persil, aneth ...)

20 cl d'huile de tournesol

1 jaune d'œuf

1 cuillère à café de moutarde forte

½ cuillère à café de vinaigre

sel, poivre

4 œufs

Curcuma

- Faire cuire les œufs durant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole. Quand l'eau bout, y plonger les herbes et laisser cuire 3 minutes. Récupérer à l'aide d'une écumoire et les plonger dans de l'eau glacée. Laisser refroidir. Oter l'excédent d'eau en les pressant dans la main puis les mettre dans le bol d'un Blender. Mixer pour obtenir un jus vert très fin.
- Mettre le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre dans un bol.
- Mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène puis ajouter l'huile tout en continuant à fouetter, d'abord goutte à goutte, puis en filet une fois que la mayonnaise commence à prendre.
- Ajouter le jus d'herbes et mélanger. Garder au frais jusqu'au moment de servir.
- Couper les œufs durs en deux, retirer le jaune et déposer la mayonnaise aux herbes à l'aide d'une poche à douille. Mettre un peu de poudre de curcuma

# Effiloché d'agneau, légumes printaniers



1. Préchauffer le four à 150°. Dans une grande cocotte allant au four, faire chauffer l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, dorer l'épaule de tous les côtés.
2. Ajouter le miel, le cumin, la cannelle et le piment en poudre. Saler, poivrer et bien mélanger pour enrober la viande.
3. Déglacer au vinaigre de vin rouge. À l'aide d'une cuillère en bois, bien gratter le fond de la casserole pour récupérer les sucs de cuisson. Ajouter l'ail et les feuilles de laurier et couvrir d'eau aux trois quarts.
4. Couvrir la casserole et cuire au four à 150°. Au bout de 40 minutes de cuisson, vérifier s'il reste assez d'eau et en ajouter au besoin. Ajouter les oignons sans les peler. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit assez tendre pour s'effiloche à la fourchette (au moins 1h). Retirer les feuilles de laurier et réserver la pulpe d'ail et les oignons confits. Avec une fourchette, effiloche l'agneau et réserver sous du papier aluminium.
5. Peler et tailler les carottes en bâtonnets. Blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante avec les asperges.
6. Dans une poêle mettre une bonne noix de beurre ainsi qu'une généreuse pincée de sel et 2 pincées de sucre semoule, faire glacer les carottes et les asperges et les champignons coupés en lamelles.
7. Dresser les éléments selon vos envies et dégustez !

## Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g d'épaule d'agneau dégraissée
- 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à thé de cumin
- ¼ c. à thé de cannelle
- ⅛ c. à thé de piment en poudre
- Sel et poivre du moulin
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 4 gousses d'ail entières avec la peau
- 2 feuilles de laurier
- 8 Carottes
- 8 Oignons sauciers
- 8 Asperges
- 200g Champignons de saison

*Astuce : remplacer  
le laurier par 2  
gouttes d'huile  
essentielle de laurier  
noble*

# Tartare fraises basilic



1 heure – 4 personnes

## Ingrédients :

- 800g de fraises
- 500g de basilic
- 1 boîte de sablés bretons
- **Mousse chantilly fraise :**
  - 100g de fraises
  - 100g de sucre glace
  - ½ citron
  - 250g de crème fraîche entière
  - 2 cuillères de lait
- **Chantilly :**
  - 50cl de crème fraîche liquide entière
  - 35g de sucre glace
- **Meringue :**
  - 4 blancs d'œufs
  - 250g de sucre blanc

## Mousse de chantilly fraise

1. Fouetter la crème très froide en chantilly
2. Mixer les fraises et les filtrer avec un tamis
3. Mélanger le coulis de fraises avec le sucre, le lait et le jus du citron
4. Incorporer délicatement à la chantilly, mettre dans une poche à douille et laisser au frais jusqu'au dressage de l'assiette.

## Pour la chantilly

1. Verser la crème liquide très froide dans un cul de poule avec le sucre glace
2. Battre la crème à l'aide d'un fouet électrique jusqu'à ce que le mélange forme un bec au bout du fouet
3. Mettre dans une poche à douille et réserver au frais jusqu'au dressage.

## Meringue

1. Battre les blancs d'œuf en neige et ajouter le sucre au fur et à mesure par petites quantités
2. Préchauffer le four à 120°C et déposer des petites boules de meringues
3. Cuire durant 30min. Décoller les meringues dès la sortie du four puis laisser refroidir

Couper le basilic en fine bandelette et couper les fraises en petits morceaux puis mélanger les deux

Dresser en faisant des petits points de mousse de chantilly à la fraise et de chantilly. Disposer le mélange fraises et basilic sur la chantilly, puis déposer quelques boules de meringues et quelques morceaux de sablés bretons que vous aurez coupés en morceaux.

# Menu de Fêtes

## ROYALE DE FOIE GRAS CRÈME DE LENTILLES VERTES DU PUY



### INGREDIENTS :

- 170 gr de foie gras
- 170 gr de crème liquide
- 2 œufs
- sel
- 200 gr de lentilles vertes de Puy
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 20 cl de crème liquide
- 25 cl de bouillon
- 2 tranches de pain de mie



### DÉROULEMENT

I - **Pour la royale de foie gras**, déveinez, mixez le foie gras avec la crème, les oeufs et le sel dans un blender, versez au 1/3 des verrines puis cuire au bain marie dans un four à 90° pendant 20 à 25 minutes. Laissez refroidir.

II - **Pour la crème de lentilles**, dans une grande casserole mettre les lentilles et 3 fois leur volume d'eau froide, l'oignon pelé et le bouquet garni. Portez à ébullition et cuire pendant 25 minutes.

Égoutter les lentilles, ajoutez le bouillon et la crème puis mixez. Passer au chinois pour éliminer les petites peaux.

III- **Pour les croutons**, faire griller le pain de mie dans un grille-pain ou au four en chaleur sèche et le découper en petits cubes d'un peu moins d'un centimètre.

IV – **Dressage** : verser la crème de lentilles sur la royale de foie gras. Déposer des cubes de pain. Dégustez

# CHAPON, LENTILLES ET PURÉE DE PATATE DOUCE



## INGREDIENTS :

- 800 g de patates douces
- 20 cl de crème fraîche
- 1 chapon de 3 kg
- 50 cl de vin blanc sec
- 2 ou 3 gros oignons blancs
- 2 feuilles de laurier séchées
- 2 ou 3 tomates
- 4 gousses d'ail
- 3 brins de thym
- Sel, poivre
- 400 g de lentilles
- 3 gousses d'ail
- zestes d'agrumes
- poudre de curry
- 2 pincées de piment oiseau
- eau



## DÉROULEMENT

I - Cuire le chapon environ 2h30, à 170°C, en l'arrosant régulièrement de jus de cuisson. Une fois cuit, couper le en fines lamelles.

II - Mettre une grande quantité d'eau à chauffer.

III - Éplucher les patates douces et les couper en petits morceaux.

IV - Les faire cuire dans l'eau à ébullition pendant 10 min.

V - Mixer les patates cuites avec la crème et de l'huile d'olive.

VI - Saler poivrer et parfumer de zestes d'agrumes à volonté.

VII - Faire revenir oignon et ail émincés dans l'huile d'olive.

VIII - Ajouter les tomates épépinées détaillées en petits cubes, le piment oiseau émincé, les lentilles lavées et égouttées, le curry selon votre goût, sel et poivre.

IX - Couvrir d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire environ 15 minutes.

X – Dresser soit dans une assiette ou dans une verrine en alternant purée / lentilles / chapon.

# GÂTEAU BASQUE



**Astuce :**  
*Ajouter une boule de glace vanille  
Remplacer la crème vanille par de la confiture de  
cerises rouges*

## INGREDIENTS :

### Pour la pâte :

- 1 oeuf + 1 jaune d'oeuf
- 100 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 125 g de beurre mou
- 200 g de farine

### Pour la crème :

- 1/4 l de lait
- de la vanille
- 2 jaunes d'oeuf
- 50 g de sucre
- 30 g de farine
- 1 cuillère à soupe de rhum



## DÉROULEMENT

- I - Pâte** (à faire la veille) : battre ensemble l'oeuf, le jaune d'oeuf, le sucre et le sel. Quand le mélange a blanchi, incorporer peu à peu le beurre mou. Ajouter la farine, puis finir de travailler la pâte à la main.
- II - Crème** : faire bouillir le lait avec la vanille ou le sucre vanillé.
- III** - Battre les 2 jaunes d'oeuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis y incorporer la farine et le rhum. Y ajouter peu à peu le lait bouillant (en mélangeant).
- IV** - Verser dans la casserole et laisser épaissir à feu doux.
- V - Phase finale** : beurrer des petits moules à manqué, puis tapisser le fond et les côtés avec les 2/3 de la pâte. Garnir avec la crème (froide).
- VI** - Etaler la pâte restante, la poser en couvercle sur les gâteau (après avoir mouillé les bords). Badigeonner la surface à l'oeuf battu, puis la strier à l'aide d'un couteau pointu.
- VII** - Cuire 30 min (thermostat 7/210°C).

# Repas d'Anniversaire



## Sabayon de Langoustine, Saint-Jacques et Truite

### Ingrédients

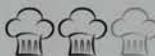
- 8 noix de St-Jacques
- 4 langoustines
- 150g de filet de truite
- 12 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 jaunes d'œuf
- 1 œuf entier
- 2 cuillères à soupe de fumet de poisson
- 100g de vin blanc
- Sel et poivre



x4



50 min

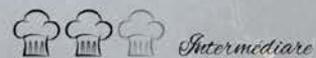
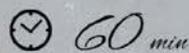


Intermédiaire

### Préparation

- Préchauffer le four à 170°C.
- Faire cuire les noix de Saint-Jacques 1 minute de chaque côté dans l'huile bien chaude.
- Dans la même casserole, faire cuire les langoustines et le cabillaud.
- Battre les œufs avec la crème et y ajouter le fumet. Assaisonner.
- Découper les langoustines et le cabillaud en petit dés.
- Répartir dans un plat la langoustine, le cabillaud et les Saint-Jacques.
- Recouvrir avec la préparation et enfourner environ 20 minutes.
- Servir chaud dans les plats.

# Ballotine de poulet et ses trois purées



## Pour la ballotine:

- 4 suprêmes de poulet
- 133g de champignons de Paris
- 135g de poulet pour la farce
- 2 échalotes
- Curcuma
- 100 gr de Petits pois

## *Ingrédients*

### Pour la purée de pommes de terre:

- 670 g de pommes de Terre
- 1 oignon
- 14g de beurre
- 7cl de crème liquide entière

### Pour la purée de patate douce et céleri-rave:

- 300g de céleri-rave
- 300g de patate douce
- 28g de beurre
- 3cl de crème liquide entière

- Éplucher les légumes des purées et les tailler en cubes.
- Les disposer dans trois casseroles différentes avec de l'eau froide et du gros sel et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Les égoutter et les écraser avec un presse-purée.
- Laver les champignons, les

## *Préparation*

- Faire chauffer l'huile dans une poêle et les poêler
- Ciseler finement les échalotes et les oignons.
- Cuire les petits pois dans de l'eau chaude pendant environ 10 min.

- En fin de cuisson, ajouter les échalotes et cuire durant quelques secondes.
- Rectifier ensuite l'assaisonnement.
- Mixer les 135g de poulet pour la farce à l'aide d'un mixeur.
- Assaisonner puis ajouter le curcuma.

### *Pour les ballottines*

- Inciser la volaille dans la longueur et assaisonner de sel et de poivre.
- Disposer les champignons, les petits pois et la farce de poulet au centre, puis rouler la volaille à l'aide d'un papier film.
- Disposer les volailles dans une casserole d'eau bouillante et les cuire à petits frémissements 10mn
- Retirer ensuite la casserole du feu et laisser cuire 10 min de plus.
- Ajouter le beurre, la crème et l'oignon aux pommes de terre, puis rectifier l'assaisonnement.
- De même pour les patates douces et le céleri-rave.

### *Pour le dressage*

- Tailler la volaille en 4.
- Dresser 1 quenelle de chaque purée.
- Servir avec la sauce de votre choix.



## Bavarois au chocolat et biscuit au café

À réaliser la veille !!

### Ingrédients

Pour le biscuit au chocolat  
et au café:

- 1 œuf
- 60 g de beurre
- 30 g de chocolat
- 10 g de café
- 75 g sucre
- 45 g de farine

Pour le Bavarois:

- 50 cl de crème fleurette
- 50 cl de lait
- 175 g de sucre en poudre
- 8 feuilles de gélatine
- 250 g de chocolat pâtisier
- 6 œufs
- 25 g de sucre glace
- ½ c. à café d'huile d'olive



x4



30 min



Facile

### Préparation

Pour le biscuit:

- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- Faire fondre le beurre avec le chocolat.
- Ajouter le sucre, l'œuf, le café et bien mélanger.
- Ajouter ensuite la farine progressivement puis verser le mélange dans un moule à manqué.
- Mettre au four 10 minutes.

Pour le bavarois:

- Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Verser le lait dans une casserole et porter à ébullition.
- Dans un bain marie faire fondre le chocolat.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes au chocolat et y verser le sucre en poudre.
- Replacer la casserole du bain marie sur feu doux.
- Verser alors lentement le lait bouillant sur le mélange de chocolat. Retirer du feu avant l'ébullition.
- Monter la crème fleurette en chantilly avec le sucre glace. Incorporer délicatement la crème chantilly à la préparation chocolatée.
- Verser le mélange dans le moule à manqué sur le biscuit au chocolat
- Placer le bavarois au chocolat 8 heures au réfrigérateur.
- Démouler le bavarois au chocolat juste avant de servir. Saupoudrer de chocolat en poudre

# Apéritif dinatoire d'anniversaire

Recettes pour 6 personnes

## Crème betterave espuma aneth-noix →

Faire chauffer à feu doux 15 cl de crème liquide avec 3 brins d'aneth et 10g de noix. Laisser infuser. Mettre au frais.

Mixer 1 betterave cuite avec 1 c à s de fromage frais et assaisonner. Disposer dans les verrines.

Filter la crème à l'aneth-noix et la mettre dans un siphon. Verser sur la crème de betteraves.



## Houmous

Égoutter 240g de pois chiches, réserver leur eau.

Mixer les pois chiches et 1 gousse d'ail. Ajouter ½ jus de citron, 4 c à s d'huile d'olive et 2 c à s de pâte de sésame.

Assaisonner à votre convenance avec sel & poivre.



## VERRINES



## ← Crème chèvre - épinards

Laver 200g de feuilles d'épinards frais. Les faire revenir à la poêle 1 à 2 minutes. Rajouter 10 cl de crème liquide et laisser infuser à feu très doux.

Ramollir 10g de chèvre frais dans une casserole à feu doux, saler poivrer, ajouter 2 c à s de crème liquide, verser dans les verrines et placer au réfrigérateur pour que le fromage se solidifie.

Filter la crème aux épinards. Mettre au frais.

Mixer la crème d'épinards et verser sur la crème de chèvre.

## Verrines d'avocat et crevettes

Mixer 2 avocats bien mûrs avec ½ jus de citron, 2 c à s d'huile d'olive et sel & poivre.

Disposer votre guacamole dans les verrines.

Disposer sur chaque verrine 3 crevettes décortiquées.



### *Cuillères tomates cerises au miel*



*Faire sauter les tomates cerises dans une poêle chaude au préalablement huilée pendant 3 min. Une fois la peau des tomates ridée, ajouter 1 c à s de miel et 1 c à c d'herbes de Provence. Faire revenir 1 min.*

*Dresser dans des petites cuillères en porcelaine.*

*Vous pouvez remplacer les herbes par une goutte d'huile essentielle de thym en fin de cuisson.*

### *Flan aux aubergines*

*Couper 2 aubergines en dés et les faire revenir 5 minutes dans une poêle huilée.*

*Rajouter de l'eau dans la poêle et les laisser cuire 20 min.*

*Mixer les aubergines avec 10 cl de crème fraîche, 1 gousse d'ail, sel & poivre.*

*Ajouter à la préparation 2 œufs battus.*

*Verser la préparation dans des petits moules siliconés ou dans un plat à cake.*

*Faire cuire au four 20min à 180°C*

*Dégustez froid avec un coulis de tomates.*



### *Poulet Coco Ananas*

*Couper en morceaux 1 poivron vert et 1 poivron rouge, 1 oignon et 2 filets de poulet.*

*Dans une poêle faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter les poivrons. Quand ils sont fondants mettre le poulet.*

*Laisser mijoter 5 min, ajouter 1 c à s de curry et laisser à nouveau mijoter 5 min.*

*Verser 1 boîte de lait de coco et laisser mijoter 5 min. Enfin, ajouter des morceaux d'ananas et laisser mijoter encore 5 min.*

*Servir dans des verrines ou des cuillères apéritives.*

### *Cheese cake Japonais*

*Il vous faut : 120 gr de chocolat blanc*

*3 œufs*

*120 gr de fromage Philadelphia*

*Préchauffer le four à 170°C.*

*Faire fondre le chocolat au bain-marie*

*Clarifier les œufs : séparer les blancs des jaunes.*

*Mélanger le chocolat fondu avec le fromage et incorporer*

*les jaunes d'œufs. Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène. Battre les blancs en neige très fermes (ajouter une pincée de sel) et les incorporer délicatement en 3 fois au mélange précédent. Verser la pâte dans un moule recouvert de papier cuisson.*

*Mettre le moule dans un plat et verser de l'eau chaude dans le fond du plat.*

*Enfourner pendant 15 minutes à 170°C puis 15 minutes à 160°C. Eteindre le four et laisser le gâteau encore 15 minutes dans le four éteint.*

*Sortir le moule du four, laisser refroidir un peu avant de démouler. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.*



# Menu de Pâques

## Saumon fumé sur son blinis au crabe



15 min

### Ingrédients

- ◆ 2 œufs
- ◆ 250 g de farine
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ 25 cl de lait tiède
- ◆ 1 sachet de levure chimique
- ◆ Quelques brins de ciboulette
- ◆ 1 boîte de crabe émietté
- ◆ 1 citron jaune
- ◆ 100 g de crème fraîche
- ◆ 8 belles tranches de saumon fumé

*Vous pouvez également parsemer les blinis de gros sel.*

*Pour varier utiliser des galettes de riz, des galettes de céréales ou des biscuits apéritifs ...*

### Recette

Battre les blancs en neige. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et les œufs battus.

