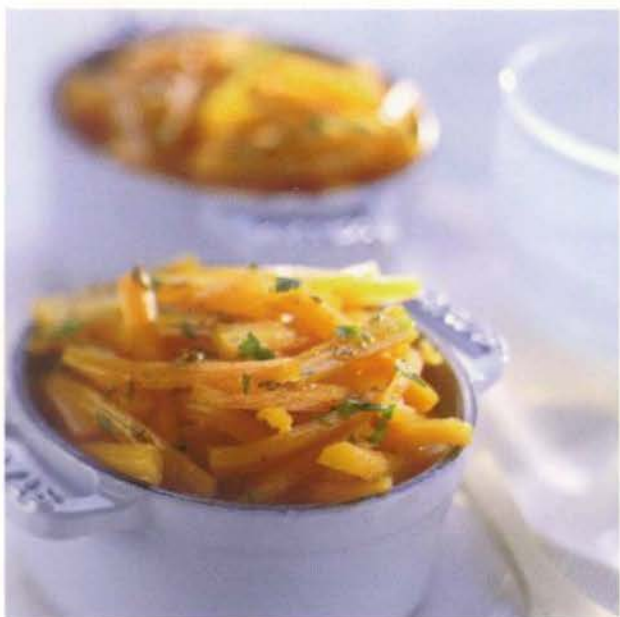


Prêt en  
40 minutes

Pour cuisiner sans stresser





# Prêt en 40 minutes



Pour cuisiner sans stresser



# Sommaire



## Trucs et astuces

4

## Entrées

■ Carottes glacées au cidre .....	6
■ Clafoutis au thon et aux asperges .....	8
■ Empanadas .....	10
■ Minestrone .....	12
■ Mini cakes au gruyère et à la cannelle .....	14
■ Nage de coquilles St-Jacques .....	16
■ Nids de pommes de terre .....	18
■ Potage fermière .....	20
■ Quiche au fromage .....	22
■ Soupe chinoise aux crevettes .....	24
■ Soupe de carottes au beurre à l'orange .....	26
■ Tarte aux carottes et au gingembre .....	28
■ Tatin de pommes aux herbes et au camembert .....	30
■ Tortilla aux légumes .....	32

## Plats

■ Cabillaud à la fondue de poireaux .....	34
■ Clafoutis au jambon et aux poireaux .....	36
■ Côtelettes d'agneau à la lavande .....	38
■ Curry thaï au poulet .....	40
■ Galettes de légumes .....	42
■ Hachis de poisson à la purée de carottes .....	44
■ Lotte aux légumes .....	46
■ Poisson aux oignons frits et au curry .....	48





■ Rouleaux de poulet aux épinards .....	50
■ Sauté de porc au caramel .....	52
■ Sauté de veau à l'orange .....	54
■ Steaks de thon aux deux poivrons .....	56
■ Tartiflette aux endives .....	58
■ Timbales de légumes à l'oseille .....	60
■ Tomates farcies au thon .....	62

## Desserts

■ Brownies .....	64
■ Clafoutis aux raisins et aux amandes .....	66
■ Crème amandine aux poires .....	68
■ Crumble aux poires et au chocolat .....	70
■ Financiers aux framboises .....	72
■ Gâteaux au chocolat .....	74
■ Mangues rôties à la vanille .....	76
■ Muffins à l'orange .....	78
■ Œufs à la neige et à la confiture de lait .....	80
■ Poires au vin .....	82
■ Pommes cocotte aux épices .....	84
■ Soupe crémeuse de pommes au curry .....	86
■ Tarte aux fraises et au mascarpone .....	88
■ Tartelettes au flan et aux pommes cannelle .....	90

