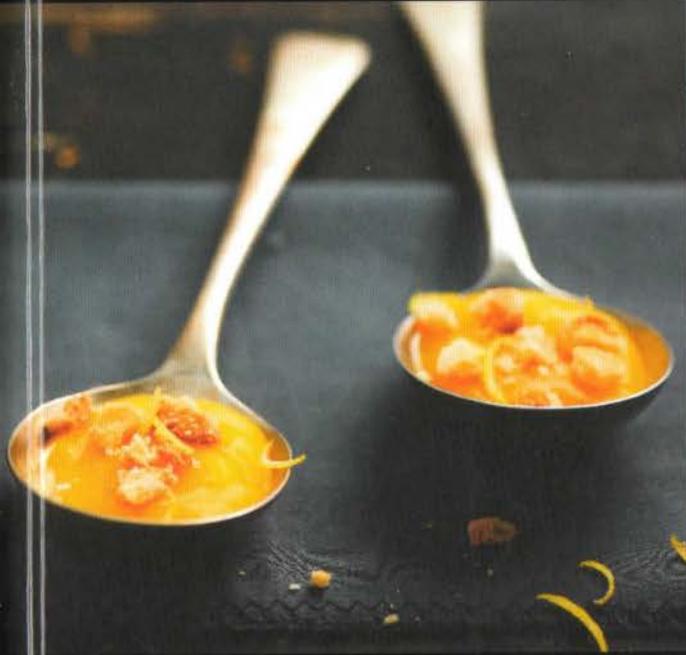


je cuisine avec

 MasterChef



recettes gourmandes

SOLAR 
EDITIONS

je cuisine avec  MasterChef

recettes gourmandes

Toute l'équipe de votre salon de coiffure Intermède est ravie de vous offrir ce livre de cuisine haut en couleurs et en créations !



je cuisine avec  MasterChef

Vous aimez l'émission, vous adorerez la collection « Je cuisine avec MasterChef » ! Novice ou expérimenté, poursuivez l'aventure dans votre cuisine et mettez-vous au défi de devenir, à votre tour, un MasterChef.

Chaque titre, consacré à une thématique actuelle, conjugue innovation, inspiration et pédagogie.

Inventives et modernes, une trentaine de recettes illustrées, expliquées par des pas à pas lorsqu'une étape technique ou esthétique le nécessite, enrichies d'un « plus gourmand » délivrant une astuce, un conseil ou une suggestion, sont mises à l'épreuve de votre créativité.

Tous les ingrédients sont réunis pour faire de vous le prochain MasterChef, n'attendez plus et relevez le défi. À vous de cuisiner !



sommaire

LES ENTRÉES 6

LES PLATS 24

LES DESSERTS 44

tartare

de saumon & pommes granny-smith

- 1 Lavez les pommes et coupez-les en tranches épaisses de 5 mm environ, à la verticale, puis en bâtonnets réguliers. Détaillez ces bâtonnets en petits dés, conservez-les dans un saladier et versez le jus de citron pour éviter que la pomme ne noircisse.
- 2 Découpez le saumon en petits cubes, sensiblement de la même taille que les pommes. Rassemblez tous les ingrédients ensemble. Réservez.
- 3 Hachez l'aneth, versez-le dans la crème liquide, salez et poivrez. Mélangez la crème avec le saumon. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Placez au frais 1 heure pour laisser les différents ingrédients diffuser leurs arômes.
- 4 Répartissez la préparation dans les cuillères apéritives et décorez avec un brin d'aneth.

1 pavé de saumon de 200 g sans peau
100 g de pommes granny-smith
2 branches d'aneth + 1 pour la décoration
2 cuill. à café de jus de citron
1 cuill. à soupe de crème liquide
Sel et poivre du moulin



Une pomme croquante et acidulée qui s'associe avec élégance à la saveur marine du saumon.

POUR 6 PERSONNES Préparation à l'avance+Préparation 15 minutes
Cuisson 45 minutes+Réfrigération 1 heure

petits manchons de poulet caramélisés

- 1** Dans un plat à rôtir, préparez la marinade en mélangeant soigneusement la cassonade et les sauces soja. Déposez les manchons, enrobez-les de marinade et couvrez. Placez-les au réfrigérateur pendant au moins 1 heure en les mélangeant une fois ou deux.
- 2** Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Placez-y directement le plat à rôtir et faites cuire 45 minutes, en retournant et en badigeonnant les manchons de sauce une ou deux fois.
- 3** Déposez quelques pousses germées d'alfalfa dans des petites assiettes, ainsi que 3 manchons par personne, puis décorez de graines de sésame. Servez chaud accompagné d'un petit pot de sauce soja sucrée placé sur chaque assiette.

18 manchons de poulet
1 paquet de pousses germées de type alfalfa
ou équivalent (en magasins bio)
10 g de graines de sésame dorées
18 cuill. à soupe de sauce soja sucrée
1 cuill. à soupe de sauce soja salée
2 cuill. à soupe de cassonade

LE+ GOURMAND

Plus vous laisserez mariner les manchons de poulet, plus la viande sera tendre et s'imprégnera de toutes les saveurs. À défaut de pousses germées, remplacez-les par quelques feuilles de pousses d'épinards.

Préparez de belles assiettes et dégustez avec les doigts, finger food oblige !





1

À l'aide d'une cuillère parisienne, réalisez 20 grosses billes dans la poire.

2

Dans une casserole, amenez à ébullition le vin, le sucre et les épices. Déposez-y les boules de poire et pochez-les pendant 30 minutes à feu très doux.

3

Remplissez la moitié d'un emporte-pièce de 2 cm à mi-hauteur (10 g environ) et tassez bien le bleu d'Auvergne pour lui donner la forme d'un petit galet. Démoulez.

4

Embrochez sur une longue pique le bleu d'Auvergne moulé et pané, décorez d'une feuille de chêne rouge et d'une bille de poire pochée.

LE + TECHNIQUE

Si vous ne disposez pas d'emporte-pièce, roulez le fromage pour en faire des petites boules que vous aplatiez légèrement, afin de leur permettre de tenir debout.

POUR 10 PIÈCES Préparation à l'avance + Préparation 50 minutes
Cuisson 30 minutes + Réfrigération 2 heures

brochettes

de bleu d'Auvergne en chapelure & billes de poires pochées

2 belles poires williams, 12 feuilles de chêne rouge, 200 g de bleu d'Auvergne, 20 cl de vin rouge, 100 g de cerneaux de noix, ½ gousse de vanille, 1 bâton de cannelle, 1 étoile de badiane, 30 g de sucre en poudre

- 1.** Pelez les poires puis, à l'aide d'une cuillère parisienne, réalisez 20 grosses billes. Dans une casserole, amenez à ébullition le vin, le sucre et les épices. Déposez-y les boules de poire et pochez-les pendant 30 minutes à feu très doux. Laissez refroidir les poires dans le vin, puis réservez-les au frais.
- 2.** À l'aide d'un robot, réduisez en poudre les cerneaux de noix, réservez. Dans un saladier, malaxez le fromage avec une cuillère en bois. Remplissez la moitié d'un emporte-pièce de 2 cm à mi-hauteur (10 g environ) et tassez bien le bleu d'Auvergne pour lui donner la forme d'un petit galet. Démoulez, puis roulez dans la poudre de noix. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la garniture. Conservez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 3.** Embrochez sur une longue pique le bleu d'Auvergne moulé, une feuille de chêne rouge et une ou deux billes de poire pochée.