Faire tiédire le lait dans une casserole, puis y ajouter la levure.

Verser doucement le lait dans le saladier et mélanger.

Ciseler la ciboulette. Ajouter la moitié du crabe émietté, un peu de ciboulette et quelques gouttes de citron jaune puis couvrir la préparation d'un torchon propre et la laisser monter pendant 1h.

Dans une poêle, faire fondre une noisette de beurre et faire dorer des cuillerées de pâte 1 min par face.

Mélanger la crème fraîche, le reste du crabe émietté et un peu de ciboulette ciselée et disposer des disques de crème fraîche sur les blinis.

Y ajouter une tranche de saumon fumé, quelques gouttes de citron jaune et un brin de ciboulette.

## Croquettes d'Agneau confit, légumes du soleil



3h

### Ingrédients

#### Souris d'agneau

- ◆ 4 souris d'agneau
- ◆ 4 carottes
- ◆ ½ oignon, 2 gousses d'ail
- ◆ 1 bouquet garni
- ◆ 1 cube pour bouillon
- ◆ 4 cuillères à soupe de miel

#### Légumes du soleil

- ◆ 350 g de courgettes
- ◆ 350 g d'aubergines
- ◆ 350 g de poivrons rouges
- ◆ 750 g de tomates
- ◆ 1 oignon
- ◆ basilic
- ◆ huile d'olive
- ◆ sel et poivre

#### Croquettes :

- ◆ un jaune d'œuf
- ◆ farine

### Recette

**La souris d'agneau** - Dans une cocotte en fonte, faire dorer les souris, saler et poivrer. Réserver au chaud. Couper les oignons, l'ail et les carottes. Faire revenir le tout à l'huile d'olive. Ajouter les carottes, l'oignon, l'ail, le bouquet garni et le miel à la viande. Mélanger et recouvrir d'eau. Ajouter le cube pour bouillon. Laisser mijoter à feu doux à demi couvert pendant 1h30, voire 2h si besoin.

**Légumes du soleil** - Couper les poivrons en lamelles et les faire revenir, avec l'oignon émincé, dans de l'huile d'olive. Lorsque les poivrons sont tendres, ajouter les tomates en quartier. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu doux 45 min. Couper les aubergines et les courgettes en dés. Les faire cuire séparément dans de l'huile d'olive, une quinzaine de minutes.

**Croquettes** : Mixer la viande et les légumes, ajouter un jaune d'œuf. Saler, poivrer. Faire des boulettes de la taille d'une noix et les enrober de farine. Faire dorer à la friteuse quelques minutes

## Choux à la crème au Grand Marnier



12 choux



45 min

### Ingrédients

#### La pâte à choux

80 g de beurre  
¼ l d'eau  
1 pincée de sel  
125 g de farine  
3 œufs  
1 cuillère à café de sucre

#### La crème pâtissière

½ l de lait  
1 pincée de sel  
1 sachet de sucre vanillé  
100 g de sucre  
2 jaunes d'œufs  
1 œuf entier  
50 g de farine  
3 c à s de Grand Marnier  
1 zeste d'orange bio

Aromatiser la crème  
au café, Armagnac ...

### Recette

#### La pâte à choux

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7). Dans une casserole, faire chauffer le beurre, l'eau, le sel et le sucre. Dès que le tout est fondu, verser toute la farine d'un coup et bien mélanger avec une **cuillère en bois**, jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus à la cuillère ni à la casserole. Hors du feu, ajouter les **œufs un à un**, en mélangeant à chaque fois jusqu'à homogénéité. Beurrer une plaque à pâtisserie, puis disposer la pâte en petits tas (18 pour des petits choux, 12 pour des gros). Utiliser pour cela une **poche à douille**, ou tout simplement **deux cuillères**. Cuire au four 20 à 25 min. Test de cuisson : les choux doivent **résister à une légère pression**.

#### La crème pâtissière

Dans une casserole, faire chauffer le lait, le sel et le sucre vanillé. Dans un grand saladier, mélanger avec **une cuillère en bois**, le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la farine puis, peu à peu, ajouter le lait bouillant. Reverser le tout dans la casserole et remuer jusqu'à ce que la crème s'épaississe. Transvaser la préparation dans un plat, ajouter le Grand Marnier et un zeste d'orange et la faire refroidir. Remplir les choux un à un.

# Menu de Noël

## - Tartare de Saint-Jacques aux trois citrons -



Préparation

20 min

Repos 2h



6 pers

2/5

Difficulté

€€€

Coût

### Ingrédients

12 Noix de Saint-Jacques moyenne  
3 Citrons caviars  
4 Cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 Citron vert  
1 Citron jaune  
1 Cuillère à café de baies roses  
Ciboulette  
Sel  
Poivre



### Progression de la recette

Cisailler la ciboulette fraîche, presser le citron vert et zester le citron jaune dans un récipient.

Retirer le corail des Saint-Jacques ainsi que la peau marron reliant les deux parties.

Découper les Saint-Jacques en cubes d'un demi-centimètre de côté.

Dans un saladier, ajouter les noix de Saint-Jacques, le jus de citron vert, les zestes du citron, la ciboulette, le sel, le poivre et l'huile d'olive. L'assaisonnement est à ajuster à votre convenance.

Bien mélanger les ingrédients et laisser mariner 2h au réfrigérateur.

Dresser dans des verrines puis déposer une pincée de baies roses et de caviar de citron.

Dégustez !

# - Risotto Cèpes & Foie Gras -

## Ingrédients

450g de riz Arborio  
2 Cubes de bouillon de volaille  
1,2L d'eau  
30cl de crème fraîche  
200g de cèpes séchés  
200g de foie gras cru  
3 Echalotes  
15cl de Vin blanc  
Sel  
Poivre  
Persil



## Progression de la recette

Couper le foie gras en tranches, réserver au frais.

Préparer le bouillon de volaille en faisant chauffer l'eau et en y ajoutant les cubes de bouillon.

Dans une poêle bien chaude faire cuire le foie gras une minute de chaque côté puis le réserver dans une assiette.

Dans la même poêle faire revenir les cèpes ; réserver également.

Eplucher les échalotes, les émincer, et les faire revenir dans du beurre. Quand les échalotes sont dorées, ajouter le riz et le nacer (le faire devenir translucide), ajouter le vin blanc et laisser évaporer le vin blanc. Quand le riz a absorbé le vin, ajouter 1 louche de bouillon, remuer sans cesser. Une fois que le bouillon est absorbé rajouter à nouveau une louche de bouillon. Renouveler l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit, (Environ 18 minutes). Ne pas hésiter à goûter le riz. A la fin de la cuisson, rajouter la crème fraîche, le foie gras préalablement poêlé et les cèpes.

Servir dans une assiette creuse, avec une feuille de persil pour décorer.



40 min



6 pers

3/5

Difficulté



Coût

# - Everest -

## Ingrédients

### Pour la mousse aux poires (la veille) :

300g de poires mixées  
70g de sucre  
20cl de crème fraîche liquide  
3 Feuilles de gélatine

### Pour la mousse chocolat (la veille) :

4 Gouttes d'huile essentielle  
de menthe poivrée  
150g de chocolat noir  
4 Œufs  
1 Sachet de sucre vanillé

### Pour la dacquoise (le jour j) :

4 Blancs d'œufs  
100g de poudre de noisettes  
75g de sucre glace  
15g de sucre semoule  
1 Pincée de sel



## Progression de la recette

### Préparation de la mousse aux poires :

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Pendant ce temps, mixer les poires avec le sucre et faire chauffer dans une casserole. Ajouter la gélatine, mélanger et laisser tiédir. Monter la crème en chantilly et ajouter la au mélange de poires tiédi. Mélanger délicatement. Verser cette préparation dans un cercle à pâtisserie sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettre au réfrigérateur pendant minimum 3h.

### Préparation de la mousse au chocolat :

Une fois la mousse de poire prise, séparer les blancs d'œuf des jaunes. Faire fondre le chocolat au bain marie et ajouter les gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs et le sucre vanillé au chocolat fondu. Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les ajouter délicatement à la préparation au chocolat. Verser la mousse au chocolat dans le cercle à pâtisserie et laisser prendre.

### Préparation de la dacquoise (le jour j) :

Préchauffer le four à 180°C. Tamiser ensemble le sucre glace et la poudre de noisettes. Dans un saladier, monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Lorsque les blancs commencent à mousser, ajouter le sucre semoule. Battre jusqu'à ce que les blancs soient fermes (ils forment un bec d'oiseau). A l'aide d'une spatule, ajouter délicatement le sucre glace et la poudre de noisette tamisés aux blancs. Une fois le mélange homogène, verser la pâte sur une plaque avec du papier sulfurisé. Faire cuire pendant 20 à 25 minutes sans ouvrir le four. Le biscuit doit être doré et moelleux, le laisser refroidir. Découper le biscuit à la taille du moule à bûche et disposer le biscuit sur la couche de mousse au chocolat.

Retourner le cercle, démouler et décorer la bûche à votre convenance, en ajoutant des copeaux de chocolat, des morceaux de poire ainsi que des feuilles de menthe fraîche.



Préparation

1h40

Repos 4h



6 pers

4/5

Difficulté



Coût

# Repas d'anniversaire

## *Flan de Colin, Purée de Haricots verts*

### Ingrédients

- 400 g de filets de colin
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 5 feuilles de persil
- 4 gouttes d'huile essentielle de citronnier
- sel et poivre
  
- 500 g de haricots verts frais
- 2 pommes de terre
- 5 cl de crème fraîche
- sel et poivre
  
- 4 brins de ciboulette



### Réaliser les flans :

Préchauffer le four à 200° (th. 6).

Mixer très finement les filets de colin au robot, ajouter les œufs, la crème, les herbes, les gouttes d'huile essentielle, saler et poivrer, repasser quelques secondes au mixer.

Remplir des moules à flan de cette préparation et faire cuire 30 minutes.

### Préparer la purée de haricots verts :

Réaliser ensuite la purée, faire cuire 40 minutes à feu moyen, les haricots et les pommes de terre coupées en morceaux.

Mixer le tout avec le sel et poivre, ajouter la crème.

### Dressage :

Dresser à la poche à douille la purée sur les flans de poisson et servir avec un brin de ciboulette dessus.



4 personnes



20 min



70 min



Les huiles essentielles de citronnier sont bénéfiques pour le système digestif et luttent contre les soucis d'appétit.



## Effiloché de confit de canard, Ecrasée de potimarron, sauce Pacherenc

### Ingrédients

1 kg de manchons de canard

1 Potimarron

Eau

1 pincée de cumin

50 g de Lait

30 g Beurre

20 cl Pacherenc du Vic Bilh

2 Echalotes

250 g Crème fraîche

 4 personnes

 30 min

 1 heure

#### Préparer le canard :

Dégraisser, puis effilochez les manchons de canard à l'aide d'une fourchette. Faire revenir le canard effiloché à la poêle avant de servir.

#### Réaliser la sauce au Pacherenc :

Tailler les échalotes finement et les faire légèrement dorer avec une noix de beurre. Ajouter le vin blanc et laisser réduire jusqu'à ce que les échalotes aient une couleur ambrée, le vin doit réduire de moitié. Ajouter la crème et laisser mijoter sans couvercle 20 minutes.

#### Réaliser l'écrasée de potimarron :

Peler le potimarron puis le couper en cubes. Mettre les cubes dans une marmite, recouvrir d'eau, saler, ajouter une pincée de cumin et laisser cuire 40 minutes à feu moyen. Égoutter puis écraser avec un presse purée, ajouter le lait, le beurre et assaisonner.

#### Conseil de dressage :

Superposer les différentes couches avec un emporte-pièce. Servir chaud avec la sauce à côté.



Pour l'écrasée, vous pouvez remplacer le potimarron par d'autres

légumes en fonction des saisons et de vos goûts !

# Tatin de Pommes à l'Armagnac, Sauce au Caramel



## **Pommes caramélisées**

- 4 pommes
- 100 g de sucre
- 2 cs d'armagnac

## **Caramel**

- 50 g de sucre
- 10 g de beurre
- 50 g crème liquide

## **Génoise**

- 3 œufs
- 60 g de sucre
- 50 g de fécule
- ½ sachet de levure



4 personnes



20 min



30 min

### **Préparer les pommes :**

Eplucher et tailler les pommes en petits dés. Dans une poêle, mettre le sucre et laisser légèrement caraméliser. Ajouter les pommes pour les faire cuire. Verser l'armagnac puis flamber.

### **Réaliser la génoise :**

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Séparer les jaunes des blancs. Mélanger les jaunes et le sucre, ajouter la fécule. Battre les blancs en neige, y incorporer la levure. Mélanger délicatement les blancs avec le reste de la préparation.

Mettre les pommes caramélisées dans des moules individuels, verser de la génoise dessus et faire cuire durant 20 minutes au four.

### **Réaliser la sauce au caramel :**

Faire fondre le sucre à feu doux. Une fois le sucre fondu, ajouter le beurre en morceaux, éviter de mélanger. Lorsque le mélange est homogène, ajouter la crème



*Servir les tatins chaudes accompagnées d'un filet de caramel. Le flambage à l'armagnac est facultatif, vous pouvez remplacer l'armagnac par un autre alcool de votre choix.*

# Menu De Fêtes

## **Billes de Foie Gras au Cacao et Surprise de Cerise Noire**



### Ingrédients :

500 g. de foie gras mi-cuit

Gelée de cerises noires

100 g. de poudre de cacao

Sel, piment *d'Espelette*

### DESCRIPTIF DE LA RECETTE :

Poêler des tranches de foie gras, mixer, puis faire des billes de foie gras d'environ 2 cm de diamètre avec le moule à mini pops cake. Laisser prendre au congélateur pendant environ 1h

Faire un petit trou au centre de chaque demi-cercle. Mettre un peu de gelée de cerise noir, puis rassembler les deux sphères. Et mettre au frais. Mettre du cacao et du piment *d'Espelette* dans un plat, mélanger, puis recouvrir les billes de foie

gras.

Les accompagner de petits pains aux figues ou aux noix, et d'un jus de Bissap (voir la recette ci-dessous).

### Jus de Bissap

#### Ingrédients :

400 g. de fleurs d'hibiscus séchées

1 c à s. d'eau de fleur d'oranger

Rincer les fleurs d'hibiscus et égoutter les. Faire bouillir 2 litres d'eau et mettre les fleurs d'hibiscus. Infuser pendant 20 minutes jusqu'à ce que l'eau soit de couleur rouge/rose, à petite ébullition. Refroidir et filtrer. Ajouter le sucre semoule, le sucre vanillé, les feuilles de menthe, puis mélanger. Verser le jus dans des bouteilles et mettre au frigo. Cette boisson se boit fraîche. Eventuellement vous pouvez ajouter un peu de rhum.

# Émincé de Volaille Citronné et son Écrasé de Patates Douces



## Ingrédients :

500 g. de blanc de poulet  
1,2 kg. de patate douce  
3 citrons verts  
4 oignons frais  
Sel, piment d'Espelette, coriandre

## DESCRIPTIF DE LA RECETTE :



Enrouler les patates douces dans de l'aluminium, et les mettre au four à 180° pendant 1 heure.

Éplucher et couper les oignons en lamelles, couper le poulet en morceau de taille moyenne. Faire revenir les oignons avec un peu d'huile d'olive, ajouter le poulet, faire revenir pendant 10 min. Ajouter le jus de citron vert et la coriandre, puis faire revenir 5 min (ne pas hésiter à mettre un peu d'eau afin d'éviter que le poulet ne sèche).

Peler et écraser les patates douces, ajouter la crème fraîche, le beurre, et assaisonner.

Dans des verres (ou petits moules) : mettre une couche de purée, puis une couche de poulet et enfin recouvrir avec de la purée. Poser une assiette sur le verre et démouler (comme sur la photo).

## DRESSAGE :

Décorer le plat à l'aide d'une feuille de coriandre, d'une fine tranche de citron et/ou d'une chips de patate douce.

# Entremet Chocolat, Rhum, et Piment d'Espelette



1h30



## Ingrédients :

12 biscuits cuillères  
38 g. beurre  
150 g. chocolat noir  
167 g. mascarpone  
2 œufs

33 g. cassonade  
PM cacao en poudre (100%)  
0,03 L (2 CS) rhum  
PM piment d'Espelette  
1/2 verre de café



## **DESCRIPTIF DE LA RECETTE :**

Séparer les blancs d'œufs et les jaunes d'œufs, battre les blancs en neige, et blanchir les jaunes d'œuf et la cassonade.

Ajouter aux jaunes d'œufs le mascarpone et le piment d'Espelette (selon votre goût), puis les blancs en neige délicatement. Mettre au frigo et laisser reposer (environ 1 heure).

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie. Une fois fondu remuer énergiquement avec une cuillère et ajouter le rhum. Puis laisser reposer à température ambiante.

## **DRESSAGE :**

À l'aide d'un pinceau imbiber les biscuits cuillères (côté plat) avec le café. Avec une poche à douille mettre deux billes de chocolat, puis trois billes de préparation à base de mascarpone. Pour finir saupoudrer de cacao.

# Menu de Noël

## Apéritif :

Temps : 5 min

coût : 5 à 8 €

cuisson : 5 min

pour 4 personnes

1 pain viennois  
150 gr de foie gras  
frais  
Fleur de sel

### Toast grillé de pain viennois accompagné de foie gras poêlé :

Couper des tranches du pain viennois.

Faire toaster le pain au four, et poêler le foie gras 2 min de chaque côté.

Pour dresser, déposer le foie gras sur le pain toasté et ajouter une pincée de fleur de sel.

## Entrée :

Temps : 45 min

coût : 8 à 10 €

cuisson : 20 min

repos : 24H

pour 4 personnes

### Pour les Blinis :

150 gr de farine  
2 œufs  
10 gr de levure de  
boulanger  
20 cl de lait  
4 pincées de sel  
Beurre

1 bouquet  
d'estragon

1 bouquet de  
ciboulette

### Pour le Gravlax

400 gr de filets de  
saumon  
20 gr de gros sel  
20 gr de sucre  
1 bouquet d'aneth  
Poivre concassé

### Blinis aux herbes et son gravlax de saumon :

Pour le blinis : Mélanger la levure et le lait. Laisser reposer à température ambiante 5 min.

Faire un puits avec la farine et déposer au milieu le sel, la levure et les jaunes d'œufs. Bien mélanger en mettant progressivement le mélange levure/lait. Ajouter l'estragon et la ciboulette hachés.

Laisser reposer pendant 4 H. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement. Cuire chaque blinis dans une petite poêle beurrée de 12 cm au plus.

### Pour le Gravlax de Saumon:

Enlever toutes les arêtes. Dans un récipient plat mais suffisamment large disposer le premier filet (peau vers le bas.)

Assaisonner avec le mélange sel et sucre, ajoutez l'aneth et le poivre. Poser le second filet dessus, la peau tournée vers le haut. Poser par-dessus une plaque et des poids.

Laisser mariner au frais pendant 24H au moins, en retournant à mi-temps. Pour servir, couper des tranches fines en biais, en s'arrêtant juste avant la peau. Il est possible d'accompagner d'une sauce au fromage blanc battu, de la moutarde suédoise, de l'aneth et un peu de citron.



## Plat :

Temps : 50 min

coût : 10 à 12 €

cuisson : 240 min

pour 4 personnes

140 g de cèpes

2 œufs

9 cl de lait

9cl de crème  
fraîche liquide

2 cuillères à soupe  
de farine

Piment d'Espelette

Sel et poivre

1 kg de sanglier

- 2 oignons

- 3 gousses d'ail  
coupées en deux

- 4 clous de girofle

- 2 carottes  
émincées

- 1 poignée de sel

- 1 poignée de  
grains de poivre

- thym, laurier

- orange (la peau)

- 1 verre de  
vinaigre

- 1 verre d'huile  
d'olive

- 1 litre de vin  
rouge

- 1 verre 1/2 de  
cognac

- 50 cl d'eau

500 g de shiitake

### Flan aux cèpes, sa daube de sanglier au cognac et champignons asiatiques

#### Flan aux cèpes

Nettoyer les cèpes et couper les chapeaux et les pieds en petits morceaux.

Préchauffer le four à 150°C.

Dans un saladier, fouetter vivement le lait avec la farine pour éviter les grumeaux.

Ajouter les œufs et la crème. Bien mélanger.

Assaisonner avec le piment, la muscade, le sel et le poivre. Ajouter les cèpes.

Prendre des moules individuels et les remplir au  $\frac{3}{4}$ .

Enfourner 25 mn.

#### Daube de sanglier au cognac

Faire la marinade avec tous les ingrédients (sauf l'eau et le cognac), en couches intercalées avec la viande coupée en cubes. Laisser mariner pendant 24h.

Egoutter la viande et la faire saisir, puis ajouter la marinade et l'eau. Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement. Laisser mijoter pendant 3h 1/2.

Rajouter 2 cuillères à soupe de farine diluée dans un peu de jus, puis faire mijoter encore 15 minutes.

Faire mijoter 15 minutes supplémentaires en ajoutant le cognac.

Pour les shiitakes : Laver les champignons, les couper en morceaux et les faire sauter dans une poêle chaude avec un peu d'huile, baisser le feu, laisser cuire 15 mn en remuant de temps en temps.

*Dressage : avec un emporte-pièce mettre la daube de sanglier, quelques champignons et quelques feuilles de salade – Servir les flans aux cèpes à côté*



## Dessert

Temps : 20 min

coût : 2 à 5 €

repos : 4 heures

pour 4 personnes

### **Tiramisu au café :**

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé. Ajouter le mascarpone au fouet.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent. Réserver.

Mouiller les biscuits dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond du plat.

Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone puis répéter l'opération en alternant couche de biscuits et couche de crème en terminant par cette dernière.

Saupoudrer de cacao.

Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum puis déguster frais.

2 œufs

65 g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

165 g de mascarpone

16 biscuits cuillère

35 g de café noir non sucré

20 g de poudre de cacao



## Menu Very' N Good

# Espuma de foie gras et compotée d'oignons sur pain perdu salé



8



1H30



MOYEN



FACILE

### Pour l'espuma de foie gras

250 g de foie gras en bocal

250 ml de crème fleurette

Huile essentielle de sauge sclérée

### Pour le pain perdu salé

8 tranches de pain « de la veille »

3 jaunes d'œufs

20 cl de lait

### Pour la compotée d'oignons

3 oignons rouges

5 cl de vinaigre balsamique

150 g de sucre roux

### **Espuma de foie gras**

Dans une casserole, chauffez la crème, 1 à 2 gouttes d'huile essentielle et le foie gras (réservez la graisse de côté) et laissez fondre. Assaisonnez, mixez, passez au chinois et réservez au frais.

Une fois la préparation froide, disposez-la dans un siphon et refermez-le. Placez la cartouche de gaz (ou les en fonction de la taille du siphon) et agitez le siphon.

Mettez le siphon au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

### **Compotée d'oignons**

Faites revenir les oignons ciselés jusqu'à légère coloration, saupoudrez de sucre et laissez cuire à feu fort tout en remuant afin de les caraméliser. Déglacez avec le vinaigre balsamique.

Laissez cuire 10 minutes à feu doux afin d'obtenir une compotée.

### **Pain perdu salé**

Mélangez les œufs et le lait dans un récipient.

Imbibez les tranches de pain puis dorez-les 2 minutes de chaque côté à la poêle avec la graisse du foie gras.

Assaisonnez.

### **Dressage**

Disposez le pain perdu au fond de votre récipient puis ajoutez la compotée d'oignons.

Pour finir, déposez l'espuma de foie gras tout en vérifiant avant que votre siphon fonctionne bien (testez-le dans un bol).

### Astuces

Plus le pain est vieux, plus il faut l'imbiber

Si vous faites l'espuma de foie gras la veille elle aura plus de goût

# Effiloché de chapon en deux cuissons, purée de butternut aux noisettes



## Ingrédients

### Pour l'effiloché de chapon

1 chapon  
3 carottes  
2 oignons blancs  
2 poireaux  
3 branches de céleri  
Du romarin

### Pour la purée

½ courge butternut  
5 pommes de terre de petite taille  
125g de beurre  
250ml de crème fraîche  
Huile essentielle de thym

### Pour les noisettes torréfiées

100g de noisettes

### Astuces

☐ Gardez de la peau croustillante du chapon pour la décoration

☐ Gardez le bouillon du chapon et vos légumes pour faire une soupe

### Effiloché de chapon

Épluchez et coupez les légumes grossièrement (oignons, céleri, poireaux et carottes). Plongez-les dans de l'eau salée et portez à ébullition (attention la marmite doit contenir le chapon).

Ajoutez ensuite le chapon et laissez cuire 40 minutes à feu moyen et partiellement couvert.

Une fois les 40 minutes passées, retirez uniquement le chapon (gardez le bouillon et mettez les légumes de côté), mettez-le sur une plaque, assaisonnez de romarin, de sel, de beurre et d'ail dessus et dans le chapon puis enfournez pendant 20 minutes à 200°C jusqu'à coloration.

Détaillez-le en morceaux puis effilochez-les.

### Purée de pomme de terre et de courge butternut

Épluchez et coupez grossièrement la courge et les pommes de terre et plongez-les dans le bouillon (encore chaud) que vous avez gardé.

Laissez cuire environ 15 minutes (cela dépendra de la taille de vos morceaux ou planter le couteau afin d'être sûr de la cuisson).

Une fois cuits retirez les morceaux, égouttez puis écrasez-les dans un récipient avec le beurre fondu (auquel vous aurez ajouté 3 gouttes d'huile essentielle de thym) et la crème fraîche à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Assaisonnez.

### Noisettes torréfiées

Mettez les noisettes au four avec le chapon pendant 5 minutes environ puis frottez-les afin d'enlever la peau.

Concassez-les.

# Bûche déstructurée chocolat-orange



## Pour la mousse au chocolat

345 g de chocolat noir

10 cl de lait

225 g de crème liquide (30% MG)

9 blancs d'œufs

50 g de sucre

Huile essentielle de basilic

## Pour le biscuit cuillère

6 œufs

160 g de sucre

160 g de farine

60 g de sucre glace

## Pour le sirop

100 g de sucre

125 g d'eau

3 cuillères à café de Cointreau

## Pour la gelée à l'orange

300 g de jus d'orange

160 g de sucre

20 g de maïzena

## **Mousse au chocolat**

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Portez à frémissement le lait, la crème et 3 gouttes d'huile essentielle de basilic. Versez ce mélange sur le chocolat et mélangez.

Montez les blancs en neige (pas trop fermes) avec le sucre.

Ajoutez les blancs en 3 fois en les incorporant délicatement à la spatule. Réservez au frais.

## **Biscuit cuillère**

Montez les blancs en neige avec la moitié du sucre et ajoutez en battant doucement l'autre moitié préalablement blanchie avec les jaunes d'œufs. Ajoutez la farine en 2 fois et mélangez doucement à la main. Versez la préparation sur une plaque et saupoudrez de sucre glace. Enfourez 10 min à 180°C.

## **Gelée à l'orange**

Mélangez le jus d'orange, le sucre et la maïzena sur feu doux et fouettez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Filmez et réservez.

## **Sirop**

Portez à ébullition le sucre et l'eau et laissez bouillir jusqu'à consistance légèrement sirupeuse. Ajoutez le Cointreau et réservez.

## **Dressage**

Imbibez le biscuit cuillère avec le sirop afin que le biscuit devienne moelleux et détaillez des cercles de la taille de votre contenant. Mettez un disque de biscuit au fond du contenant, de la gelée à l'orange, un deuxième disque de biscuit puis la mousse au chocolat. Vous pouvez décorer avec de l'orange confite et des quartiers d'orange.

# Menu Boudu Monde

Pour 4 personnes

## Velouté de betterave, mousse de chèvre frais et chips de jambon cru

### Velouté de betterave :

- 350g de betteraves cuites
- 100g de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- piment d'Espelette

#### Préparation :

- 1) Couper les betteraves en cubes et les mettre dans un blender.
- 2) Mixer les betteraves afin d'obtenir une mousse.
- 3) Ajouter le fromage blanc.
- 4) Ajouter l'huile d'olive, le piment d'Espelette, sel et poivre.

### Mousse de chèvre frais :

- 10 cl de crème liquide entière
- 200g de chèvre frais
- sel, poivre

#### Préparation :

- 1) Monter la crème liquide en chantilly ferme
- 2) Écraser le chèvre frais à la fourchette avec une cuillère à café d'eau.
- 3) Mélanger la chantilly au chèvre et assaisonner.
- 4) Réserver au frais dans une poche à douille.

### Chips de jambon cru :

- 4 tranches fines de jambon cru

#### Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 200°C
- 2) Disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé les tranches de jambon cru coupées en deux dans le sens de la longueur et recouvrir d'une deuxième couche de papier sulfurisé ainsi qu'une seconde plaque afin d'obtenir des chips bien plates.
- 3) Cuire pendant 10 minutes
- 4) Laisser refroidir hors des plaques

### Dressage :

Verser le velouté dans des verrines, recouvrir de la mousse de chèvre frais et déposer deux chips de jambon



#### **Astuce :**

Pour une chantilly réussie placer le saladier, le fouet et la crème au congélateur 15 minutes avant).

## Flan de lieu - Croquettes de purée de légumes

### Flan de lieu:

#### Ingrédients :

- 300g de filet de lieu
- 160g de crème fraîche
- 2 blancs d'œufs
- 20g de fond déshydraté de fumée de poisson
- curry, sel, poivre

#### Préparation :

- 1) Diluer le fond déshydraté dans 1 litre d'eau.
- 2) Mettre en cuisson les filets dans le fond jusqu'à ébullition.
- 3) Mixer, ajouter la crème, le blanc d'œuf, et assaisonné (curry, sel et poivre).
- 4) Mettre la préparation dans des ramequins et cuire au bain-marie 10 minutes.

#### Dressage :

Démouler sur une assiette, couper en deux et ajouter de la mâche, roquette...



### Croquettes de purée de carotte et butternut :

#### Ingrédients :

- 2 carottes
- 1/2 butternut
- 1 oignon
- sel, poivre
- huile végétale

#### Panure à l'anglaise :

- 20g de farine
- 2 œufs battus
- chapelure

#### Préparation :

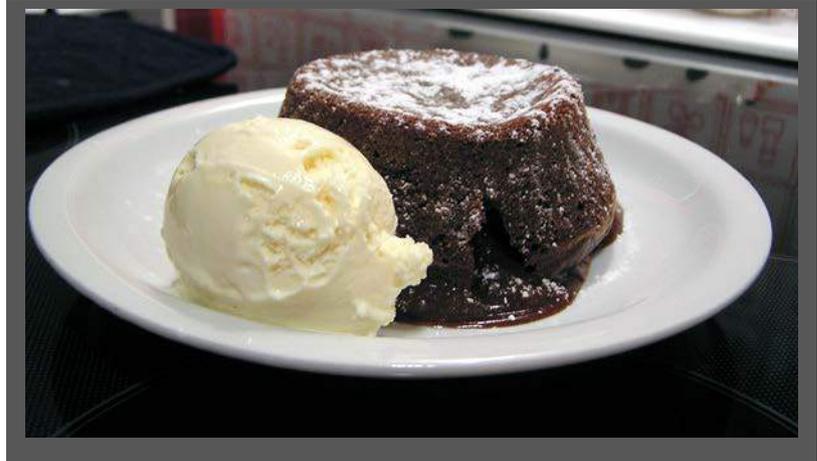
- 1) Éplucher les carottes et le butternut, enlever les pépins du butternut.
- 2) Couper en rondelle les légumes, les verser dans une eau salée et les porter à ébullition
- 3) Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame d'un couteau, égoutter les dans une passoire
- 4) Passer les au presse purée et assaisonner
- 5) Confectionner des boules, puis réserver au congélateur 1h
- 6) Réaliser une panure à l'anglaise en y déposant chaque ingrédient dans un récipient différent
- 7) Passer chaque boule dans la farine, l'œuf puis la chapelure. Répéter l'opération deux fois.
- 8) Frire 3 minutes dans l'huile



## Fondant chocolat - poire

### Ingrédients

- 4 œufs
- 200g de sucre
- ¾ d'un sachet de sucre vanillé
- 70g de farine
- 120g de beurre
- 135g de chocolat
- 285g de poire au sirop
- 3 cuillères à soupe d'eau
- Glace vanille ou poire



### Préparation :

- 1) Battre en omelette les œufs, ajouter sucre et sucre vanillé ; bien mélanger
- 2) Ajouter la farine
- 3) Faire fondre le chocolat avec l'eau au bain marie
- 4) Ajouter le beurre au chocolat fondu ; bien mélanger afin d'obtenir un mélange lisse sans grumeaux
- 5) Ajouter le mélange chocolat/beurre avec le mélange œuf/sucre ; remuer énergiquement
- 6) Couper les poires en petits cubes et les ajouter à la préparation
- 7) Beurrer et fariner les moules – Remplir les moules au 2/3
- 8) Enfourner à froid à 150°C pendant 20 min

### Dressage :

Démouler les fondants directement sur chaque assiette  
Servir avec une boule de glace vanille ou poire

#### **Astuce :**

*Pour encore plus de cœur coulant, ajouter un carré de chocolat dans chaque moule avant de cuire*

## Menu Nice Food

### Toast chèvre-miel

#### Ingrédients:

pour 4 toasts

– 2 tranches de fromage de chèvre

– 1 tranche de pain de mie

– Miel

**20mn – 4 personnes**



#### Recette :

Faites tout d'abord préchauffer votre four à 200°C.