fish cakes

à la crème d'avocat

- 1 Épluchez les oignons et lavez-les avec leur tige. Placez-les dans le bol d'un robot et hachez-les avec la mie de pain. Ajoutez le poisson coupé en gros dés, mixez, puis versez dans un saladier. Mélangez cette préparation avec la mayonnaise, la moutarde, l'œuf battu, du sel et du poivre, de manière à obtenir une pâte épaisse.
- 2 À l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez une petite quantité de la préparation et façonnez des petites croquettes que vous roulez dans la chapelure. Réservez au frais pendant 1 heure dans une assiette.
- 3 Dans une sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile, déposez les croquettes et faites-les dorer sur tous les côtés. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Épongez les croquettes sur une feuille de papier absorbant, embrochez-les avec des piques de bambou et réservez au chaud au four.
- 4 Pendant ce temps, mixez la chair de l'avocat, l'ail et le yaourt pendant 10 secondes, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Conservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- 5 Servez les croquettes chaudes accompagnées de quartiers de citron et de la crème d'avocat.

200 g de chair de dos de cabillaud
2 oignons nouveaux et leur tige
3 citrons
1 petit avocat bien mûr
1 gousse d'ail
½ œuf
80 ml de yaourt nature
1 cuill. à soupe de mayonnaise
(voir recette page 18)
1 cuill. à soupe de moutarde
200 g de chapelure
35 g de pain de mie
10 cl d'huile végétale
Sel et poivre du moulin



Voyage au bord de l'eau du côté de Key West pour une dégustation de mini fish cakes à la panure croustillante.

samossas fromage

basilic & pignons, raïta à la tomate

50 g de feuilles de mâche
1 oignon de taille moyenne
1 tomate
10 feuilles de basilic
200 g de feta
125 g de ricotta
175 g de yaourt nature
1 œuf
125 g de beurre demi-sel
8 feuilles de brick
45 g de pignons de pin
1 cuill. à café de coriandre hachée
1 pincée de cumin moulu
Sel et poivre du moulin

1. Dans une poêle, faites torréfier les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis réservez. Lavez, séchez et hachez le basilic, puis réservez.

2. Dans un saladier, écrasez à la fourchette la feta et la ricotta, puis mélangez avec le basilic, les pignons et l'œuf. Salez et poivrez.

3. Sur votre plan de travail, étalez une feuille de brick, badigeonnez au pinceau de beurre fondu. Découpez la feuille de brick en quatre bandes d'environ 5 cm dans le sens de la longueur. Déposez une cuillerée à café de farce à l'extrémité de chaque bande, puis repliez la feuille en forme de triangle sur la garniture. Badigeonnez le samoussa de beurre et déposez-le sur une plaque de cuisson. Procédez de la même façon avec le reste des feuilles de brick jusqu'à épuisement de la garniture.

4. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6), puis faites cuire 10 minutes. Retournez les samoussas et prolongez la cuisson de 5 minutes.

5. Pendant ce temps, préparez la sauce raïta. Fouettez énergiquement le yaourt. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la tomate en deux, épépinez-la, puis coupez-la en dés. Mélangez l'oignon et la tomate avec le yaourt, la coriandre et le cumin. Réservez.

6. Placez quelques feuilles de mâche dans le fond de chaque assiette, déposez 3 samoussas par personne et accompagnez le tout d'un petit pot de raïta.

mini-cakes

aux petits pois & aux lardons

150 g de lardons allumettes
200 g de petits pois surgelés extra-fins
18 pétales de tomates confites dans l'huile d'olive
100 g de gruyère râpé
3 cuill. à soupe de lait
100 g de beurre
3 œufs
9 cuill. à soupe de farine
1 pincée de piment d'Espelette
1 sachet de levure
1 pincée de sel

1. Faites décongeler les petits pois. Pendant ce temps, découpez en petits morceaux les tomates confites préalablement égouttées. Réservez.

2. Préparez la pâte à cake (au fouet ou à l'aide d'un robot) en incorporant progressivement les œufs, la farine, le lait, le beurre fondu, le sel, la levure, le piment d'Espelette, le gruyère râpé et les lardons crus. Ajoutez les petits pois et les tomates confites, puis remplissez des mini-moules à cake aux deux tiers.

3. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6) et faites cuire pendant 30 minutes environ. Sortez du four, démoulez, puis laissez refroidir. Coupez de gros cubes et placez une pique au centre de chacun pour en faciliter la dégustation.

4 ÉTAPES POUR RÉUSSIR

LE + TECHNIQUE

Faites cuire les crevettes par petites quantités, par 3 ou 4 selon la taille de votre sauteuse afin de mieux maîtriser la cuisson. Cette recette se prête également à une dégustation tiède des crevettes, mais cela vous oblige à la réaliser à la dernière minute.



1

Panez les crevettes dans la farine, dans l'œuf, puis dans la noix de coco ou les graines de sésame. Réservez-les dans une assiette.

2

Préparez le dip au citron. Râpez finement les zestes des citrons que vous incorporerez à la mayonnaise.

3

À l'aide d'une poche à douille, déposez une noisette de dip au citron dans chaque cuillère apéritive.

POUR 20 CUILLÈRES Préparation à l'avance + Préparation 45 minutes
Cuisson 15 minutes + Réfrigération 1 heure

croustillants

de crevettes au sésame

20 grosses crevettes roses de Madagascar, 1 citron vert, 1 citron jaune, 3 branches de persil plat ou de coriandre, 1 œuf + 1 jaune, 1 cuill. à soupe de lait, 100 g de farine, 100 g de noix de coco râpée, 100 g de graines de sésame dorées, 1 cuill. à café de moutarde, 25 cl + 1 cuill. à café d'huile végétale, sel et poivre du moulin

- 1.** Décortiquez les crevettes en conservant la queue ou choisissez des crevettes sous vide.
- 2.** Répartissez dans 4 récipients différents la farine, l'œuf battu avec le lait, la noix de coco et les graines de sésame.
- 3.** Trempez une par une 10 crevettes dans la farine, puis dans l'œuf et dans la noix de coco. Renouvelez l'opération avec les 10 autres crevettes en remplaçant la noix de coco par les graines de sésame.
- 4.** Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, plongez les crevettes 2 minutes pour qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes, égouttez l'excès d'huile sur un papier absorbant et réservez les crevettes au frais pendant 1 heure.
- 5.** Pendant ce temps, réalisez la mayonnaise selon la recette page 18. Réservez.
- 6.** Préparez le dip : râpez finement les zestes des citrons, pressez les jus et incorporez les zestes et la moitié des jus à la mayonnaise. Fouettez pour obtenir une texture homogène.
- 7.** À l'aide d'une poche à douille, déposez une noisette de dip au citron dans chaque cuillère apéritive. Placez une crevette, décorez avec un brin de persil plat ou de coriandre et servez.



4

Placez une crevette, décorez avec un brin de persil plat ou de coriandre et servez.

POUR 6 VERRINES Préparation à l'avance+Préparation 10 minutes+Cuisson 10 minutes
Réfrigération 4 heures

verrines

de panacotta au fromage de brebis,
concassée d'olives & de tomates

- 1** Déposez la gélatine dans un bol d'eau froide afin de la faire ramollir. Coupez le fromage de brebis en dés et faites-le fondre dans la crème à feu doux sans cesser de mélanger. Retirez du feu la casserole. Essorez la gélatine avant de l'incorporer à la crème de brebis. Filtrez la panacotta dans une passoire à thé et pressez fortement les résidus de fromage pour en extraire toutes les saveurs.
- 2** Remplissez les verrines à mi-hauteur de cette panacotta et conservez 4 heures minimum au réfrigérateur.
- 3** Pendant ce temps, dans un petit saladier, détaillez les olives noires et les tomates cerises en petits dés. Assaisonnez de fleur de sel, de poivre du moulin et d'huile d'olive. Réservez. Au moment du service, répartissez la garniture sur la panacotta.

5 tomates cerises
5 olives noires dénoyautées
15 cl de crème liquide
1 fromage de Péral de brebis
2 g de gélatine
1 filet d'huile d'olive
Fleur de sel et poivre du moulin

LE+
GOURMAND

Déposez la concassée d'olives et de tomates juste avant de servir, sous peine de voir vos jolies verrines perdre de leur fraîcheur et de leur allure. Vous pouvez remplacer le Péral par du chèvre ou du roquefort.

La douceur du fromage de brebis cuisiné à la façon d'une panacotta. Cette recette est à la portée de tous les chefs débutants.



millefeuille

de saint-jacques & de betterave

- 1** Épluchez, lavez, puis tranchez les betteraves à la mandoline en très fines lamelles (environ 18 tranches presque transparentes). Faites-les mariner pendant 30 minutes dans l'huile parfumée à la truffe. Conservez la marinade.
- 2** Pendant ce temps, passez sous un filet d'eau froide les noix de saint-jacques, essuyez-les délicatement, salez et poivrez. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Lorsqu'il crépite, déposez les noix de saint-jacques et laissez dorer 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce que la chair intérieure soit nacrée. Coupez ensuite chaque noix en trois tranches.
- 3** Sur une petite assiette de dégustation, montez le millefeuille en alternant les tranches de betterave et les noix de saint-jacques (3 tranches de chaque). Terminez par quelques graines germées de chou rouge, puis piquez avec une brochette de bambou pour maintenir le millefeuille.
- 4** Mélangez la marinade et le vinaigre balsamique. Décorez votre assiette de quelques gouttes de vinaigrette, puis ajoutez une pincée de fleur de sel et servez.

6 noix de saint-jacques
2 petites betteraves rouges crues
15 g de beurre
20 g de graines germées de chou rouge
(ou autres pousses)
1 cuill. à café de vinaigre balsamique
2 cuill. à café d'huile parfumée à la truffe
Fleur de sel et poivre du moulin





1

Taillez les fraises et les tomates cerises en petits dés façon brunoise (dés de 1 à 2 cm).

2

Sur une plaque à pâtisserie non beurrée et à l'aide d'une cuillère à soupe, formez 20 petites tuiles. Utilisez le dos de la cuillère pour étaler la pâte. Espacez les tuiles afin qu'elles ne collent pas entre elles.

Servez le minestrone dans des cuillères apéritives accompagnées des dentelles aux amandes.

LE + TECHNIQUE

À la sortie du four, attendez 1 minute avant de décoller les tuiles à l'aide d'une spatule. Attention, si vous n'attendez pas suffisamment la tuile sera molle et ne se décollera pas ; si vous attendez trop longtemps, elle deviendra dure et plus friable. Entraînez-vous avant de réaliser cette recette pour vos convives.

POUR 20 CUEILLÈRES Préparation à l'avance + Préparation 35 minutes
Cuisson 10 minutes + Réfrigération 1 heure

minestrone

de tomates cerises & dentelles aux amandes

200 g de fraises, 100 g de tomates cerises, 50 g de beurre, 4 cl de crème liquide, 50 g d'amandes hachées, 50 g de sucre en poudre + 1 cuill. à soupe, 1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique traditionnel (10 ans d'âge ou plus)

1. Équeutez les fraises et les tomates cerises. Lavez-les et séchez-les, puis taillez-les en petits dés façon brunoise (dés de 1 à 2 cm). Faites fondre 10 g de beurre dans une sauteuse, versez les fraises et les tomates, saupoudrez d'une cuillerée à soupe de sucre et laissez cuire 15 secondes à feu vif. Versez le vinaigre balsamique, mélangez délicatement, laissez encore 10 secondes sur le feu. Réservez 1 heure au réfrigérateur jusqu'au service.
2. Dans une casserole, faites fondre à feu très doux 40 g de beurre sans le faire colorer, coupez le feu, ajoutez 50 g de sucre, la crème et les amandes.
3. Sur une plaque à pâtisserie non beurrée et à l'aide d'une cuillère à soupe, formez 20 petites tuiles. Utilisez le dos de la cuillère pour étaler la pâte. Espacez les tuiles afin qu'elles ne collent pas entre elles. Enfourez dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6) et faites cuire pendant 10 minutes. Sortez la plaque et décollez les tuiles.
4. Servez le minestrone dans des cuillères apéritives accompagnées des dentelles aux amandes.

salade de fusilli

aux fines herbes

- 1** Rincez, séchez et hachez le basilic, le persil et la ciboulette. Lavez et essorez les pousses d'épinard. Hachez les pistaches, râpez finement le zeste de citron ainsi que le parmesan.
- 2** Faites cuire les fusilli *al dente* – 7 à 8 minutes – dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
- 3** Mélangez les fines herbes, les pousses d'épinard, les pistaches, le zeste de citron, le parmesan et les pâtes encore chaudes. Émiettez la ricotta sur le dessus, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Salez et poivrez. Servez sans attendre.

400 g de fusilli
200 g de ricotta de brebis
60 g de parmesan
2 cuill. à soupe de jus de citron
1 cuill. à soupe de zeste de citron
80 g de pousses d'épinard
40 g de pistaches vertes, salées ou non
3 brins de basilic
3 brins de persil
7 brins de ciboulette
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin



Pour changer de la classique salade de pâtes, une salade pleine de fraîcheur et très parfumée.

petits légumes

de printemps à la crème et ciboulette

- 1** Rincez les légumes à l'eau fraîche, puis grattez les carottes, les navets et les grenailles, effilez les haricots et écossez les petits pois. Parez les petits oignons en laissant une partie de la tige. Laissez les petits légumes entiers et recoupez les plus gros en deux ou en quatre. Faites-les cuire séparément, 2 minutes à l'eau bouillante légèrement salée, puis égouttez-les.
- 2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Répartissez les légumes dans 4 petites cocottes individuelles, ajoutez 1 cuillerée de crème et 1 pincée de ciboulette dans chacune, salez légèrement, puis enfournez pour 15 à 20 minutes. Retirez les couvercles et parsemez du reste de ciboulette au moment de servir.

800 g de légumes nouveaux en mélange
(carottes, navets, petits pois frais écosés,
haricots verts, petits oignons, grenailles)
4 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
Sel fin

LE + TECHNIQUE

Pour gagner du temps, préparez les légumes et faites-les cuire à l'eau à l'avance : il ne vous restera qu'à composer les cocottes et à les glisser dans le four.