Prenez une tranche de pain de mie et coupez-la en 4 bandes égales.

Coupez 2 tranches de fromage de chèvre et déposez-les sur chacune des tranches de pain.

Enfournez les toasts pendant environ 15 minutes et à mi-cuisson mettre du miel sur les toasts. Sortir du four quand les morceaux de pain de mie sont dorés et que le miel sur le fromage dore lui aussi.

Disposez dans une assiette et décorez avec quelques gouttes de miel.

#### Le saviez-vous ?

Dans la Rome antique, le miel était considéré comme un médicament universel et la devise des médecins romains était «mangez du miel et vous resterez en bonne santé ».

# Ballottines de volaille farcies duxelles de légumes sauce crémée au romarin, purée de pommes de terre

## Ingrédients :

- 800gr de blancs de volaille
- 60gr de beurre
- 600gr de pommes de terre
- 150gr de carottes
- 50 cl d'eau + 1 bouillon de volaille
- 150gr de champignons
- 1 branche thym + romarin
- eau
- roses de Province



Temps : 1h30

Difficulté : 2/3

Coût : 1/3

1°- Réaliser toutes les préparations préliminaires ; éplucher les navets, pommes de terre (les faire tremper dans de l'eau fraîche pour empêcher l'oxydation), champignons, carottes, oignons, laver le romarin et le thym.

2°- Préparer les escalopes de volaille : enlever les nerfs ou les morceaux de graisses présents. Mettre de l'eau à bouillir.

3°- Tailler les carottes, navets et champignons en brunoise (carré de 1cm/1cm), hacher l'oignon. Mettre les pommes de terre dans l'eau bouillante et cuire pendant 40 à 45 min.

4°- Faire cuire dans une poêle légèrement beurrée les ingrédients de la farce : oignons, navets, carottes, champignons séparément. Une fois cuits, les mettre ensemble dans un saladier puis les assaisonner.

5°- Inciser les filets de volaille en deux à plat dans la longueur pour en faire une seule et même escalope. Ces escalopes nous serviront à réaliser les ballottines farcies. Il est donc important au moment d'inciser de ne pas aller trop loin afin de bien conserver la farce dans la ballottine. Y ajouter la farce, découper un carré de film étirable, déposer le filet de volaille farci sur une des extrémités puis le rouler afin d'obtenir un cylindre. Bien serrer le film afin de n'avoir aucune bulle d'air, en mettre une deuxième couche pour assurer l'étanchéité durant la cuisson puis la plonger dans l'eau frémissante. Cuire pendant environ 1h. Les sortir puis réserver dans leur papier étirable.

6°- Pour réaliser la sauce crémée, mettre de l'eau dans une casserole avec 1 bouillon de volaille, les branches de romarin et de thym, laisser infuser et réduire pendant 1h. Une fois le jus bien nappant et infusé, le passer au chinois afin d'en retirer toutes les particules. Y ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement et réserver.

7°- Sortir les pommes de terre de l'eau, enlever leur peau, les mettre dans un saladier et à l'aide d'un presse-purée les écraser. Y ajouter le beurre, la crème répéter l'opération puis assaisonner.

8°- Retirer le film alimentaire des ballottines puis couper des morceaux réguliers, disposer 3 beaux morceaux dans l'alignement sur l'ardoise, faire 3 points de sauce de taille différente sur les extrémités de l'ardoise, réaliser à l'aide de 2 cuillères de même taille des quenelles de purée de pommes de terre, y ajouter deux fleurs de roses de province ainsi qu'une branche de romarin.

Servir bien chaud, déguster.

# Mini Tartelette citron

## Ingrédients : (pour 6 tartelettes)

### PÂTE BRISÉE :

- 250g de farine
- 30g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 125g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf
- Sel, eau

### CRÈME CITRON :

- 104g de jus de citron
- 124g d'œufs
- 116g de sucre
- 60g de jaune d'œuf
- 184g de beurre



## RECETTE

### POUR LA PÂTE :

Placer la farine, le sucre et le sel dans la cuve de votre robot ou dans un récipient. Mélanger. Ajouter ensuite le beurre et mélanger à nouveau. Ajouter le jaune d'œuf et mélanger de nouveau.

Afin de lier la pâte, il vous faudra un peu d'eau : 5 cl environ que l'on rajoutera doucement, selon la qualité du beurre et le poids du jaune d'œuf.

Former une boule et filmer de film alimentaire. Réserver 10-15 minutes au réfrigérateur et étaler la pâte. Préchauffer le four à 180°.

Enfourner la pâte à 180°C pendant 20 minutes.

### POUR LA CRÈME CITRON :

Mettre dans une casserole sur feu doux le jus de citron, les œufs, le sucre et le jaune d'œufs.

Fouetter-en continue pour éviter que les œufs ne cuisent, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Ajouter hors du feu les dés de beurre petit à petit

Réserver au frais

Disposez la crème de citron avec une poche à douille sur le disque de pâte refroidit. Râper quelques zestes de citron ou d'agrumes.

# Mini quiche ensoleillée poivrons et chorizo



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



Préparation



- 1 Préchauffez le four à Th.6 (180°C).
- 2 Épluchez l'oignon, lavez les poivrons et épépinez-les. Coupez l'oignon et les poivrons en fines lamelles puis coupez le chorizo en petits morceaux.
- 3 Dans une poêle chaude, faites revenir l'oignon et les poivrons avec l'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez le chorizo et une pincée de sucre. Couvrir et cuire à feu doux pendant 5 min.
- 4 Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette. Ajoutez le lait, la crème, le gruyère, la farine et le thym. Salez, poivrez, mélangez bien.
- 5 Répartir le mélange oignon/poivrons/chorizo dans des petits moules en silicone puis recouvrir de mélange aux œufs.
- 6 Enfournez pour 25 minutes, et dégustez chaud ou froid !

### Ingrédients :

- 3 œufs
- 30 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche
- 80 gr de farine
- 100 gr de gruyère râpé
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 150 gr de chorizo
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel/ poivre
- 1 pincée de sucre
- Thym frais

**Remarque :** Vous pouvez remplacer les mini moules par un grand en silicone, vous pourrez ensuite couper la quiche en petites parts individuelles.

La cuisson varie en fonction du moule choisi, plus il est petit plus la cuisson sera courte.

# Verrine hivernale potimarron canard



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

## Ingrédients :

- 4 cuisses de canard confit
- 2 potimarrons
- 20 gr de beurre
- 20 cl de lait
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de muscade en poudre
- 30 gr de fritons de canard
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre

## Préparation



- 1 Épluchez les potimarrons, taillez-les en dés.
- 2 Dans un faitout, portez un grand volume d'eau à ébullition, plongez les cubes de potimarron et les gousses d'ail. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
- 3 Une fois cuits, égouttez-les. Ajoutez le lait, le beurre, la muscade, le curcuma, salez, poivrez et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- 4 Dans une casserole, faites chauffer les cuisses de canard. Une fois que la graisse est fondue, égouttez les cuisses et récupérez la chair pour l'effiloche.
- 5 Dans des verrines, disposez une couche de canard, recouvrir de purée de potimarron puis parsemez de fritons finement hachés.

# Riz au lait et pommes caramel



Préparation : 30 min

Cuisson : 1 heure

## Ingrédients :

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| • 1 citron non traité | <u>Pour le caramel au beurre salé :</u>        |
| • 125 gr de riz rond  |  |
| • 1 L de lait         | • 50 g de sucre en poudre                      |
| • 1 gousse de vanille | • 20 g de beurre demi-sel                      |
| • 40 gr de sucre      | • 10 cl de crème liquide, entière              |
| • 1 pincée de sel     | • 2 gouttes d'huile essentielle de mandarinier |
| • 4 pommes            |  |
| • 6 cl de rhum brun   |  |



## Préparation



- 1 Lavez le citron, zestez-le et pressez le jus. Épluchez les pommes, coupez-les en dés, puis mélangez-les avec le jus de citron.  
Dans une casserole, faites chauffer le lait avec les zestes de citron, la gousse de vanille grattée.
- 2 Rincez le riz à l'eau froide. Portez de l'eau à ébullition puis ajoutez le riz, laissez bouillir 2 à 3 min. Égouttez-le et versez-le dans le mélange de lait chaud, portez à ébullition, baissez le feu au minimum, couvrez, puis laissez gonfler pendant 1 heure environ.
- 3 Dans une poêle, faites caraméliser les pommes. Quand elles sont fondantes, flambez-les au rhum, puis réservez cette préparation.
- 4 **Pour le caramel :** Mettez le sucre dans une casserole, mouillez-le légèrement et faites chauffer à feu doux sans mélanger jusqu'à obtenir un sirop couleur caramel. Arrêtez la cuisson et plongez le fond de la casserole dans de l'eau froide. Ajoutez la crème et mélangez pour obtenir une texture lisse. Reportez à feu doux et ajoutez le beurre en morceaux. Fouettez le mélange pour qu'il soit homogène. Stoppez la cuisson après petite ébullition.
- 5 10 min avant la fin de la cuisson du riz, versez le sucre et ajoutez 2 gouttes d'huile de mandarinier dans la casserole et remuez. Retirez la gousse de vanille une fois la cuisson terminée. Ajoutez les pommes et mélangez.
- 6 Versez la préparation dans des ramequins puis recouvrez d'une couche de caramel au beurre salé. Vous pouvez déguster tiède ou froid !

## Menu O' Gusto



30 min de préparation

15min de cuisson

4 Personnes

### **INGREDIENTS**

**2 Panais**

**5-7 Carottes**

**5-7 Carottes noires**

**Pour chaque purée :**

**1 Grosse pomme de terre**

**1 Noisette de beurre**

**1 Cuillère à café de  
cumin**

**1 Pincée de noix de  
muscade**

**Sel/Poivre**



## *Au fil des purées*

### **RECETTE**

- ° Éplucher les légumes et les mettre à cuire environ 10 à 15 min dans une casserole remplie d'eau bouillante.
- ° Une fois cuits, mettre les légumes ainsi que les autres ingrédients dans le bol du mixeur.
- ° Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- ° Servir chaud.

### *Astuce du chef*

Utiliser des légumes de saison. Exemple au printemps : artichauts, petits pois, betteraves !



## Au temps du ravioli



2H de préparation

45min de cuisson

4 Personnes

### RECETTE

### INGREDIENTS

**250g de farine**

**200g de bœuf**

**2 Œufs**

**100g épinards  
cuits et hachés.**

**120g de parmesan  
râpé**

**1kg de tomates  
pelées et  
épépinées**

**2 Echalotes**

**1 Gousse d'ail**

**Huile d'olive**

**Thym/Basilic**

- ° Mélanger la farine avec 2 œufs et 1 pincée de sel. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte ferme et souple.
- ° Faire suer les échalotes hachées dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajouter l'ail pressé et les tomates, du sel, du poivre, du thym et du basilic.
- ° Laisser mijoter 35 minutes à feu doux. Hachez la viande avec les épinards, la moitié du parmesan, du sel et du poivre.
- ° Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- ° Étaler la pâte à ravioli et découper 4 grandes bandes.
- ° Déposer un peu de farce sur deux bandes de pâte à intervalle régulier.
- ° Mouiller les interstices, posez les deux autres bandes dessus et presser entre chaque bosse de farce pour évacuer l'air. Découper à la roulette.
- ° Faire cuire les raviolis à l'eau bouillante salée, 5 à 10 min (le temps qu'ils remontent à la surface).
- ° Servir chaud avec la sauce tomate.

## *Au cœur du fruit*



20 min de préparation

4 Personnes

### ***RECETTE***

### ***INGREDIENTS***

**Morceaux de fraises,  
ananas, framboises**

**...1/2 Litre de jus de  
mangue**

**5 Feuilles de gélatine**

**1 Sachet de sucre  
vanille**

° Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

° Laver les fraises, découper tous les fruits en brunoise. Mettre le sucre vanillé dans le jus de mangue et mettre à chauffer jusqu'à un léger frémissement.

° Ajouter les feuilles de gélatine hors du feu après les avoir bien égouttées, mélanger doucement le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

° Faire refroidir le mélange sans le laisser prendre. Verser environ 1cm de gelée au fond des moules.

° Puis laisser prendre.

° Disposer les fruits sans les coller pour que la gelée prenne bien en une fois puis remplir le reste du moule de gelée en faisant plusieurs couches et en laissant reposer à chaque fois.

# Salade César

30mn

4 personnes

Facile

## Ingrédients :

### **Pour la sauce :**

- 2 gousses d'ail
- 50 g de parmesan
- 20 g de crème liquide
- 1 c. à s. de vinaigre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- poivre

### **Pour le poulet :**

- 1 œuf
- chapelure / farine
- 1 blanc de poulet

### **Pour la garniture :**

- 30 g de parmesan
- 2 œufs
- 1 salade sucrine
- beurre
- 2 tranches de pain de mie



## **Recette :**

### Pour la sauce :

Hacher finement l'ail, rapper le parmesan.

Dans un saladier mélanger la crème liquide, le vinaigre, l'huile, le poivre, l'ail râpé, et le parmesan.

### Pour le poulet :

Couper le poulet en petits cubes de 2 cm environ. Assaisonner.

Paner les cubes de poulet : Passer dans de la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Frire.

### Pour la garniture :

Cuire les œufs 9 min dans de l'eau bouillante, puis les écaler et les couper en tranches.

Couper le pain de mie en petits triangles et les faire dorer dans une poêle avec du beurre.

Tailler le parmesan en triangle.

Laver les feuilles de sucrine.

### Pour l'assemblage :

Garnir de sauce chaque feuille de sucrine, y ajouter 3 morceaux de poulet panés.

Ajouter les tranches d'œufs, le parmesan, les triangles de pain de mie dorés et décorer d'une jeune pousse de betterave par exemple.

# Burger à l'effiloché de bœuf

4h20

8 mini burgers

Moyen

## Ingrédients :

### **Pour le pain :**

- 30 g d'œuf battu
- 15 g de beurre
- 38 mL de lait
- 100 mL d'eau
- 12 g de sucre
- 5 g de sel
- 8 g de levure boulangère
- 250 g de farine

### **Pour la viande :**

- 400 g de joue de bœuf
- 1 bouquet garni
- 1 bouteille de vin rouge
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 noisette de beurre
- huile de tournesol

### **Pour la garniture :**

- 1 laitue
- 2 tomates
- 1 oignon
- 60g de Comté
- 1 c. à s. de sucre
- 6 c.à s. de vin rouge



## **Recette :**

### Pour la viande :

Dans un faitout, faire saisir à feu vif la viande avec un peu d'huile. Y ajouter les oignons, les carottes et le poireau coupés en morceaux et une noisette de beurre. Mélanger pour décrocher les sucs. Ajouter le vin rouge. Compléter avec de l'eau jusqu'à ce qu'elle recouvre la viande, puis mettre le bouquet garni. Faire cuire pendant 4 heures à petits frémissements en posant une feuille de papier sulfurisé sur la préparation. Après cuisson, mettre de côté la viande. Faire réduire le jus de cuisson et bien l'assaisonner. Pendant ce temps effiloche la viande cuite. Verser le jus réduit sur la viande.

### Pour le pain brioché :

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre, la levure. Ajouter l'eau, le lait, et l'œuf battu. Pétrir la pâte avec les mains. Lorsqu'elle commence à prendre une texture souple, ajouter le beurre et continuer à la pétrir. La pâte est prête lorsqu'elle est relativement lisse, souple, et adhère mais sans coller. Badigeonner un saladier avec un peu d'huile et y déposer la boule de pâte. Recouvrir le saladier d'un linge légèrement humide et laisser lever 2h à température ambiante. Reprendre la pâte et la diviser en 8 parts égales. Recouvrir une plaque allant au four avec du papier sulfurisé. Y déposer les boules de pâte en les espaçant de 10 cm environ. Laisser à nouveau lever : 1h à température ambiante. Faire cuire 20 minutes à 200°C.

### Pour la garniture :

Tailler les oignons et les faire cuire dans une casserole avec une noix de beurre, du sucre, du sel et du vin rouge jusqu'à obtention d'une compotée.

Couper les tomates en rondelles. Couper le Comté en fines tranches.

### Pour l'assemblage :

Couper le pain en deux. Y ajouter les ingrédients dans l'ordre suivant : viande / compotée / Comté / tomate / salade.

# Cheesecake Cupcake

1h20

12 cupcakes

Facile

## Ingrédients :

- 80 g beurre
- 4 œufs
- 500 g de fromage frais type Philadelphia
- 50 g de fruits rouges
- 55 g de lait écrémé
- 120 g de sucre en poudre
- 170 g de spéculoos



## **Recette :**

Préchauffer le four à 120°C.

Avec un batteur électrique mélanger les œufs, le Philadelphia, le lait et le sucre en poudre.

Faire fondre le beurre au four micro-ondes et incorporer les spéculoos émiettés.

Bien mélanger.

Dans un moule à muffins y insérer des caissettes à cupcakes.

Remplir les caissettes d'environ 1 cm du mélange beurre/spéculoos puis compléter au  $\frac{3}{4}$  avec le premier mélange.

Ensuite mettre les cheesecakes au four pendant 1h à 120°C.

Pour finir décorer les cheesecakes/cupcakes avec les fruits rouges et déguster chaud ou froid.



# Menu Finger Food

## CROZZA

- Une pâte à pizza rectangulaire
- 2 tomates
- 1 boule de mozzarella
- 10 tranches de pepperoni
- Feuilles de basilic
- Une gousse d'ail
- Huile d'olive



**4 personnes**

**30'**

**€**

### Préparation de la sauce tomate :

- Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes,
- Les plonger directement après dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson et pouvoir les éplucher facilement. Couper les en petits dés,
- Couper l'ail grossièrement
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole
- Ajouter les tomates
- Assaisonner et laisser compoter environ 10 minutes
- Mixer le tout afin d'obtenir une texture lisse.

### Montage du croissant :

- Couper la pâte en petits triangles égaux
- Couper en petits dés la mozzarella. Couper les tranches de pepperoni et le basilic
- Mettre un peu de sauce tomate sur l'ensemble du triangle
- Répartir la garniture sur le bas du triangle
- Rouler le triangle et lui donner une forme de croissant
- Faire cuire au four chaud à 200° environ 15 minutes

# TRILOGIE DE FARCIS

4 personnes

1h

€

## Courgettes farcies

- . 2 courgettes
- . 2 steaks hachés
- . 1 œuf
- . 150g gruyère râpé
- . Ail
- . Persil
- . Sel poivre

- Laver les courgettes, les couper en quatre tronçons chacune et les vider
- Hacher l'ail et le persil
- Mélanger les steaks avec l'œuf le gruyère l'ail et le persil pour obtenir une pâte homogène. Saler poivrer.
- Remplir les tronçons de courgette par la préparation
- Mettre au four à 200°C pendant 20mn



## Roses de carotte

- 3 carottes
- 4 tranches de jambon
- 150g de parmesan râpée
- Origan
- Sel poivre

## Roulés de blette à la mousse de thon

- 4 feuilles de blette
- 1 échalote
- 1 boîte de thon nature
- Du fromage frais
- Sel poivre

- Emincer l'échalote et la ciboulette
- Emietter le thon
- Mélanger le thon le jus de citron, la ciboulette, le fromage, l'échalote le sel et le poivre
- Ebouillanter les feuilles de blette puis les égoutter
- Placer la mousse au centre d'une feuille puis la refermer

- Eplucher et détailler des lamelles fines dans la longueur des carottes grâce à une mandoline ou un économe
- Les saler et les poivrer
- Les passer 1min au micro-ondes
- Couper des lamelles de jambon
- Dans des moules individuels ronds préalablement beurrés, tapisser les contours avec une lamelle de carotte puis une de jambon et répéter jusqu'à remplir tout le moule
- Mélanger l'origan et le parmesan
- Saupoudrer la préparation sur la rose de carotte
- Mettre au four à 200°C 20 min

# TARTE-HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE

4 personnes

1h

€€

- 1 pâte brisée
- 1/2L de lait
- 1 goutte de vanille
- 3 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- 50g de sucre
- 15g de beurre
- 80g de farine
- 3 œufs
- 2 mandarines



## Pour faire la tarte au flan :

- Faire bouillir le lait avec la vanille, l'huile essentielle de mandarine et le beurre puis laisser refroidir
- Mélanger les œufs
- Délayer la préparation avec un peu de lait tiède puis verser le tout dans la casserole avec le reste du lait
- Faire épaissir au bain marie
- Etaler la pâte dans un moule rectangulaire. Verser la préparation
- Mettre au four à 200°C pendant 30min

## Dressage :

- Découper 12 petits carrés de tarte au flan, éplucher les mandarines
- Disposer dans chaque assiettes, 3 morceaux de tarte, quelques tranches de mandarines

# Menu rapide

## VELOUTÉ D'ÉPINARD



20 min

2/5



### INGREDIENTS :

-  400g d'épinards frais
-  1 oignon
-  50 cl de bouillon de légumes
-  Huile olive
-  4 carottes
-  2 cuillères à soupe de crème fraîche
-  Quelques brins de ciboulette
-  Sel, poivre



### DÉROULEMENT

**I - Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte, faites-le revenir 2 minutes dans un filet d'huile d'olive.**  
**II - Ajouter les épinards et laisser chauffer 2 minutes en remuant.**

**Ajouter les carottes coupées en brunoise (en tout petits dés).**

**III - Verser le bouillon de légumes et laisser cuire 10 minutes à feu doux.**

**IV - Ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et mixer le tout.**

**V - Verser la préparation dans des petites verrines. Mettre un peu de ciboulette ciselée (ou une autre herbe aromatique en fonction de vos goûts)**

**VI - Déguster**

# CROQUETTES DE THON



## INGREDIENTS :

- 280g de thon en conserve
- 2 oeufs entiers
- 50g de farine
- 50g de gruyère râpé
- 40g de crème fraîche légère
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Ciboulette
- huile d'olive
- 1 pincée de sel.
- 3-4 gouttes d'huile essentielle de gingembre



## DÉROULEMENT

- I - Égoutter et émietter le thon dans un grand saladier
- II - Ajouter les 2 oeufs entiers
- III - Mélanger
- IV - Ajouter tout le reste des ingrédients et mélanger
- V - Faire chauffer une grande poêle anti adhésive avec de l'huile d'olive
- VI - Former des petites boules de pâtes et disposer les dans votre poêle bien chaude, écraser-les pour former des croquettes
- VII - Laisser bien cuire sur chaque face, de sorte que les croquettes croustillent bien des deux côtés.
- VIII - Une fois cuite, déposer les entre deux feuilles de papier absorbant et attendre 2-3 minutes
- IX - Déguster

# CARPACCIO DE FRUITS



## INGREDIENTS :

- 2 bananes
- 2 oranges
- 4 fraises
- 2 kiwis
- 1 citron vert
- 1l eau
- 250g sucre
- 8g d'agar agar
- glace framboise
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée



## DÉROULEMENT

- I - Peler tous les fruits
- II - Ensuite couper en fine lamelle les fruits à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau
- III - Arroser les fruits du jus de citron vert (pour éviter qu'ils noircissent) et réserver au frais.
- IV - **Réaliser un sirop** : mettre l'eau et le sucre dans une casserole et y ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle.
- V - Faire bouillir et ensuite ajouter l'agar agar, faire bouillir 1mn.
- VI - Sortir du feu et faire couler dans le fond des assiettes
- VII - Mettre les assiettes au réfrigérateur jusqu'à dégustation.
- VIII – Au moment de servir : Disposer les fruits sur le disque de gelée et une boule de glace au centre de l'assiette.

# Apéritif dinatoire entre amis

(Recettes pour 4 personnes)

## Endives à la mousse de sardine

*Il vous faut :*

*1 boîte de sardine  
10g Câpres  
1 échalote  
20 cl crème fraîche  
1 c. à s. Moutarde  
Sel & Poivre  
8 Feuilles d'endive*

 5 min



## La préparation

Pour la décoration : herbes hachées type persil, ciboulette.

Mixer tous les ingrédients ensemble (sauf les endives). Pour une consistance moins épaisse rajouter de l'huile d'olive. Laver vos feuilles d'endive et sécher-les.

Disposer un peu de mousse sur vos feuilles d'endives, saupoudrer d'herbes hachées.

- Vous pouvez opter pour du maquereau ou du thon et ajouter des cornichons ou autres condiments.
- Vous pouvez également ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

## Flan à la courgette et à la vache qui rit

*Il vous faut :*

*2 courgettes  
4 morceaux de vache qui rit  
2 œufs  
20g d'emmental râpé  
10g de maïzena  
10g de crème fraîche  
du sel et du poivre  
2 pincées de piment d'Espelette*

 30 min



## La préparation

Laver les courgettes et les couper en dés. Les faire cuire dans une casserole d'eau chaude pendant 6 à 7 minutes (les cubes ne doivent pas rester accrochés à la pointe du couteau).

Préchauffer le four à 180 °C.

Mixer (ou écraser à la fourchette) les courgettes avec les vaches qui rit. Mélanger avec le reste des ingrédients.

Verser dans des moules individuels et faire cuire 20 minutes à 180°C.

- Si vous utilisez un grand moule, la cuisson sera plus longue.

## Quiche au jambon mixé (sans pâte)

*Il vous faut :*

70g de farine  
40g de gruyère râpé  
3 œufs  
100g de dés de jambon  
1 c. à soupe de crème fraîche

⌚ 25 min



## La préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait. Ajouter la farine, la crème, saler et poivrer. Mélanger bien.

Incorporer les dés de jambon et le fromage, mélanger à nouveau.

Verser dans des petits moules siliconés pour manger en finger food

Enfourner pour 20 minutes environ, en fonction de la taille de vos moules

## Cannelés de Gaspacho

*Il vous faut :*

1kg de tomates  
1 petit concombre  
1 poivron rouge  
1 gousse d'ail  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
5 feuilles de basilic frais  
2 gouttes d'huile essentielle de basilic  
1 c à s d'agar-agar  
sel et poivre

⌚ 2h30min



## La préparation

Monder les tomates et couper les en petits dés, réserver

Couper en petits dés le poivron rouge, réserver

Épépiner le concombre et couper le en petits dés sans le peler, réserver

Émincer finement l'oignon et la gousse d'ail

Verser tous vos légumes coupés dans un saladier

Ajouter l'huile d'olive, sel & poivre, feuilles de basilic frais et 2 gouttes d'huile essentielle de basilic, Bien mélanger

Dans une casserole, faire chauffer à feu doux votre préparation.

Ajouter une grosse cuillère à soupe d'agar-agar et porter à ébullition en remuant bien.

Verser la préparation dans des moules en silicone en forme de cannelé ou toute autre forme voulue.

Réserver au réfrigérateur 2h. Démouler et servir

## Flans à la vanille

Il vous faut :

*Pour les flans :*

*50cl de lait*

*3 œufs*

*1 gousse de vanille*

*100g de sucre en poudre*



Pour le caramel :

75 g de sucre cristallisé

1 dl d'eau

 40 min

### La préparation

Préparer le caramel :

Dans une petite casserole, laisser frémir 1 dl d'eau et 75 g de sucre.

Tourner fréquemment avec une cuillère en bois. Lorsque le caramel est doré, verser-le dans les 6 moules

Pour la préparation du flan :

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille coupée dans la longueur (bien gratter l'intérieur de la gousse pour avoir un maximum de goût).

Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre. Y ajouter le lait petit à petit.

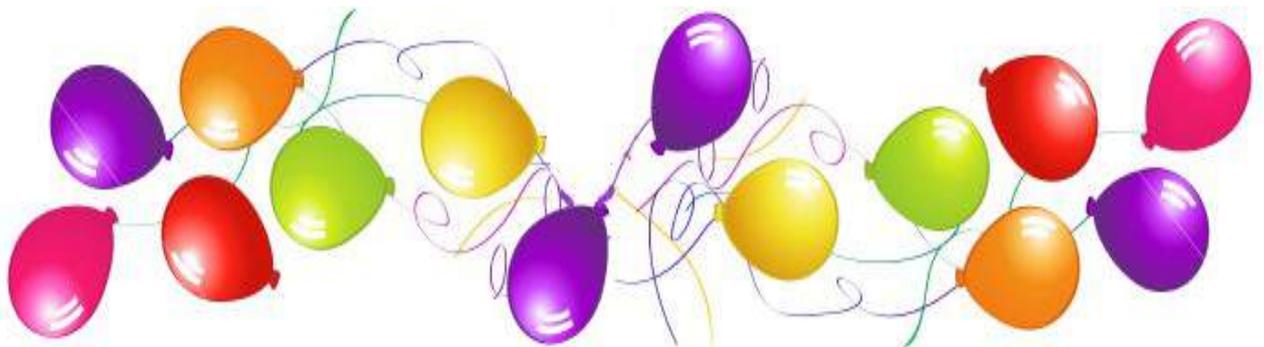
Répartir la préparation dans 6 moules. Les disposer dans un plat et verser de l'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des moules.

Cuire 30 min à 150°C.

Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.

Remplacer la vanille par de l'extrait de café ou de fleur d'oranger.

Varié les plaisirs en rajoutant 2 gouttes d'huile essentielle d'orange, de bergamote, de citron...



# Finger Food

## Muffins au potiron et au chorizo



55 min

### Ingrédients

- ◆ 130 g de farine
- ◆ 1 sachet de levure chimique
- ◆ 2 œufs
- ◆ 125 cl de lait
- ◆ 25 cl de fromage blanc
- ◆ 60 g de beurre
- ◆ 160 g de potiron cuit à la vapeur
- ◆ 50 g de chorizo
- ◆ sel, poivre et piment d'Espelette

### Recette

Préchauffer le four th 6 (180°C).

Dans un grand récipient, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel.

Dans un autre récipient, mélanger les œufs, le lait et le fromage blanc.

Faire fondre le beurre au four à micro-ondes (environ 45 sec). Couper le chorizo en petits morceaux. Verser le beurre fondu, le chorizo et le potiron dans la préparation au fromage blanc.

Ajouter cette préparation à la farine et mélanger le tout. Assaisonner avec le piment d'Espelette.

Verser le tout dans les moules à muffins. Attention à ne pas les remplir à ras bord.

Enfourner les muffins pour environ 25 à 30 min, suivant la taille des moules à muffins.

# Galettes de Cabillaud



30mn

## Ingrédients

- ✓ - 2 grosses pommes de terre
- ✓ - 1 cube de court-bouillon
- ✓ - 2 carottes
- ✓ - 2 filets de cabillaud
- ✓ - 4 oeufs
- ✓ - 2 cuillères à soupe de farine
- ✓ - 2 cuillères à soupe d'huile
- ✓ - sel et poivre
- ✓ 1 goutte d'huile essentielle de citronnier (ou 2 cuillères à soupe de jus de citron)
- ✓ Un peu de mâche pour le décor

## Recette

- Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes.
- Dans une casserole, faites cuire le poisson au court-bouillon. Egouttez et émiettez avec une fourchette.
- Dans un saladier, mélangez le poisson émietté, les pommes de terre et les carottes râpées, les oeufs, la farine. Salez et poivrez.
- Dans une poêle chaude avec une cuillère à soupe d'huile, réalisez 4 galettes de pomme de terre en les étalant avec une cuillère à soupe.
- Faites-les cuire 3 min de chaque côté à feu moyen puis 2 min à feu doux. Renouvelez l'opération et servez de suite.

## Délices chocolat caramel coco



50mn

### Ingrédients

- ◆ 27 g de mascarpone
- ◆ 13 g de beurre pommade
- ◆ 1 cuillère à soupe de caramel
- ◆ 80 g de boudoirs
- ◆ 15 g de poudre de noisette
  
- ◆ 100 g de chocolat
- ◆ Noix de coco râpée

### Recette

**B**attre le mascarpone avec le beurre pommade (mou) et y ajouter le caramel.

**R**éduire les biscuits en miettes et les incorporer au mélange avec la poudre de noisette.

**F**ormer des boules et les placer au congélateur pendant 30 min.

**F**aire fondre le chocolat dans une casserole. Tremper les boules dans le chocolat fondu. Déposer les boules dans une assiette.

Rouler les boules de chocolat dans la coco râpée, puis les placer 10 min au réfrigérateur et déguster !