Préparez ces petits légumes à l'avance pour vous occuper tranquillement du plat qu'ils accompagnent pendant leur cuisson.

4 ÉTAPES POUR RÉUSSIR

LE + TECHNIQUE

Veillez à bien sceller les bords des ravioles, faute de quoi la garniture s'échappera à la cuisson.



1

Mélangez la ricotta avec le fromage de chèvre frais, puis incorporez les fines herbes et les noix hachées.

2

Après avoir découpé la pâte à ravioli, déposez un peu de farce au centre de chaque disque, badigeonnez d'eau à l'aide d'un pinceau et recouvrez d'un autre disque. Pressez afin de bien souder les contours.

3

Portez le lait et la crème à ébullition dans une petite casserole. Retirez du feu et ajoutez l'huile de noix.

POUR 4 PERSONNES Préparation 35 minutes + Cuisson 12 minutes

ravioles

de fromage de chèvre à l'huile de noix

16 feuilles de pâte à raviolos chinoises ou 12 feuilles de pâte à lasagne fraîche, 125 g de fromage de chèvre frais, 125 g de ricotta, 20 cl de crème fleurette, 10 cl de lait entier, 2 cuill. à soupe de noix ou de noisettes, ½ bouquet de fines herbes au choix (basilic, cerfeuil, persil...), 3 cuill. à soupe d'huile de noix ou de noisette, 1 cube de bouillon de volaille, sel et poivre du moulin

- 1.** Rincez et séchez les fines herbes puis hachez-les finement. Hachez les noix. Mélangez la ricotta et le fromage de chèvre frais, puis incorporez les fines herbes et les noix hachées. Salez et poivrez.
- 2.** Découpez 16 disques de pâte de 8 cm de diamètre environ à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez une noix de préparation au fromage au centre de la moitié des disques. Humidifiez le pourtour à l'aide d'un pinceau et recouvrez des disques de pâte restants. Pressez afin de bien souder les contours.
- 3.** Faites chauffer une grande quantité d'eau bouillante salée avec le cube de bouillon et plongez-y les raviolos. Faites cuire 12 minutes pour la pâte à lasagne, 3 minutes pour la pâte à raviolos chinoises. Égouttez.
- 4.** Versez la crème fleurette et le lait dans une petite casserole, portez à ébullition sur feu doux et laissez bouillir 1 minute. Hors du feu, ajoutez l'huile de noix puis émulsionnez légèrement. Répartissez les raviolos dans 4 assiettes creuses, nappez de sauce et donnez un tour de moulin à poivre.



4

nappez les raviolos de sauce et servez.



1

Coupez les aubergines en tranches, puis en cubes et faites-les dégorger.

2

Faites chauffer l'huile d'olive restante dans une casserole. Ajoutez la passata et le basilic. Salez, poivrez et faites cuire 30 minutes à feu doux.

LE + TECHNIQUE

Traditionnellement, la sauce tomate ne se mélange pas aux pâtes avant de servir... À vous de voir !

penne

aux aubergines

300 g de penne, 2 aubergines, 100 g de ricotta salata ou de pecorino, 5 gousses d'ail, 350 g de passata (coulis de tomates italien), 3 branches de basilic, 1 pincée de piment, 7 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1 cuill. à soupe de gros sel, sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Rincez les aubergines et coupez-les en gros cubes. Mettez-les dans une passoire et faites-les dégorger pendant 30 minutes. Rincez-les et séchez-les. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, en les alternant avec les gousses d'ail non pelées. Arrosez de 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez de piment. Enfourez pour 30 minutes environ ; remuez régulièrement à l'aide d'une spatule en bois.
2. Rincez et séchez le basilic puis effeuillez-le. Réservez quelques feuilles pour la décoration et hachez le reste. Faites chauffer l'huile restante dans une casserole. Ajoutez la passata et le basilic. Salez, poivrez et faites cuire 30 minutes à feu doux, à demi couvert. Pressez l'ail rôti et ajoutez la pulpe à la préparation, puis mélangez.
3. Faites cuire les penne *al dente* – 9 minutes environ, selon le temps indiqué sur le paquet – dans une casserole d'eau bouillante additionnée de gros sel. Égouttez-les puis remettez-les dans la casserole. Ajoutez la sauce tomate et les aubergines, et mélangez grossièrement. Servez sans tarder, parsemé de ricotta râpée et de feuilles de basilic.

cocotte de homard

en curry thaï

2 homards de 750 g chacun environ
1 échalote
1 gousse d'ail
1 cm de gingembre frais
1 tige de citronnelle
25 cl de lait de coco
1 cuill. à soupe de zeste de citron vert
1 cuill. à soupe de nuoc-mâm
1 cuill. à café de pâte de curry thaïlandais
1 cuill. à soupe d'huile (maïs ou tournesol)
6 à 8 feuilles de basilic thaï

1. Épluchez et hachez finement l'échalote, le gingembre et la gousse d'ail. Retirez le vert et l'enveloppe extérieure de la citronnelle et émincez finement la partie blanche. Faites revenir le tout 1 à 2 minutes dans une cocotte avec l'huile, puis ajoutez la pâte de curry et laissez cuire 1 à 2 minutes supplémentaires, en remuant régulièrement. Versez le lait de coco et le nuoc-mâm, ajoutez le basilic et le zeste de citron vert, mélangez et laissez mijoter 10 minutes environ à feu doux, jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.

2. Détachez les pinces des homards et séparez la tête de la queue. Fendez les coffres en deux et coupez les queues en 2 ou 3 tronçons. Brisez les pinces sans les écraser.

3. Introduisez les pinces dans la cocotte, laissez cuire 5 minutes, puis ajoutez les coffres et les queues. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu modéré, 10 à 15 minutes en fonction de la taille des morceaux. Servez chaud.

cabillaud au concombre

et à l'aneth

700 g de dos de cabillaud, sans peau
2 échalotes
1 petit concombre
30 g de beurre
10 cl de crème liquide entière
4 cuill. à soupe d'aneth ciselé
2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre du moulin

- 1.** Épluchez et émincez finement les échalotes. Pelez le concombre, coupez-le en quatre dans la longueur et retirez les graines avec une petite cuillère. Recoupez chaque quart en lamelles épaisses.
- 2.** Rincez et épongez le cabillaud, puis coupez-le en 8 morceaux identiques. Mettez-les dans un plat creux, arrosez-les de 1 cuillère à soupe de vinaigre, salez, poivrez et remuez bien.

- 3.** Faites fondre le beurre et les échalotes 5 minutes dans une cocotte placée à feu doux. Lorsqu'elles sont tendres et transparentes, ajoutez le concombre et 3 cuillerées d'aneth, mélangez délicatement et laissez mijoter 10 minutes. Versez ensuite la crème et faites épaisir quelques minutes à feu modéré, de manière à obtenir une consistance onctueuse.
- 4.** Mettez les morceaux de cabillaud dans la cocotte, salez et poivrez, puis couvrez et faites cuire 6 à 8 minutes, en fonction de leur épaisseur. Servez aussitôt, arrosez de la seconde cuillère de vinaigre et parsemez du reste d'aneth.



1

Faites dorer les tronçons de lotte dans une cocotte.

2

Parsemez le hachis d'herbes et de verdure, et laissez mijoter avant d'ajouter le vin blanc et le fumet de poisson.

LE + TECHNIQUE

Si vous préférez laisser la queue de lotte entière, augmentez le temps de cuisson de 5 minutes.

lotte au vert

1,6 kg de queue de lotte, 200 g d'épinards, 50 g de beurre, 20 cl de crème fraîche épaisse, 2 jaunes d'œufs, Le jus de 1 citron, 2 échalotes, Quelques feuilles d'oseille, 1 gros bouquet d'herbes en mélange (persil plat, estragon, ciboulette, 4 feuilles de sauge), 25 cl de vin blanc sec, 15 cl de fumet de poisson (frais ou préparé avec du concentré), Sel et poivre du moulin

- 1.** Coupez la lotte en tronçons de 6 ou 7 cm, rincez-les et égouttez-les. Épluchez et hachez finement les échalotes. Triez, lavez et essorez toutes les herbes et la verdure, puis hachez-les finement au couteau.
- 2.** Chauffez le beurre dans une cocotte et faites fondre les échalotes 5 minutes à feu très doux. Ajoutez la lotte, retournez une ou deux fois les morceaux, parsemez du hachis d'herbes et de verdure, puis laissez mijoter 2 ou 3 minutes. Versez le vin blanc et le fumet de poisson, salez, poivrez et faites cuire 10 minutes à légers frémissements.
- 3.** Mélangez les jaunes d'œufs, la crème et le jus de citron dans un bol. Ajoutez un peu du bouillon de cuisson en remuant vivement et versez le tout dans la cocotte. Faites épaissir quelques instants à feu très doux, en veillant à ne jamais atteindre l'ébullition. Servez aussitôt.

épaule d'agneau confite

- 1** Ébouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Épluchez et émincez la carotte et l'oignon. Taillez le céleri en petits dés.
- 2** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Versez l'huile dans une cocotte, étalez la carotte, l'oignon et le céleri dans le fond, puis posez l'épaule sur ce lit de légumes. Répartissez les gousses d'ail entières, le thym et le laurier autour. Salez et poivrez.
- 3** Délayez le concentré de tomate avec le vin blanc et le bouillon, puis versez le tout sur l'épaule et couvrez. Enfourez pour 30 minutes, puis baissez la température à 140 °C (th. 4-5) et poursuivez la cuisson pendant 2 h 15.
- 4** Sortez la cocotte du four, retirez la viande et réservez-la. Passez la sauce, remettez l'ensemble dans la cocotte et disposez les quartiers de tomates autour de l'épaule. Remettez le couvercle et enfourez à nouveau pour 1 heure, à four doux (soit 120 °C-th. 4), sans couvrir. Servez à la sortie du four, directement dans la cocotte ou dans un plat chaud.

1 épaule d'agneau d'au moins 1,5 kg
2 belles tomates
1 carotte
1 oignon
10 cm de branche de céleri
2 branches de thym
6 gousses d'ail
1 feuille de laurier
10 cl d'huile d'olive
15 cl de vin blanc moelleux
15 cl de bouillon de volaille
(frais ou préparé avec du concentré)
1 cuill. à soupe de concentré de tomate
Sel et poivre du moulin

LE + TECHNIQUE

Supprimez l'os avant de servir : la chair doit s'en détacher spontanément. Pour cela, il suffit d'en saisir l'extrémité et de le tirer doucement. Il n'y a aucun inconvénient à garder la cocotte au chaud assez longtemps avant la dégustation : réglez alors le four à 90 °C (th. 3).



La cocotte est particulièrement adaptée aux cuissons longues et douces. Tendres et fondantes, les viandes se mangent alors à la cuillère !

lapin au romarin

- 1** Effeuillez et ciselez finement la moitié du romarin, puis mélangez-le à 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 2** Mettez les morceaux de lapin dans une cocotte. À l'aide d'un pinceau, enduisez-les de tous côtés d'huile au romarin, salez, poivrez et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.
- 3** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Glissez-y la cocotte à découvert et faites cuire 15 minutes. Sortez-la du four, puis baissez la température à 150 °C (th. 5).
- 4** Pelez les gousses d'ail en les laissant entières. Puis épluchez les oignons en retirant les petites racines et l'extrémité vert foncé de la tige. Répartissez le tout autour des morceaux de lapin, ajoutez le reste de romarin et d'huile d'olive, puis couvrez hermétiquement. Enfournez à nouveau pour 1 h 15.
- 5** Sortez les morceaux de lapin et les oignons de la cocotte à l'aide d'une écumoire et mettez-les sur un plat chaud. Servez-les arrosés d'un filet d'huile de cuisson.

6 cuisses de lapin (ou 6 morceaux de râble)
3 gousses d'ail
1 botte d'oignons nouveaux
2 brins de romarin
15 cl d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

**LE +
GOURMAND**

À défaut d'oignons nouveaux, utilisez 2 gros oignons doux coupés en quartiers.



D'abord rôti à découvert, le lapin va joliment dorer. Couvrez ensuite la cocotte pour éviter l'évaporation et terminer doucement la cuisson.

cari de poulet

1 poulet fermier de 1,5 kg environ
1 pomme granny smith, 3 tomates, le jus de ½ citron
1 gros oignon, 20 cl de lait de coco,
1 cuill. à soupe bombée de curry indien
(en pâte ou en poudre), 2 cuill. à soupe d'huile
(maïs ou tournesol), sel et poivre du moulin

POUR LA MARINADE

2 cm de gingembre frais, 1 gousse d'ail
1 dose de safran, 2 cuill. à soupe d'huile
(maïs ou tournesol), sel et poivre du moulin

POUR SERVIR

1 banane, le jus de ½ citron
1 cuill. à soupe de noix de coco râpée
Quelques dés d'ananas, quelques noix de cajou

1. Préparez la marinade : pelez et hachez finement la gousse d'ail et le gingembre. Mélangez-les dans un plat creux avec l'huile et le safran. Salez et poivrez. Coupez le poulet en morceaux et roulez-les dedans. Laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

2. Ébouillantez rapidement les tomates, pelez-les puis coupez-les en quartiers en prenant soin de retirer les graines. Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez la pomme, ôtez le cœur et les pépins, puis hachez-la grossièrement au couteau. Arrosez-la aussitôt du jus de citron. Faites-les fondre ensemble avec l'huile, dans une cocotte à feu doux, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

3. Pendant ce temps, faites dorer les morceaux de poulet dans une poêle antiadhésive, avec leur marinade, en les retournant régulièrement, de manière à les colorer uniformément. Ajoutez-les progressivement dans la cocotte, puis incorporez le curry et remuez. Répartissez les quartiers de tomates autour du poulet, versez le lait de coco, salez et poivrez, puis couvrez et laissez mijoter 1 heure environ à feu doux.

4. Au moment de servir, parsemez de noix de coco râpée et accompagnez de coupelles de dés d'ananas, de rondelles de banane citronnées et de noix de cajou.

échine de porc

aux agrumes

1 rôti de porc de 1,2 kg environ, dans l'échine
40 g de beurre
1 citron non traité
Le jus de 1 orange
2 gousses d'ail
1 cuill. à soupe de feuilles de persil plat ciselées
1 cuill. à soupe de feuilles de basilic ciselées
1 cuill. à soupe de graines de cumin
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

1. Pelez et hachez les gousses d'ail. Prélevez finement le zeste du citron à l'aide d'un zesteur ou en le frottant contre une râpe fine, puis pressez le fruit pour en récupérer le jus.