# Jeux de texture

## - Crêpes fourrées -

### Ingrédients

- **Pour la pâte à crêpes**

125g de farine  
30cl de lait  
2 Œufs  
1 Pincée de sel  
40g de beurre

- **Pour la garniture**

50g de farine  
50g de beurre  
50cl de lait  
4 Tranches de jambon  
50g d'Emmental râpé



Préparation

50 min

Repos 1h



6 pers

2/5

Difficulté



Coût

### Progression de la recette

- **Préparer la pâte à crêpes :**

Mettre la farine et la pincée de sel dans un saladier, et former un puits. Ajouter les œufs et mélanger, délayer avec le lait petit à petit afin d'obtenir une pâte lisse. Rajouter le beurre préalablement fondu dans une poêle. Il est possible qu'il y ait des grumeaux dans la pâte, dans ce cas, la mixer. Laisser reposer la pâte 1h.

Réaliser les crêpes

Mettre du beurre dans une poêle à crêpes chaude. Verser ensuite l'appareil à crêpe dans la poêle et laisser cuire environ deux minutes sur la première face. Retourner la crêpe et laisser encore une minute sur le feu.

Mettre les crêpes dans une assiette et passer à la préparation de la garniture

- **Préparer la garniture :**

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter d'un coup la farine et mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la pâte formée se décolle des bords. Ajouter le lait petit à petit sans cesser de mélanger. Ajouter le jambon, l'emmental et mélanger à nouveau.

Garnir les crêpes avec la béchamel. Rouler les crêpes. Les tailler en tronçons de 5 cm.

Si vous n'avez pas de jambon vous pouvez le remplacer par du blanc de dinde.

# - Parmentier de Canard -



1 h



6 pers

3/5

Difficulté



Coût

## Ingrédients

- Pour la purée :

8 Pommes de terre moyennes  
30cl de crème fraîche entière  
Sel  
Poivre  
Muscade

- Pour le confit :

5 Cuisses de canard confites  
2 Echalotes  
40g d'Emmental râpé



## Progression de la recette

Préchauffer le four à 180°C

Laver et éplucher les pommes de terre.

Cuire les pommes de terre à la vapeur, environ 20 à 25 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Pendant la cuisson, effiloche le confit de canard. Faire revenir les échalotes dans la graisse de canard, ajouter l'effiloché de confit et laisser dorer. Une fois doré; mixer le tout.

Ecraser les pommes de terre avec un presse purée en incorporant la crème fraîche. Assaisonner avec du sel, du poivre, de la muscade.

Dans un plat, disposer au fond du plat le confit cuit et mixé, et ajouter la purée. Saupoudrez d'emmental râpé.

Cuire le Parmentier pendant 30 minutes au four à 180°C.

C'est un plat convivial que vous pouvez servir directement sur la table. Dégustez.

# - Panna Cotta fruits rouges -



Préparation

30 min

Repos 3 h



6 pers

2/5

Difficulté



Coût

## Ingrédients

- **Pour la crème**

65 g de Sucre  
60 cl de crème entière  
1 Gousse de vanille  
3 Feuilles de gélatine

- **Pour le coulis**

175 g de fruits rouges  
1 Sachet de sucre vanillé  
40g de sucre



## Progression de la recette

- **Pour la crème :**

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide afin de la réhydrater. Dans une casserole, à feu doux, mettre la crème entière, la vanille et le sucre. Remuer afin de dissoudre le sucre jusqu'à ébullition. Retirer la casserole du feu et incorporer la gélatine bien égouttée à la crème. Mettre la préparation dans des verrines et laisser prendre au réfrigérateur pendant 3H.

- **Pour le coulis :**

Avant de servir, préparer le coulis de fruits rouges en cuisant les fruits à feu moyen avec du sucre vanillé et du sucre. Après 4 à 5 minutes de cuisson mixer les fruits cuits et les passer dans une passoire afin d'éliminer les grains. Laisser tiédir et verser dans les verrines. Décorer avec des fruits rouges frais et une feuille de menthe.

Servez froid.

# Menu Finger Food

## Camembert à Partager et Naan Indien

### Ingrédients

1 Camembert de 250 g

10 g de sucre

60 g de yaourt nature

5 g de levure de boulanger

250 g de farine

50 g eau tiède

½ c à c de sel

20 g beurre fondu

 4 personnes

 30 min

 1 heure

### Préparer les naan indien :

Préchauffer le four à 180°C, mélanger la levure et l'eau tiède.

Dans le bol du batteur mettre : le sucre, le yaourt, la farine, le sel, mélanger.

Ajouter l'eau avec la levure et pétrir pendant 5 minutes. Laisser pousser la pâte environ 20 minutes. Former 8 boules, les étaler et les disposer sur une plaque. Faire cuire 10 minutes, une fois cuites les sortir, les badigeonner de beurre fondu et les couper en lamelles.

### Faire cuire le camembert :

Cuire le camembert dans sa boîte après avoir sorti les emballages en plastique, dans un four à 180°C pendant 30 minutes.

### Conseil de préparation :

Enfourner le camembert pendant que la pâte repose. Déguster chaud et tremper les naan dans le fromage !



 *Le camembert à partager est un plat convivial, facile à préparer, à manger et permettra une bonne ambiance autour de la table !*

## BOUDIN BLANC, COMPOTÉE POMME ECHALOTTES

### Ingrédients

- 1 boudin blanc
- 1 petite échalote
- 1 pomme Granny Smith
  - 5 g de beurre
- Feuille de basilic
- Sel et poivre



- Ciseler l'échalote, couper la pomme en dés.
- Faire revenir l'échalote dans une casserole à feu moyen, y ajouter les dés de pommes.
- Laisser compoter le tout à petit feu.
- Faire sauter les tranches de boudin à la poêle. - Servir les tranches de boudin, à l'aide d'une petite cuillère placer la compotée sur ces dernières.



20 min



10 min (à la poêle)



4 personnes

 Pour varier vos plats, une compotée de poires, d'oignons ou de figues se marie parfaitement avec le boudin blanc.



## MOÛSSE DE SAUMON AUX HERBES SUR SON BLINIS

### Ingrédients

- 8 blinis
- 1 tranche de saumon fumé
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Quelques herbes fraîches (ciboulette, persil, thym)
- sel/poivre

- Monter la crème bien fraîche en chantilly, la mélanger délicatement avec le saumon coupé en petits dés, les herbes, le sel et le poivre. - Réserver au frais.
- Dresser un peu de chantilly au saumon sur chaque blinis et servir sur une jolie assiette.

# LES MOUCHOUS AU CHOCOLAT

## Ingédients

- 220 g de poudre d'amande
- 220 g de sucre en poudre
- 75 g de blanc d'œufs
- 30g de chocolat en poudre
- garniture au choix

## Matériel

- une poche à douille
- une douille unie

 4 personnes

 15 min

 23 min

## La veille :

- Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
- Mettre le tout dans une casserole et faire tiédir
- Remplir une poche à douille avec la préparation
- Sur une plaque de four déposer des petits tas de 5cm de diamètre
- Laisser sécher à l'air libre toute la nuit, jusqu'à la formation d'une croûte

## Le jour même :

- Préchauffez votre four à 240°C
- Faire une légère entaille à l'aide du dos d'un couteau
- Enfournez et faites cuire pendant 3min
- Baisser la température du four à 160°C et faire cuire durant 20minutes.
- Sortir les mouchous du four
- Rassembler les mouchous entre eux à l'aide de pâte à tartiner, lemon curd, confitures ...



## Petit conseil :

Pour remplir plus facilement une poche à douille, mettre la douille, tourner la poche plusieurs fois juste au-dessus de la douille, la mettre dans un grand pot et retrousser le haut de la poche.

Et maintenant vous pouvez remplir la poche en toute simplicité.

## Jeux de texture

# Velouté de petits pois au tapioca et crème au lard

### Ingrédients

50 g. de petits pois	2 gros oignons
200 g. de lardons fumés	50 cl de crème liquide
50 cl d'eau chaude	75 g. de tapioca
Une grosse cuillère de crème fraîche épaisse	
Huile d'olive	Sel, poivre



45 minutes



4



### DESCRIPTIF DE LA RECETTE :

Faire bouillir de l'eau.

Emincer les oignons et les faire revenir dans de l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont cuits, ajouter les petits pois. Couvrir et faire cuire à feu doux, pendant environ 15 à 20 minutes, en remuant.

Faire revenir les lardons dans une casserole, sans ajouter de matières grasses. Puis en prélever une petite

partie et la mettre de côté (pour la décoration). Ajouter la crème liquide dans les lardons et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes.

Une fois les petits pois cuits, les sortir du feu et les mixer tout en ajoutant petit à petit l'eau chaude jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Ajouter la crème fraîche puis remettre le velouté à feu doux et ajouter le tapioca. Couvrir et laisser mijoter (le tapioca doit s'épaissir et devenir translucide). Rectifier l'assaisonnement du velouté selon votre goût.

### DRESSAGE :

Verser le velouté dans la verrine, ajouter la crème de lard et placer le lard au centre de la verrine et déposer dessus une feuille de persil.

# Ravioles saumon, épinards et ricotta



## Ingrédients :

500 g. d'épinard frais  
300 g. de ricotta  
2 pavés de saumon

300 g. de farine  
3 œufs  
Huile d'olive, sel, poivre



## DESCRIPTIF DE LA RECETTE :

Pâte à ravioles : mélanger la farine, les œufs, une cuillère d'huile d'olive et une pincée de sel. Réserver au frais 30 minutes.

Farce : Faire cuire dans une poêle les épinards et le saumon, avec un peu d'huile d'olive et laisser refroidir. Ajouter ensuite la ricotta et assaisonner selon votre convenance.

Confection des ravioles : Etaler la pâte en cercle de 10 cm de diamètre environ. Déposer ensuite, au centre

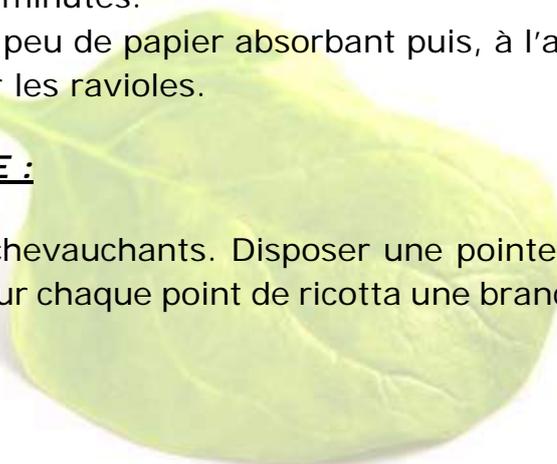
du cercle, la farce et refermer (bien coller avec un peu d'eau les deux bords). Puis rabattre chaque extrémité en les collants entre elles avec un peu d'eau.

Cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes.

Une fois les ravioles cuites, les égoutter sur un peu de papier absorbant puis, à l'aide d'un pinceau et d'un peu d'huile d'olive, lustrer les ravioles.

## DRESSAGE :

Disposer les ravioles sur une assiette, en les chevauchants. Disposer une pointe de ricotta à l'aide d'une poche à douille. Disposer sur chaque point de ricotta une branche de cerfeuil. Saupoudrer de poivre.



# Cigare aux fruits



## Ingrédients :

### Pâte à cigare :

1 blanc d'œuf  
75 g. de sucre  
75 g. de farine  
1 citron vert

### Crème aux fruits rouges :

150 g. de fromage blanc  
2 blancs d'œufs  
50 g. de sucre  
2 feuilles de gélatine  
100 g. de fruits rouges\*  
5 feuilles de Verveine



## DESCRIPTIF DE LA RECETTE :

Crème aux fruits rouges : mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, verser les fruits rouges, le sucre et les feuilles de verveine. Laisser compoter pendant environ 10 à 15 minutes (à mi-cuisson, ajouter les feuilles de gélatine et retirer la verveine). Monter les blancs en neige et mélanger avec le fromage blanc. Incorporer à la préparation la compotée de fruits rouges. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.

Pour le cigare : mélanger le blanc d'œuf, le sucre et la farine. Ajouter le zeste du citron vert. Une fois le mélange bien homogène, l'étaler finement sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire cuire au four à 180°C pendant 10 minutes. Dès la sortie du four, découper des rectangles de 5 cm de largeur, sur 10 cm de longueur, et les rouler encore chaud sinon le cigare sera trop fragile.

## DRESSAGE :

Avec une poche à douille mettre la crème dans le cigare. Au fond d'une assiette réaliser un cercle de coulis de fruits rouges. Et décorer à votre convenance.

# Tomates mozzarella-pesto



### Ingrédients : (4 pers)

Mozzarella : 300 gr

Œuf : 3

Parmesan : 15 gr

Farine : 100 gr

Chapelure : 200 gr

Huile d'olive : 150 gr

Tomates cerise : 125 gr

Basilic : 1/2 botte

Ail : 1 gousse

### 1- Boulettes de mozzarella au basilic

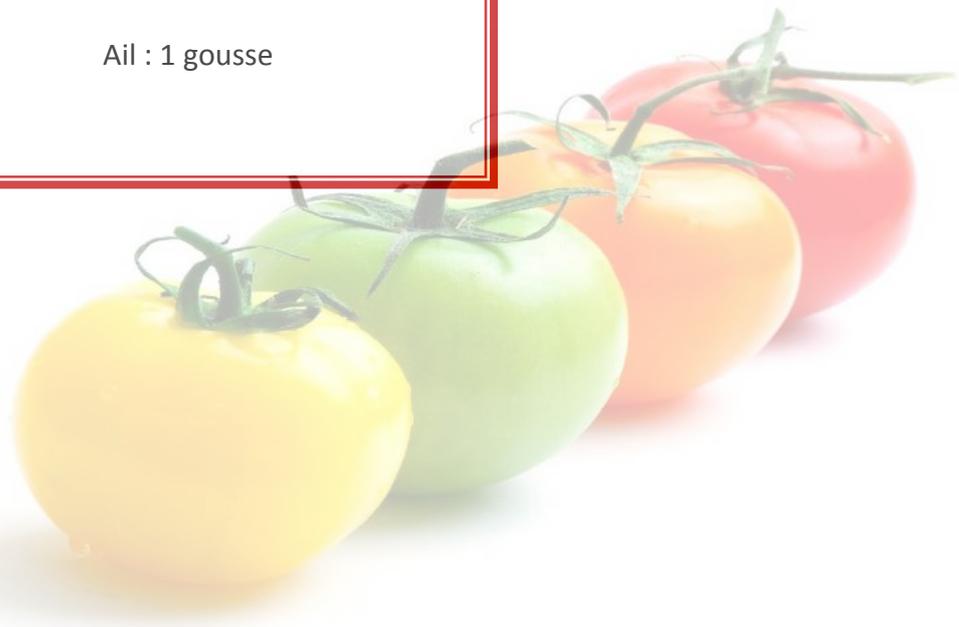
- Ciseler le basilic, incorporer à la mozzarella, façonner des boules de mozzarella d'environ 15 g
- Panner à l'anglaise, avec **deux** couches de chapelure (Utiliser 3 assiettes : Enduire chaque boule de farine, puis d'œufs battus, et de chapelure)
- Frire dans un bain d'huile à 175°C
- Utilisation d'huile essentielle basilic (1 goutte)

### 2- Tomates cerises

- Laver et équeuter les tomates cerises

### 3 - Pesto

- Mixer 1 botte de basilic avec le parmesan, l'huile d'olive et une gousse d'ail



# Boulettes kefta, pommes dauphines



## Ingrédients :

### Pomme dauphines : (4 pers)

Farine : 125 gr

Lait : 100 cl

Beurre : 75 gr

Œufs : 4.5 pces

Pommes de terre : 500gr

Ail : 1 gousse

### Kefta :

Viande : 500 g

Oeuf : 1 pce

Epices kefta : 5 gr

Oignon : 1/2 pce

Ail : ½ gousse

Menthe : 1/4 botte

## 1- Boulettes kefta

- Hacher les oignons, ail et menthe
- Mélanger avec la viande sel, poivre, épices kefta et œufs
- Utilisation d'huile essentielle menthe (1 goutte)

## 2-Ecrasé de pommes de terre (PDT)

- Eplucher, cuire les PDT à l'eau
- Ecraser les PDT
- Ajouter l'ail haché, sel et poivre

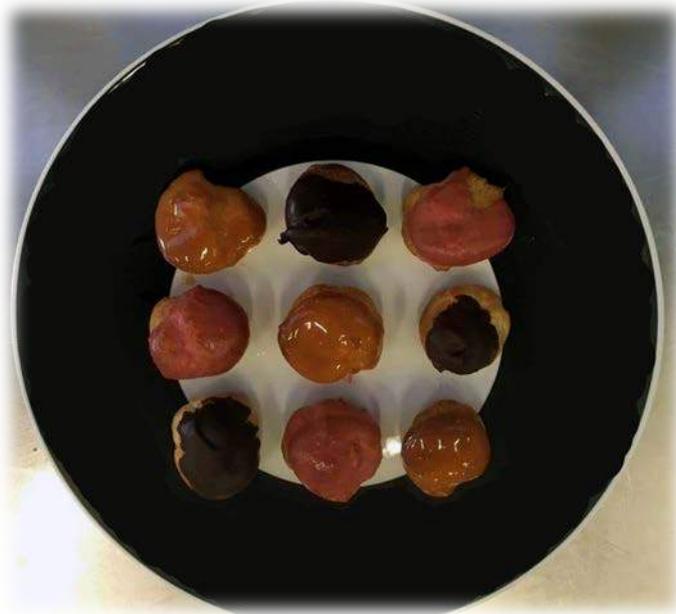
## 3- Pâte à chou

- Faire bouillir le lait avec le beurre ajouter du sel et du poivre
- Ajouter la farine en une fois et dessécher le tout
- Laisser refroidir
- Ajouter au mélange les œufs un par un