2. Salez et poivrez le rôti. Mettez-le dans un plat creux avec les herbes ciselées, le zeste de citron et le cumin, versez les jus d'orange et de citron et retournez la viande plusieurs fois, de manière à bien l'en imprégner. Couvrez, laissez mariner 2 heures au réfrigérateur, puis égouttez et épongez le rôti à l'aide de papier absorbant. Réservez la marinade.

3. Chauffez l'huile et le beurre dans une cocotte et faites dorer le rôti de tous côtés, à feu moyen. Versez la marinade, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 1 h 30 environ, en retournant le rôti régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau chaude si l'évaporation est trop importante. Servez chaud, avec le jus de cuisson, ou laissez refroidir.



1

Réunissez dans un saladier les épinards, la ricotta, le parmesan râpé et l'œuf battu. Salez, poivrez et mélangez bien.

2

Aplatissez bien les escalopes et garnissez-les de farce avant de les refermer et de les ficeler en croix.

LE + GOURMAND

De fines escalopes de dinde ainsi que toutes les farces de paupiettes traditionnelles conviendront aussi très bien !

POUR 6 PERSONNES Préparation 40 minutes + Cuisson 15 minutes

paupiettes

à la ricotta et aux épinards

12 fines escalopes de veau (80 à 100 g chacune), 400 g d'épinards, 1 œuf, 300 g de ricotta, 50 g de parmesan fraîchement râpé + 2 cuill. à soupe de copeaux pour servir, 30 g de beurre, 2 cuill. à soupe d'huile d'olive, 10 cl de vin blanc sec, 3 feuilles de sauge, Sel et poivre du moulin

1. Triez, lavez et essorez les épinards. Faites-les revenir 2 ou 3 minutes à la poêle, en remuant régulièrement, de manière que les feuilles s'affaissent. Mettez-les à refroidir dans une passoire et pressez-les fortement pour extraire le maximum d'eau. Hachez-les sommairement au couteau.
2. Réunissez les épinards, la ricotta, le parmesan râpé et l'œuf battu dans un saladier. Salez, poivrez et mélangez bien. Aplatissez les escalopes et garnissez-les d'un peu de farce. Roulez-les, rabattez les extrémités pour former des petits paquets et ficelez-les en croix.
3. Chauffez le beurre et l'huile dans une cocotte et faites dorer les paupiettes de tous côtés, à feu moyen, en les retournant régulièrement. Versez le vin blanc, salez et poivrez, ajoutez la sauge, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu très doux.
4. Servez chaud, parsemé de copeaux de parmesan.

POUR 6 À 8 PERSONNES Préparation 20 minutes + Cuisson 18 à 20 minutes

moelleux

au chocolat

- 1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Râpez ou hachez le chocolat, coupez le beurre en petits cubes et faites fondre le tout au bain-marie.
- 2** Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le chocolat fondu, mélangez, puis ajoutez la farine.
- 3** Montez les blancs en neige ferme avec le sel et incorporez-les délicatement à la préparation précédente, en prenant soin de ne pas les casser.
- 4** Versez le mélange dans un moule à manqué ou un moule à cake large beurré et fariné, puis enfournez et baissez la température à 180 °C (th. 6). Faites cuire 18 à 20 minutes : le moelleux doit être cuit sur les bords et fondant au centre.

6 œufs

100 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule

250 g de chocolat noir

150 g de sucre en poudre

50 g de farine + un peu pour le moule

1 pincée de sel

LE +
GOURMAND

Vous pouvez servir ce dessert avec une crème anglaise, surtout s'il est encore un peu tiède.



Il existe des dizaines de recettes de moelleux au chocolat...
Celui-ci a un cœur bien fondant.

mignardises

amandines aux fruits rouges

- 1** Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez-la pour en extraire les graines. Dans le bol d'un robot, mélangez 150 g de beurre à température ambiante et le sucre glace pour l'assouplir, puis ajoutez 30 g d'amandes en poudre, les graines de vanille, un œuf et la farine. Dès que la pâte forme une boule, arrêtez l'appareil. Récupérez la pâte et enveloppez-la d'un film, puis conservez-la au frais pendant 2 heures.
- 2** Dans le bol d'un robot, malaxez le reste de beurre ramolli avec le sucre en poudre, ajoutez le reste d'amandes en poudre et incorporez 2 œufs un par un. Versez la crème dans un saladier et conservez au frais. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- 3** Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur. Découpez des ronds de pâte au diamètre des alvéoles du moule. Déposez un rond de pâte sur chaque alvéole et appuyez légèrement pour faire adhérer. Placez sur chaque mini-pâte une grosse noix de crème amandine, enfournez et faites cuire pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
- 4** À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les mini-tartelettes encore chaudes de confiture. Sur dix d'entre elles, déposez une fraise à l'envers, sur dix autres, recouvrez de framboises et sur les dix dernières, une petite branche de groseilles. Servez.

10-15 fraises
40 framboises
15 branches de groseilles
3 œufs
250 g de beurre
2 cuill. à soupe de confiture de fraises
ou de framboises
1 gousse de vanille
250 g de farine
+ un peu pour le plan de travail
100 g de sucre en poudre
90 g de sucre glace
130 g d'amandes en poudre



crêpes

au chocolat

2 gros œufs, 25 g de beurre + 20 g pour la cuisson, 30 cl de lait entier, 3 cuill. à soupe rases de cacao en poudre non sucré, 1 cuill. à soupe de sucre en poudre, 100 g de farine, 5 cl de bière brune

1. Tamisez ensemble la farine et le cacao, puis mélangez avec le sucre. Fouettez les œufs avec le lait et ajoutez la bière.
2. Versez le mélange liquide sur les ingrédients secs en fouettant sans cesse. Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu doux et ajoutez-le au mélange. Couvrez de film alimentaire et réservez au minimum 3 heures au réfrigérateur.
3. Sortez la pâte du réfrigérateur et fouettez doucement. Ajoutez un peu de lait si elle est trop épaisse. Faites chauffer une noisette de beurre dans une poêle à crêpes et versez-y une petite louche de pâte. Faites cuire les crêpes une à une. Réservez au chaud au fur et à mesure.

1

Au moment de faire cuire les crêpes, rajoutez du lait si la pâte est trop épaisse.

2

Versez une petite louche de pâte dans la poêle à crêpes préalablement beurrée.

LE + GOURMAND

Servez accompagné de chocolat fondu (noir, blanc ou au lait) ou d'une sauce au caramel au beurre salé.



tarte tout chocolat

- 1 Étalez la pâte sablée au cacao et garnissez-en un moule à tarte à fond amovible de 25 cm de diamètre. Piquez la pâte avec une fourchette et réservez 30 minutes au réfrigérateur.
- 2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Garnissez le fond de tarte de papier sulfurisé et de légumes secs, puis enfournez pour 25 minutes. Retirez les légumes secs et le papier sulfurisé ; poursuivez la cuisson 5 minutes. Laissez refroidir complètement.
- 3 Hachez finement le chocolat et mettez-le dans un saladier. Versez la crème et le miel dans une casserole, portez à ébullition et versez sur le chocolat. Couvrez, laissez reposer 1 minute, puis mélangez de manière à obtenir une crème lisse et homogène.
- 4 Coulez sur le fond de tarte et placez 30 minutes au réfrigérateur afin que la ganache prenne. Servez accompagné de framboises fraîches en saison.

30 cl de crème fraîche liquide
1 pâte sablée au cacao
400 g de chocolat noir à 60 % de cacao
ou de chocolat au lait
1 cuill. à soupe de miel d'acacia
125 g de framboises, pour servir
Quelques légumes secs

LE + GOURMAND

Tout comme dans la recette des sablés, attention à la cuisson de la pâte, difficile à évaluer à cause du cacao. L'association avec les framboises sera délicieuse, que vous utilisiez du chocolat noir ou du chocolat au lait.



Chocolat et fruits, une association à décliner selon les saisons
et selon vos envies.

verrines

de riz au lait au Carambar®

1 l de lait entier
2 cuill. à soupe de crème liquide
120 g de riz rond
10 Carambar® + 1 Carambar® par invité
70 g de sucre en poudre

1. Rincez le riz à l'eau claire, placez-le dans une casserole remplie d'eau froide et amenez-le à ébullition pendant 1 minute avant de l'égoutter.
2. Dans une casserole, versez le lait, la crème, le sucre et le riz, puis faites cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant très régulièrement. Ajoutez 10 Carambar® et faites-les fondre pendant une dizaine de minutes. Goûtez et prolongez la cuisson de votre riz au lait en fonction de la consistance et du moelleux souhaités.
3. Répartissez le riz au lait dans les verrines. Conservez 1 heure au réfrigérateur. Servez accompagné d'un Carambar®.

LE + GOURMAND

Attention, le riz continue d'absorber le lait en refroidissant. Si vous souhaitez un riz très onctueux, dégustez-le tiède. Si vous trouvez la préparation trop compacte, ajoutez du lait pour désépaissir. Couvrez vos verrines au contact de la préparation afin d'éviter la formation d'une peau de lait.

POUR 6 À 8 PERSONNES Préparation 25 minutes + Cuisson 25 minutes + Repos 30 minutes

faux macaron

chocolat-orange

POUR LA MERINGUE AUX AMANDES

4 blancs d'œufs
225 g de sucre en poudre
80 g de poudre d'amandes
1 pincée de sel

POUR LA GANACHE AU CHOCOLAT

320 g de chocolat au lait
20 cl de jus d'orange

2 cuill. à soupe de cacao en poudre,
pour servir

1. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).

2. Préparez la meringue : montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel, d'abord à petite vitesse, que vous augmenterez progressivement. Versez le sucre en pluie et continuez de fouetter pendant 3 à 4 minutes. Incorporez délicatement la poudre d'amandes à l'aide d'une spatule.

3. Étalez 4 disques de pâte de même taille sur des plaques recouvertes de papier de cuisson et enfournez pour 25 minutes environ. Laissez refroidir 30 minutes dans le four éteint.

4. Préparez la ganache : faites fondre le chocolat au bain-marie. Versez le jus d'orange dans une casserole, faites-le tiédir, puis mélangez-le au chocolat fondu.

5. Étalez une couche de crème au chocolat sur le premier disque de meringue, recouvrez d'un second disque et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Poudrez de cacao au moment de servir.

crème au citron

& sablé écrasé

- 1 Dans une casserole, faites chauffer le jus de citron avec le zeste et 60 g de sucre en poudre. Réservez.
- 2 Fouettez les œufs avec le reste de sucre jusqu'à blanchissement. Versez le jus de citron sucré chaud et mélangez.
- 3 Versez la préparation dans une casserole et faites cuire à feu doux, sans cesser de remuer pour que la crème épaississe progressivement. Lorsque celle-ci atteint l'ébullition, ajoutez, hors du feu, le beurre coupé en morceaux, et fouettez énergiquement. Terminez au mixeur-plongeur pour obtenir une texture plus crémeuse. Laissez refroidir 2 heures.
- 4 Versez la crème au citron dans une poche à douille et garnissez-en chaque cuillère apéritive. Décorez de sablés écrasés, puis conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

85 g de jus de citron
Le zeste de 2 citrons
40 g de beurre
3 œufs
3 sablés
120 g de sucre en poudre



Un dessert au citron très crémeux et très acidulé qui se déguste comme un bonbon fondant dans la bouche.

4 ÉTAPES POUR RÉUSSIR

LE + TECHNIQUE

Remplacez la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes ou ajoutez une cerise amarena au cœur de la ganache.



1

Déposez 1 cuillerée à café de préparation en haut de la bande de brick et repliez pour former un triangle

2

Continuez de plier ainsi jusqu'à ce qu'il reste une languette de pâte.

3

Coupez la languette en pointe et repliez-la à l'intérieur de la pastilla.

POUR 4 PERSONNES Préparation 40 minutes + Cuisson 5 à 10 minutes + Réfrigération 1 heure

pastillas

au chocolat

2 œufs, 20 g de beurre, 10 cl de crème fraîche liquide, 100 g de chocolat à pâtisser, 8 feuilles de brick, 50 g de sucre glace, 60 g de poudre d'amandes

- 1.** Fouettez légèrement les œufs à la fourchette. Hachez finement le chocolat. Mettez la crème dans une petite casserole, portez à ébullition, puis versez sur le chocolat et mélangez.
- 2.** Ajoutez la poudre d'amandes, le sucre glace et les œufs. Réservez 1 heure au réfrigérateur.
- 3.** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Faites fondre le beurre dans une petite casserole et badigeonnez-en très légèrement les feuilles de brick, puis repliez 2 côtés vers le centre de manière à former un rectangle. Déposez une noix de ganache aux amandes sur une extrémité, puis repliez en triangle. Enfournes pour 5 à 10 minutes.



4

Enfournes pour 5 à 10 minutes.

POUR 4 PERSONNES Préparation 40 minutes + Cuisson 5 à 10 minutes + Réfrigération 1 heure

pastillas

au chocolat

2 œufs, 20 g de beurre, 10 cl de crème fraîche liquide, 100 g de chocolat à pâtisser, 8 feuilles de brick, 50 g de sucre glace, 60 g de poudre d'amandes

- 1.** Fouettez légèrement les œufs à la fourchette. Hachez finement le chocolat. Mettez la crème dans une petite casserole, portez à ébullition, puis versez sur le chocolat et mélangez.
- 2.** Ajoutez la poudre d'amandes, le sucre glace et les œufs. Réservez 1 heure au réfrigérateur.
- 3.** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Faites fondre le beurre dans une petite casserole et badigeonnez-en très légèrement les feuilles de brick, puis repliez 2 côtés vers le centre de manière à former un rectangle. Déposez une noix de ganache aux amandes sur une extrémité, puis repliez en triangle. Enfourez pour 5 à 10 minutes.

4

Enfourez pour 5 à 10 minutes.



1

Mélangez dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2

Avec le dos d'une cuillère à soupe, étalez 3 cuillerées de pâte en formant des cercles de 12 cm de diamètre environ.

3

À la sortie du four, décollez les cercles de pâte très rapidement avec une spatule et pressez-les délicatement entre deux moules à tartelette préalablement chauffés pour faciliter la réalisation de la forme.