## 4- Pommes dauphines

- Mélanger l'écrasé de PDT et l'appareil
- Réaliser des formes à l'aide d'une poche à douille
- Dorer les pommes dauphines avec des jaunes d'œufs
- Mettre au four 20-25 min

# Assortiment de choux



## Ingrédients : (4 pers)

Beurre : 50 gr

Œufs : 5.5 pce

Crème liquide : 270 cl

Lait : 500 cl

Framboise : 125 gr

Sucre : 150 gr

Farine : 112 gr

Chocolat blanc : 100 gr

Chocolat noir : 50 gr

Sucre vanillé : 1 pce

Vanille : 1 pce

Eau : 10 cl

*Astuce : Comment rendre un caramel liquide ?  
La décuison : décuire permet de rendre un caramel  
liquide et stopper sa cuisson*

## 1- Pâte à choux

- Faire bouillir eau +beurre
- Hors du feu ajouter farine (62.5 gr) puis sécher la pâte sur feu doux
- Ajouter les oeufs 1 par 1
- Former les choux et cuire au four à 180° pendant 15mn

## 2 – Mousse chocolat blanc

- Séparer les blancs des jaunes
- Faire fondre le chocolat blanc, mélanger aux jaunes d'oeufs
- Monter les blancs et la chantilly
- Incorporer chantilly au chocolat
- Incorporer les blancs d'œufs

## 3 – Crème pâtissière

- Blanchir jaunes d'oeufs
- Ajouter la farine (49.5 gr)
- Faire bouillir lait+vanille
- Incorporer les 2 préparations
- Cuire à feux doux
- Filmer au contact réserver au froid
- Utilisation d'huile essentielle vanille

## 4 – Chantilly vanille

- Réaliser une chantilly avec vanille

## 5- Nappage framboise

- Réaliser un sirop de framboise (framboise + eau)
- Mixer
- Incorporer le chocolat blanc
- Refroidir

## 6- Nappage caramel beurre salé

- Réaliser un caramel et le décuire avec du beurre salé et de la crème.

# Menu Mama Miam

## Choux rillettes de saumon - chantilly à la ciboulette



*Astuce : mettre la crème fraîche au congélateur 15 mn avant de réaliser la chantilly*

### Ingrédients pour 4 personnes :

#### Pâte à choux : (environ 12 choux)

- 20 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 75 gr de beurre
- 125 gr de farine
- 3 œufs

#### Rillettes de Saumon :

- 300 gr de saumon frais
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- 1 citron jaune
- Sel / Poivre
- Paprika
- 150 gr de fromage frais (type Saint Môret)

#### Chantilly ciboulette :

- 20 cl de crème fraîche liquide entière
- 1/2 citron jaune
- 4 tiges de ciboulette fraîche
- Sel

### Réalisation :

#### La pâte à choux

- Préchauffer le four à 180°C
- Faire bouillir, l'eau avec une pincée de sel et le beurre
- Verser en une fois la farine tamisée → Remuer à la spatule à feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle et forme une boule. → Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes.
- Ajouter un à un les œufs en remuant à chaque fois → Former les choux à la poche à douille → Cuire 15min au four à 180°C (thermostat 6)

#### Les rillettes de saumon

- Badigeonner le saumon avec l'huile d'olive, les herbes de Provence et le jus d'1/2 citron jaune, saler, poivrer
- Cuire environ 15 min au four à 150° → Laisser refroidir le saumon 5 minutes
- Émietter finement la chair du saumon
- Ajouter le fromage frais, le jus d'1/2 citron, les zestes du citron, du paprika, saler, poivrer
- Bien mélanger la préparation

#### La chantilly ciboulette :

- Battre la crème jusqu'à obtention d'une chantilly
- Saler, ajouter le jus de citron et la ciboulette ciselée

#### Dressage

- Garnir les choux de rillettes de saumon
- Disposer à la poche à douille de la chantilly sur les choux

# Eclair façon bouchée à la reine au poulet rôti



## Ingrédients pour 4 personnes :

### Pâte à choux : (environ 12 choux)

- 20 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 75 gr de beurre
- 125 gr de farine
- 3 œufs

### La garniture

- 150 g de beurre
- 60 g de farine
- 1 l de bouillon de volaille
- Sel / Poivre
- 750 g de champignons
- 1 citron jaune
- 1 poulet rôti au four et coupé en petit morceaux
- 50g de fromage râpé

*Astuce : le poulet rôti apportera de la gourmandise mais vous pouvez le remplacer par des blancs de poulet dorés à la poêle pour aller plus vite*

## **Réalisation :**

### La pâte à choux

- Préchauffer le four à 180°C → Faire bouillir, l'eau, la pincée de sel et le beurre
- Verser en une fois la farine tamisée → Remuer à la spatule à feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle et forme une boule. → Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes.
- Ajouter un à un les œufs en remuant à chaque fois → Former les choux à la poche à douille → Cuire 15min au four à 180°C (thermostat 6)

### Le poulet rôti :

- Faire cuire le poulet au four à 240° pendant 20 min puis à 200° pendant 40 min environ.

### La garniture

- Faire fondre le beurre puis ajouter la farine → Cuire 3 minutes en remuant
- Ajouter le bouillon de volaille → Assaisonner et faire mijoter 10 min
- Sauter les champignons nettoyés et émincés
- Ajouter les champignons et le jus d'un demi-citron à la préparation
- Ajouter les morceaux de poulet rôti

### **Dressage**

- Faire un trou sur une extrémité de l'éclair
- Garnir les éclairs de préparation au poulet à la poche à douille
- Mettre une fine couche de fromage râpé sur les éclairs
- Enfourner à 200°C jusqu'à ce que le fromage fonde

# Choux au citron meringués



## Réalisation :

### La pâte à choux

- Préchauffer le four à 180°C → Faire bouillir, l'eau, la pincée de sel et le beurre
- Verser en une fois la farine tamisée → Remuer à la spatule à feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle et forme une boule. → Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes.
- Ajouter un à un les œufs en remuant à chaque fois → Former les choux à la poche à douille → Cuire 15min au four à 180°C (thermostat 6)

## Ingrédients pour 4 personnes :

### Pâte à choux : (environ 12 choux)

- 20 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 75 gr de beurre
- 125 gr de farine
- 3 œufs

### La crème au citron

- 25 gr de maïzena
- 2 citrons
- 75 gr de sucre
- 30 gr de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 5 cl d'eau

### La meringue

- 2 blancs d'œufs
- 125 gr de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 goutte d'huile essentielle de verveine

### La crème au citron

- Délayer la maïzena dans l'eau dans une casserole → Faire chauffer avec le jus et les zestes des 2 citrons
- Ajouter le sucre → Porter à ébullition et laisser frémir 2 à 3 min
- Ajouter le beurre en parcelles → Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger

### La meringue

- Battre les blancs d'œufs salés en neige ferme → Ajouter le sucre par petites quantités tout en continuant de battre → Ajouter l'huile essentielle de verveine → Préchauffer le four à 120 °C → Avec une poche à douille, faire des petites meringues sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé → Cuire 20min à 120°C (les meringues doivent rester moelleuses)

### Le montage

- Couper les choux en 2 sur la largeur
- Garnir la partie inférieure de crème au citron, déposer les meringues sur la crème
- Recouvrir avec le chapeau

# Menu Feelin' Food

## Flans de légumes



2 tomates et 1 courgette  
1 oignon  
1 bouquet de persil  
20 cl de crème fraîche  
10 cl de lait  
35g de farine  
4 œufs entiers  
70 g de gruyère râpé  
Pincée de muscade  
sel et poivre  
1 cuillère à café de ras el  
hanout & curcuma  
1 goutte d'huile essentielle  
de basilic

- Préchauffer le four th.6 (180°C)
- Peler et épépiner les tomates et couper les légumes en cubes fins.
- Ciseler l'oignon et le persil.
- Dans un saladier, mélanger la crème fraîche, le lait, la farine, les œufs et le gruyère râpé.
- Assaisonner le tout et ajouter l'huile essentielle.
- Ajouter les légumes à l'appareil.
- Verser dans les moules.
- Enfourner pendant 30 minutes.



# Boulettes au bœuf



600 grammes de viande hachée  
2 échalotes  
2 jaunes d'œuf  
Sel / poivre  
1 bouquet de gousse d'ail  
1 goutte d'huile essentielle de thym  
1 oignon  
1 branche de thym  
3 tomates entières  
Une touche de sucre pour la sauce tomate

- Hacher finement l'oignon avec l'échalote et la coriandre. Mélanger avec la viande hachée ainsi que les deux jaunes d'œufs.
- Assaisonner avec le sel et le poivre ainsi que la goutte d'huile essentielle de thym (si vous le souhaitez, vous pouvez la remplacer par une goutte d'huile essentielle de coriandre).
- Former des boulettes. Chauffer dans une poêle une noisette de beurre et faire revenir les boulettes sur feu moyen.
- Pendant ce temps, préparer le coulis de tomates.
- Mixer les tomates avec l'ail, le thym (en retirant la branche) et un petit peu de sucre pour relever le tout.
- Chauffer la sauce sur feu doux.
- Terminer la cuisson des boulettes sur feu doux
- Servir et tremper les boulettes dans la sauce tomate.

# Pommes dauphines façon churros



## Pâte à choux :

25cl d'eau 80g de beurre

4 œufs 150 g de farine

sel

## Pulpe de pommes de terre :

3 pommes de terre

1 patate douce

3 pommes de terre vitelottes  
(violettes)

- Cuire séparément les pommes de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient cuites (planter un couteau elles doivent être molles).
- Dans une casserole chauffer l'eau avec le beurre coupé en morceaux. Une fois le beurre fondu, hors du feu : verser en une seule fois la farine et mélanger rapidement.
- Remettre sur le feu et dessécher la pâte, une fois desséchée mettre la pâte obtenue dans un saladier et ajouter les œufs un par un en mélangeant entre chaque.
- Une fois la pâte à choux terminée et les pommes de terre cuites. Ecraser séparément les pommes terres et saler.
- Pour réaliser la pâte à pomme dauphine, mélanger la même quantité de pâte à choux que de pulpe de pomme de terre.
- Mettre la pâte obtenue dans une poche à douille avec une douille cannelée. Former des churros.
- Cuire dans une friteuse jusqu'à coloration.

# Muffins garnis



## Pâte à muffin :

100g de farine	60g de sucre en poudre
50g de beurre fondu	
1 gousse de vanille	1 yaourt nature
1/2 sachet de levure chimique	2 œufs

## Ganache au chocolat :

125g de crème	7g de sucre
100g de chocolat	12,5g de beurre

## Appareil au citron :

50g de jus de citron	Zeste d'1/2 citron
82,5g de sucre	82,5g de beurre
5g de poudre à crème	3 petits œufs

## Crème pâtissière :

1/2L de lait	1 gousse de vanille
80g de sucre	3 jaunes
40g de poudre à crème	
1 goutte d'huile essentielle d'amande	

**Pâte à muffin :** Préchauffer le four à 190°C (thermostat 7).

Casser les œufs et les mélanger avec le sucre. Ajouter la farine, la levure, le beurre fondu puis le yaourt. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène et ajouter l'huile essentielle d'amande.

Fendre la gousse de vanille en deux et bien gratter les graines de vanille que l'on mélange à la pâte. Verser dans des petits moules à muffin et laisser cuire au four pendant 20 minutes. Planter la lame d'un couteau : si elle ressort propre c'est cuit. Laisser refroidir. Lorsque le muffin est froid, creuser un trou au milieu afin de pouvoir y ajouter l'appareil de votre choix.

**Ganache chocolat :** Porter la crème et le sucre à ébullition

Mettre la crème et le sucre bouillant sur le chocolat, il faut que le mélange devienne homogène. Rajouter le beurre.

**Appareil au citron :** Mélanger le jus de citron, les zestes, le sucre, la poudre à crème et les œufs dans une casserole sur le feu, attendre que le mélange ait la consistance attendue pour un appareil à tarte au citron. Ajouter le beurre hors du feu.

**Crème pâtissière :** Porter le lait et la vanille à ébullition. Mélanger le sucre et les jaunes jusqu'à ce que le mélange blanchisse, y ajouter la poudre à crème.

Une fois que le lait est bouillant, le verser dans le mélange jaunes, sucre, poudre à crème, mélanger puis remettre le tout dans la casserole. La crème est prête lorsqu'elle bout.

# Menu Finger Food

## Mini bouchée au thon et œufs mimosa



### Ingrédients :

- 16 mini feuilletés de bouchée à la reine vides
- 100g de thon
- 1 tube de mayonnaise
- 4 œufs

### Réalisation

#### **Bouchée au thon:**

Émietter le thon dans un bol et ajouter la mayonnaise selon votre goût.

Mélanger la préparation, assaisonner et dresser dans 8 mini feuilletés.

#### **Bouchée aux œufs mimosa:**

Cuire les œufs (10min). Puis les plonger dans de l'eau froide pendant 5 minutes afin d'arrêter la cuisson. Retirer la coquille et hacher les œufs dans un saladier puis ajouter la mayonnaise à votre convenance. Assaisonner et dresser dans 8 mini feuilletés

## Nems de légumes, viande hachée et sauce aigre douce



### Ingrédients :

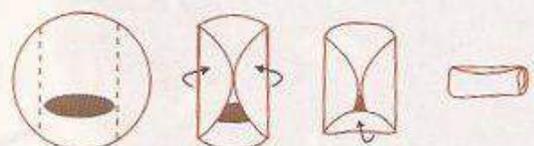
- 8 feuilles de briques
- 250g de sauce tomate
- 400g de viande hachée
- 1 poivron, 1 aubergine, 1 courgette, 3 tomates

### Réalisation

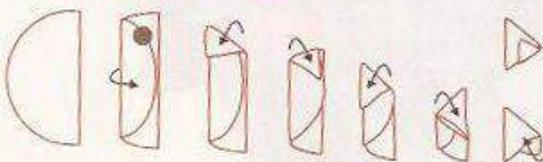
**Nem de légumes :** Découper en petits dés tous les légumes. Faire cuire à feu doux le poivron, ajouter la courgette puis l'aubergine et enfin les tomates. Dans une poêle, cuire la viande hachée, ajouter les légumes déjà cuits puis lier le tout avec de la sauce tomate. Assaisonner, puis façonner les nems.

Les cuire à feu doux dans une poêle jusqu'à ce qu'ils dorent.

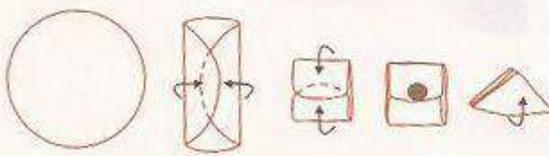
*Bouleau*



*Triangle*



*Chausson*



## Beignets de potimarron

### Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de farine
- 100g de Maïzena
- ½ sachet de levure
- 500g de potimarron (pelé, épépiné et coupé en morceaux)
- 100g de sucre
- 1 orange de 150g : zeste et jus
- 1 pincée de sel

1- Cuire le potimarron dans de l'eau bouillante. Égoutter et laisser tiédir.

2- Écraser le potimarron à la fourchette

3- Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine, la maïzena, la levure, le zeste d'orange et le sel.

4- Ajouter la purée de potimarron et le jus d'orange, la levure et mélanger. La pâte doit être assez épaisse (comme une pâte à beignet classique).

5- Laisser reposer la pâte environ 2 à 3 heures à température ambiante.

6- Dans une friteuse faire frire les beignets. Quand ils sont cuits les déposer sur du papier absorbant. Quand ils sont tièdes, saupoudrer de sucre glace.