4

À l'aide d'une poche à douille, garnissez les tuiles de crème légère et disposez harmonieusement les fruits frais coupés en morceaux.

LE + TECHNIQUE

Avant de déposer la feuille de papier sulfurisé, tracez des cercles de 12 cm de diamètre sur l'envers. Réalisez les paniers trois par trois ; la pâte durcissant en refroidissant, il faut travailler rapidement.

POUR 10 PIÈCES Préparation à l'avance + Dressage minute + Préparation 1 h 30
Cuisson 12 minutes par fournée

mini-paniers

à croquer aux fruits de saison

400 g de fruits de saison, 10 feuilles de menthe ou de basilic, 125 g de beurre, 20 cl de crème liquide, 4 blancs d'œufs, 1 cuill. à soupe de mascarpone, 1 gousse de vanille, 125 g de farine, 125 g de sucre en poudre, 2 cuill. à soupe de sucre glace

1. Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour en extraire les graines. Déposez-les dans un saladier et travaillez-les avec le beurre ramolli et le sucre. Ajoutez progressivement les blancs d'œufs légèrement battus et la farine.

2. Faites chauffer votre plaque à pâtisserie 10 minutes au four, afin de pouvoir étaler la pâte plus facilement. Recouvrez la plaque de papier sulfurisé. Avec le dos d'une cuillère à soupe, étalez 3 cuillerées de pâte en formant des cercles de 12 cm de diamètre environ.

3. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6), puis faites cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les tuiles soient légèrement dorées. À la sortie du four, décollez-les très rapidement avec une spatule et pressez-les délicatement entre deux moules à tartelette préalablement chauffés pour faciliter la réalisation de la forme. Réservez. Répétez l'opération jusqu'à fabrication des 10 tuiles.

4. Montez la crème liquide en chantilly, ajoutez le sucre glace et le mascarpone. Réservez.

5. À l'aide d'une poche à douille, garnissez les paniers de crème légère et disposez harmonieusement les fruits frais coupés en morceaux. Décorez de petites feuilles de menthe ou de basilic et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

semifreddo

croquant au chocolat

- 1 Faites fondre le chocolat au bain-marie. Concassez grossièrement les cookies. Réservez.
- 2 Placez les œufs, les jaunes et le sucre dans un bol au bain-marie, de manière que le bol ne touche pas l'eau frémissante. Fouettez la préparation 7 à 8 minutes au batteur électrique, jusqu'à ce qu'elle blanchisse, double de volume et ait une consistance épaisse. Retirez du feu et laissez tiédir.
- 3 Montez la crème en chantilly ferme puis incorporez-la délicatement au mélange aux œufs à l'aide d'une spatule. Ajoutez le chocolat fondu puis les cookies concassés.
- 4 Transférez dans des contenants fermant hermétiquement, et faites prendre au congélateur pendant 12 heures.

3 œufs entiers + 2 jaunes
50 cl de crème fleurette bien froide
250 g de chocolat noir à pâtisser
de très bonne qualité
220 g de sucre en poudre
250 g de cookies au choix

LE +
GOURMAND

Utilisez un chocolat de très bonne qualité, faute de quoi la glace sera sucrée et sans grande saveur. Sortez-la 5 minutes avant de déguster et remettez au plus vite au congélateur.

table des recettes

Les entrées

- tartare de saumon & pommes granny-smith 6
- petits manchons de poulet caramélisés 8
- brochettes de bleu d'Auvergne en chapelure
& billes de poires pochées 11
- fish cakes à la crème d'avocat 12
- samoussas fromage, basilic & pignons,
raïta à la tomate 14
- mini-cakes aux petits pois et aux lardons 15
- croustillants de crevettes au sésame 17
- verrines de panacotta au fromage de brebis,
concassée d'olives & de tomates 18
- millefeuille de saint-jacques & de betterave 20
- minestrone de tomates cerises & dentelles
aux amandes 23

Les plats

- salade de fusilli aux fines herbes 24
- petits légumes de printemps à la crème et ciboulette 26
- ravioles de fromage de chèvre à l'huile de noix 29
- penne aux aubergines 31
- cocotte de homard en curry thaï 32
- cabillaud au concombre et à l'aneth 33
- lotte au vert 35
- épaule d'agneau confite 36

- lapin au romarin 38
- carri de poulet 40
- échine de porc aux agrumes 41
- paupiettes à la ricotta et aux épinards 43

Les desserts

- moelleux au chocolat 44
- mignardises amandines aux fruits rouges 46
- crêpes au chocolat 48
- tarte tout chocolat 50
- verrines de riz au lait au Carambar® 52
- faux macaron chocolat-orange 53
- crème au citron & sablé écrasé 54
- pastillas au chocolat 57
- mini-paniers à croquer aux fruits de saison 59
- semifreddo croquant au chocolat 60

Les recettes

Natacha Arnoult : pp. 24, 29, 31, 44, 48, 50, 53, 57, 60 ;
Véronique Cauvin : pp. 6, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 23, 46 ;
52, 54, 59 ; Martine Lizambard : pp. 26, 32, 33, 35, 36, 38,
40, 41, 43

Crédits photographiques

Éric Fenot/Delphine Brunet : pp. 7, 9, 10, 13, 16, 19, 21,
22, 27, 34, 37, 39, 42, 47, 55, 58 ; Édouard Sicot/Natacha
Arnoult : pp. 25, 28, 30, 45, 49, 51, 56, 61

Direction des partenariats éditoriaux :
Véronique Chanson avec Diane Monserat
Direction éditoriale : Corinne Cesano
Édition : Delphine Depras
Collaboration éditoriale : Philippine Lefas
Création graphique & réalisation :
Guylaine Moi
Fabrication : Laurence Ledru
Gravure : APS / Chromostyle

Cette édition a été spécialement conçue par
Solar pour Intermède

© 2012,
Éditions Solar,
un département de



Tous droits de traduction, d'adaptation
et de reproduction par tous procédés,
réservés pour tous pays.



SHINEFRANCE

© SHINE France 2011
MasterChef est une marque déposée
de Shine Limited. Tous droits réservés.
Émission produite et licence détenue
par Shine France.
Format créé par Franc Roddam et Shine TV.
En association avec Ziji Productions.

ISBN : 978-2-263-05874-5
Code éditeur : 505874
Dépôt légal : janvier 2012
Imprimé en Italie par Zanardi

Ces recettes gourmandes n'ont pas fini de vous surprendre ! La collection «Je cuisine avec MasterChef» prolongé l'aventure en appliquant les méthodes dignes des meilleurs chefs pour révéler tout votre talent culinaire.



CLASSIQUES, LUDIQUES OU CRÉATIVES, ces 32 recettes élégamment illustrées vous permettront de régaler votre tablée avec des associations originales et savoureuses d'entrées, plats et desserts. Des conseils techniques et des pas à pas visuels vous apporteront toute l'expertise MasterChef, vous révélant les secrets de fabrication de ce florilège d'idées à partager.

Ces recettes feront de vous un véritable MasterChef, capable de préparer des menus à la fois élégants et innovants, qui blufferont votre jury !

Offert par votre salon

INTERMÈDE
COULEUR & CRÉATION

Cet ouvrage ne peut être vendu



SHINEFRANCE

ON SE RETROUVE SUR **TF1**

SOLAR 
www.solar.fr