Déguster tièdes ou froids



## Apéritif dinatoire



### Dôme de purée de betterave, jambon cru et pain grillé

#### Ingrédients pour 10 pièces :

- 250 g de betteraves cuites
- 3 tomates
- 10 feuilles de gélatine
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 2 tranches de pain de mie blanc ou complet
- 3 tranches de jambon cru
- Sel, poivre, eau

#### Réalisation :

- Couper les betteraves en morceaux, puis mixer-les en purée fine avec 5cl d'eau, et 5cl de vinaigre balsamique. Mettre la purée dans des moules en demi-sphère de 2 cm de diamètre, puis congeler
- Couper les tomates en morceaux, les mixer avec 30 cl d'eau, puis passer le jus au chinois étamine pour éliminer les particules. Faire chauffer le jus récupéré, puis ajouter les feuilles de gélatine préalablement hydratée dans de l'eau froide.
- Découper dans le pain de mie 10 ronds avec un emporte pièce de 2 cm de diamètre, et faire de même pour le jambon cru.
- Mettre les disques de pain à griller au four sur une plaque avec un filet d'huile d'olive
- Une fois congelées, sortir les demi-sphères et les retourner sur le côté plat, avant de les piquer avec un cure dent sur le haut du dôme. Sans attendre, tremper la sphère dans l'eau de tomate gélifiée chaude, à quatre ou cinq reprises avant de les poser sur un papier sulfurisé au frigo, et d'enlever le cure-dent en le faisant tourner sur lui-même.
- Enfin, monter les pièces en posant sur un morceau de pain de mie : une tranche de jambon cru puis la sphère de betterave

## Cannellonis farcis au saumon et fromage frais

### Ingrédients pour 10 pièces :

- 5 gros cannellonis
- 75g de saumon fumé
- 150g de Boursin ail et fines herbes
- 3cl de lait
- Zeste d'un demi citron
- Sel, poivre

### Réalisation :

- Hacher le saumon fumé.
- Battre le Boursin, en délayant avec le lait, puis incorporer le saumon coupé en petit morceaux, le zeste de citron et assaisonner.
- Faire bouillir un grand volume d'eau salée, puis plonger les cannellonis le temps indiqué sur le paquet.
- Une fois cuits, les couper en deux.
- Farcir les demi-cannellonis de la farce avec une petite cuillère ou une poche à douille



## Mini Croq, purée de patate douce, confiture d'oignon

### Ingrédients pour 10 pièces :

- 150 g de steak haché
- 250 g patate douce
- 100 g d'oignon
- 4 tranches de pain de mie
- 40 cl lait
- 10 cl de vinaigre balsamique
- 10 g de sucre
- Sel, poivre

### Réalisation :

- Couper les patates douces en petits morceaux et les mettre dans une casserole. Ajouter le lait, et compléter d'eau à hauteur. Porter à petite ébullition pendant 20 minutes, et prolonger la cuisson si nécessaire.
- Ciseler l'oignon en petits dés, le faire revenir avec un peu d'huile d'olive, puis une fois translucide, déglacer avec le vinaigre balsamique et ajouter le sucre. Baisser le feu et laisser compoter.
- Façonner 10 petits steaks dans un emporte-pièce de 2 cm de diamètre.
- Découper 20 petits disques de pain de mie de ce même diamètre, et les faire griller au four.
- Une fois les patates douces cuites, éliminer la moitié du jus de cuisson, et mixer pour obtenir une purée lisse. Assaisonner
- Faire cuire les steaks dans une poêle, puis monter les mini-burgers avec une couche de patate douce, un mini-steak, et un peu de compotée d'oignon.





## Recette de Croq'Mie

# Tiramisu Revisité

## Pomme-Caramel

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

### Ingrédients (pour 8 pers) :-

4 pains au lait

#### **Pour la crème**

- 3 gros œufs
- 100 g de sucre
- 250 g de mascarpone

#### **Pour le caramel**

- 100 g de sucre

#### **Pour les pommes**

- 4 pommes avec 20 g de beurre
- quelques gouttes d'huile essentielle vanille

## Préparation de la recette :

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Mélangez les jaunes avec le sucre en fouettant bien jusqu'à obtenir une préparation blanche.
- Ajoutez le mascarpone au fouet.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la spatule au mélange précédent.
- Réservez au frais.
- Pour le caramel : dans une casserole aspergez de 3 cuillères à soupe d'eau le sucre. Chauffez sur feu moyen jusqu'à consistance d'un caramel couleur noisette.
- Versez aussitôt le caramel sur une plaque où il va s'étaler et durcir.
- Pour les pommes, les épluchez, les épépinez à l'aide d'un vide-pomme et coupez-les en dés.
- Faites-les cuire à la poêle avec le beurre, en ajoutant l'huile essentielle vanille puis laissez cuire doucement.
- Retirez les pommes lorsqu'elles deviennent fondantes et réservez-les au frais
- Passez au dressage dans les verrines, déposez au fond le pain au lait. Ajoutez ensuite les pommes cuites, puis la crème.
- Hachez en petits morceaux le caramel durci pour saupoudrer la verrine.
- Réservez au frais pendant 1h.

Bonne dégustation !

# Menu Hasselback

## Gaspacho espagnol, huile essentielle de basilic



### **Ingrédients :**

800 g de tomates très mûres  
200 g de mie de pain  
2 poivrons rouges  
2 concombres  
1 oignon blanc  
1 gousse d'ail  
10 cl d'huile d'olive extra vierge  
10 cl de vinaigre Xérès  
1 goutte d'huile essentielle de basilic  
sel et poivre

### **Réalisation :**

#### **Préparation des légumes :**

Emonder les tomates : inciser la peau en croix et les plonger 1 minute dans de l'eau bouillante puis dans l'eau glacée. Les égoutter et retirer ensuite la peau. Couper les tomates en quartiers et les épépiner. Eplucher les poivrons en passant la lame d'un couteau entre la chair et la peau. Retirer les pépins et les filaments à l'intérieur puis les couper en dés.

Eplucher les concombres et les couper en dés. Eplucher et hacher finement l'ail et l'oignon blanc. Mélanger tous ces légumes dans un saladier et ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Bien mélanger et laisser reposer 24h au frigo

#### **Préparation du gaspacho :**

Émietter la mie de pain dans le bol d'un mixeur, verser le vinaigre de Xérès. Laisser le vinaigre imbiber la mie de pain

Verser les légumes marinés et tout leur jus dans le bol du mixeur. Mixer finement jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène.

Passer le mélange au chinois et bien récupérer tout le liquide qui s'écoule. Ajouter l'huile essentielle de basilic. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre

Mettre le liquide au frigo pendant au minimum 1 heure avant de servir.

## Poulet frit, carottes glacées, sauce à l'oignon



### Sauce à l'oignon

3 oignons  
2 cuillères à soupe de  
fond de veau ou volaille  
25cl d'eau  
20g de beurre

- Éplucher et couper les oignons.
- Dans une casserole faire chauffer le beurre mettre les oignons à dorer légèrement.
- Ajouter le fond de veau et verser l'eau. Passer cette sauce au mixeur et faire réduire 10 mn. Recette rapide et facile à réaliser pour accompagner les viandes.

### Carottes glacées - sauce aux herbes

4 carottes avec fane  
30g de beurre  
1 cuillère à café de sucre  
Pour la sauce aux  
herbes :  
10cl Crème fraîche  
Persil, ciboulette,  
estragon  
Sel/poivre

- Dans une poêle mettre les carottes le beurre et le sucre, mettre de l'eau à hauteur
  - Couvrir avec un disque en papier sulfurisé
  - Laisser cuire pendant 25 min, retirer le disque et laissez cuire pendant 5 min jusqu'à évaporation de l'eau
- Pour la sauce aux herbes :
- Ciseler finement les herbes aromatiques
  - Mélanger la crème fraîche et les herbes aromatiques, saler et poivrer à votre goût.

### Poulet frit

200g de blanc de poulet  
1 jaune d'œuf  
50g de Farine  
50g de chapelure

- Tailler le poulet en petits cubes
- Passer les cubes dans la farine puis le jaune et finir dans la chapelure
- Dans une poêle chaude avec de l'huile, faire frire les cubes jusqu'à une belle coloration

## Meringues françaises à l'huile essentielle de mandarinier



### **Ingrédients :**

Blanc d'œuf : 150 g

Sucre glace : 150 g

Sucre en poudre : 150 g

Huile essentielle de mandarinier : 2 gouttes

### **Réalisation :**

Préchauffer le four à 100 °C (th. 3).

Verser les blancs dans un batteur. Fouetter les blancs avec 1/3 du sucre semoule. Ajouter l'huile essentielle de mandarinier. Lorsque les blancs sont montés au 3/4, ajouter le reste du sucre semoule et continuer de fouetter pendant 1 minute.

Quand la meringue est bien ferme et brillante, ajouter délicatement le sucre glace et fouetter à nouveau pendant 4 à 5 minutes. La meringue doit être très lisse, très blanche et surtout très dense.

Dresser les meringues sur une toile en silicone ou sur un papier sulfurisé en leur donnant la forme souhaitée, puis les enfourner pendant au moins 1 h 30.

Les sortir ensuite du four et les laisser refroidir.



## Boissons tout en gourmandise

Pour les boissons nous avons choisi de vous présenter des épaississants naturels :

<i>La poudre de Baobab</i>	<i>La farine de Lucuma</i>	<i>La farine de Millet brun</i>
<p><i>Propriétés :</i>  <i>Riche en fibres, en potassium, en calcium et en manganèse</i>  <i>Elle contient des vitamines du groupe B et de la vitamine C</i></p>	<p><i>Propriétés :</i>  <i>Riche en fer et phosphore</i>  <i>Elle contient de la vitamine C, A et B3</i></p>	<p><i>Propriétés :</i>  <i>Riche en silicium</i>  <i>Elle contient des vitamines du groupe B et de la vitamine E</i></p>
<p><i>Utilisation :</i>  <i>Elle a un petit côté acidulé mais doux</i>  <i>Elle se consomme uniquement crue (ne pas la faire cuire)</i>  <i>On peut la mélanger à du lait, du café froid, du jus de fruit ou encore du yaourt</i></p>	<p><i>Utilisation :</i>  <i>Elle est très douce en bouche</i>  <i>On l'utilise à crue (ne pas la faire cuire) mais on pourra la rajouter à une préparation chaude (ex : café, soupe...)</i></p>	<p><i>Utilisation :</i>  <i>Elle n'a pas de goût particulier, elle est plutôt fade, son goût ne modifiera donc pas la boisson dans laquelle on l'ajoutera</i>  <i>On l'utilise à crue mais on peut la rajouter à une préparation chaude (ex : thé)</i>  <i>On peut la mélanger à du jus de fruit, du lait, un yaourt...</i></p>

*Vous retrouverez ces farines dans les magasins Bio, vous pourrez tester aussi la farine de souchet ou encore la farine de pépins de raisin. L'intérêt est de ne pas les cuire donc elles permettent d'épaissir facilement les boissons.*

*Personnellement nous avons préféré la poudre de Baobab mais à vous de tester et de varier les plaisirs.*



Fruit du Baobab

## Chocolat crémeux



### **Ingrédients :**

20 Cl de Lait entier  
2 cuillères à soupe de Poudre de Cacao cru  
2 cuillères à café de poudre de Baobab (en fonction de la texture souhaitée)

### **Préparation :**

Mélanger un peu de lait avec la poudre de baobab, ajouter la poudre de cacao et le reste du lait

Normalement les fèves de cacao sont torréfiées pour développer les arômes du chocolat, de ce fait une partie de sa richesse nutritionnelle est détruite. Il existe désormais de la poudre de cacao cru qui permet de conserver toutes les propriétés de cet aliment

## Café gourmand



### **Ingrédients :**

Une tasse de café chaud (ou froid)  
1 cuillère à café de farine de Lucuma ou de Millet brun ( en fonction de vos préférences)  
Un peu de chantilly pour la décoration

### **Préparation :**

Mélanger la farine de Lucuma au café  
Mettre un peu de chantilly et amuser vous à faire un beau décor

## Jus de Fruits de saison



Réalisez vos jus de fruits frais de saison avec un extracteur de jus. Pour épaissir vos jus, ajoutez des fruits comme la banane, la poire, l'abricot

### Idées de jus de fruits de saison :

*Banane – Kiwi – Citron vert*

*Orange – Kumquat – Poire*

*Framboise – Pêche – Pomme verte*

*Melon – Pastèque – Abricot*

*Pamplemousse – Betterave – Banane*

*Fraise- Banane – Basilic*

**L'extracteur de jus :** L'extracteur de jus représente un investissement mais par rapport à une centrifugeuse ou un Blender, il permet de conserver au mieux les vitamines et nutriments des fruits et légumes. On peut réaliser des jus de fruits et légumes variés avec une texture homogène et onctueuse.

### Idées de jus avec des légumes :

*Carottes – betterave rouge – citron*

*Tomates – basilic- concombre*

*Carottes – céleri- orange*

*Betterave jaune – abricot – citron*

*Ajoutez de la farine de Millet brun, de Lucuma ou de la poudre de Baobab pour une texture plus épaisse*

## *Douceurs à partager*

### *Cake au citron vert*

#### **Ingrédients pour 1 cake**

110 g de Farine  
110 g de beurre  
110g de sucre en poudre (+ 5g pour beurrer le moule)  
2 œufs  
1/2 sachet de levure chimique  
1 zeste d'un citron vert bio ou non traité  
1 jus de citron jaune  
1 pincée de sel

#### **Préparation :**

- 1 - Préchauffer le four à 180°C.
- 2 - Couper le beurre en petits cubes et le faire fondre quelques secondes au micro-ondes
- 3 - Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure et le sel et creuser un puits.
- 4 - Dans un bol, battre les 2 œufs entiers avec le sucre en poudre, le beurre fondu, le jus de citron et le zeste râpé à l'aide d'un fouet et jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser dans le saladier et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- 5 - Verser dans un moule beurré et fariné et enfournez environ 30 minutes. Contrôler la cuisson avec la pointe du couteau

#### **Dressage :**

Lorsque le cake est froid, couper des petits cubes.



## Petits gâteaux surprises

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de farine
- 200ml de lait de riz
- 100g de sucre
- 50g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



1- Préchauffer le four th 6-7, 190°

2- Dans un saladier, tamiser la farine. Ajouter le sucre, le sel, la levure chimique ; mélanger.

3- Faire fondre le beurre dans le lait de riz (à la casserole ou au micro-onde)

4- Verser dans des moules à muffins (beurrés et farinés). Faire cuire 20mn. Contrôler la cuisson avec la pointe d'un couteau.

### Idées de petits gâteaux avec cette base de pâte :

#### Banane – vanille – rhum :

-200g de bananes écrasées (2.2g de protéines) - une gousse de vanille – 1càs de rhum  
Ajouter les bananes écrasées, les graines de vanille et le rhum à la pâte et cuire à l'identique

#### Kiwi – gingembre frais :

-85g de kiwis coupés en petits dés (1g de protéine) – une càc de gingembre râpé (à ajuster en fonction des goûts). Ajouter les dés de kiwis, le gingembre râpé à la pâte et cuire à l'identique

#### Pomme – cannelle :

-200g de pommes coupées en petits dés (0.3g de protéines) – une càc de cannelle en poudre (à ajuster en fonction des goûts). Ajouter les dés de pommes, la cannelle à la pâte et cuire à l'identique

#### Fraise –citron yuzu :

-200g de fraises coupées en petits dés (1.4g de protéines) – le zeste d'un citron yuzu (0.1g de protéines). Ajouter les dés de fraises, le zeste du citron yuzu à la pâte et cuire à l'identique



## *Pain d'épices*

### Ingrédients pour 1 gâteau

- 4 verres de farine
- 1 verre de lait
- 250g de miel
- 1 sachet de levure chimique
- 1 verre d'huile d'olive
- Épices : un bâton de cannelle, un anis étoilé, 4 graines de cardamome, une gousse de vanille (ou un mélange d'épices en fonction des goûts)
- 1 pincée de sel

1- Préchauffer le four th 4-5, 130°

2- Faire chauffer le lait

. Laisser infuser les épices.

Ajouter le miel dans le lait encore tiède et mélanger.

3- Dans un saladier, tamiser la farine avec la levure, verser le lait avec le miel et les autres ingrédients. . Ajouter le sucre, le sel, la levure chimique ; mélanger. La pâte doit être homogène et assez liquide.

4- Faire cuire environ une heure. A mi-cuisson couvrir le pain d'épice avec un papier aluminium. Contrôler la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Lorsque le pain d'épices est froid, couper des petits cubes.



# Pancakes

## Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de farine
- 120g de Maïzena
- 1 sachet de levure chimique
- 330ml de lait
- 2 càs de sucre
- 45g de beurre fondu
- 1 pincée de sel

1- Dans un saladier, mélanger le sucre et le beurre fondu.

2- Tamiser la farine, la maïzena, la levure, le sel. Ajouter progressivement la farine au mélange. (Ne pas mélanger trop longtemps pour avoir des pancakes moelleux).

3- Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile. Mettre une petite louche de pâte. Dès que des bulles apparaissent à la surface, retourner le pancake et laisser cuire quelques secondes sur la deuxième face.

Déguster les tièdes ou froids



Ce livre de recettes réalisé par les étudiants du Lycée Hôtelier de Toulouse avec leurs professeurs de marketing et d'anglais a reçu le Premier Prix départemental ainsi que le Deuxième Prix national du concours Imagin'action organisé par l'AMOPA et l'AFDET.

Vous y trouverez des idées de menus variés et adaptés...

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une bonne dégustation !



Lycée des métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie  
1, rue de l'Abbé Jules Lemire  
31026 Toulouse cedex 3  
Tél : 05 34 50 10 10