## Index

■ Alphabétique .....	92
■ Par ingrédients .....	94





# Trucs et astuces

Pour cuisiner sans stresser

## S'organiser, faire les courses

- **Pour gagner du temps**, et pour être sûr de ne rien oublier, une astuce simple consiste à préparer une liste des produits régulièrement achetés, classés dans l'ordre des rayons du supermarché ou des commerces, à la photocopier 52 fois et à en afficher un exemplaire, chaque semaine, dans la cuisine. Il suffit de cocher les produits à acheter tout au long de la semaine et d'emporter la liste avant de partir au supermarché.
- **Crumble** : pour un crumble express, remplacez les poires et le chocolat par des fruits rouges surgelés que vous étalerez directement dans le plat beurré. Emiettez la pâte par-dessus et enfournez 30 minutes. *Crumble aux poires et au chocolat.*
- **Coquilles St-Jacques** : la saison des coquilles fraîches s'étend du mois d'octobre au mois d'avril. Pour une saveur optimale, il faut les acheter vivantes, avec leurs coquilles. Si vous souhaitez gagner du temps, vous pouvez demander à votre poissonnier de les nettoyer. Il faut alors les conserver dans le réfrigérateur et les consommer rapidement. Les coquilles surgelées permettent une consommation toute l'année. Faites-les décongeler sur du papier absorbant à température ambiante. N'utilisez jamais de micro-ondes qui cuirait leur chair si fragile. *Nage de coquilles St-Jacques.*
- **Mangue** : la meilleure saison de la mangue s'étend de décembre à février. Comme beaucoup de fruits exotiques, elle est cueillie verte et continue de mûrir après sa cueillette. Fiez-vous à son parfum plus qu'à sa couleur pour l'acheter. Conservez-la dans un endroit frais et aéré, mais pas au réfrigérateur. Testez aussi des recettes à base de mangue verte râpée, consommée en salades dans l'Océan Indien et en Asie. *Mangues rôties à la vanille.*

## Du côté de la cave\*

- Si vous servez plusieurs vins au cours d'un même repas, respectez un ordre croissant de puissance. Retenez cette règle simple : le vin blanc avant le vin rouge et le vin le plus jeune avant le vin le plus vieux.
- Voici quelques repères pour vous aider :
  - un vin blanc sec ou rosé se sert avant un vin rouge.
  - un vin léger se sert avant un vin corsé.
  - un vin sec se sert avant un vin doux.
  - un vin frais se sert avant un vin chambré.

## Gagner du temps

- **Poireaux** : pour les nettoyer rapidement et enlever toutes les traces de salissures, le plus simple est d'utiliser une petite brosse sous un filet d'eau froide. *Cabillaud à la fondue de poireaux – Clafoutis au jambon et aux poireaux – Lotte aux légumes.*
- **Chocolat** : pour faire fondre du chocolat, testez le micro-ondes, c'est plus rapide, aussi efficace et sans risque de chocolat ou de fond de casserole brûlés. Cassez le chocolat en morceaux, mettez-le dans un récipient avec une cuillère à soupe d'eau. Couvrez de film alimentaire et faites chauffer 30 secondes au micro-ondes à puissance maximale. Mélangez et renouvelez l'opération deux fois. *Brownies – Gâteau au chocolat.*
- **Oignons** : éplucher les oignons vous fait pleurer ? Plongez-les dans de l'eau très chaude avant de les éplucher. Autre variante, épluchez-les sous un filet d'eau froide. *Curry thaï au poulet – Poisson aux oignons frits et au curry.*
- **Raisins** : pour peler et égrainer plus facilement les raisins, ébouillantez-les quelques secondes, puis citronnez-les afin qu'ils ne noircissent pas. *Clafoutis aux raisins et aux amandes.*

\* Les vins sont donnés à titre de suggestion. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



## Remplacer un ingrédient

- **Poisson** : une sauce express pour le poisson : faites chauffer un peu de bouillon de légumes, un filet de citron et quelques gouttes d'anis. Fouettez avec du beurre très froid. Cette sauce facile à faire accompagnera tous les poissons cuits à la vapeur ou au court-bouillon. *Cabillaud à la fondue de poireaux.*
- **Amandes** : pour une recette de brownies plus fruitée, remplacez les amandes par des poires. Détaillez deux poires en petits morceaux et arrosez-les du jus d'un demi-citron. Ajoutez-les à la préparation juste avant d'incorporer les blancs en neige. *Brownies.*
- **Confiture de lait** : si vous n'en trouvez pas, vous pouvez remplacer la confiture de lait par des fils de caramel : préparez un caramel, puis laissez-le reposer quelques minutes. Trempez les pointes d'une fourchette dans le caramel et tirez vers le haut afin de former des fils, puis faites des cercles pour les enrouler de manière à former un nid. Posez les nids de caramel sur les œufs en neige. *Œufs à la neige et à la confiture de lait.*

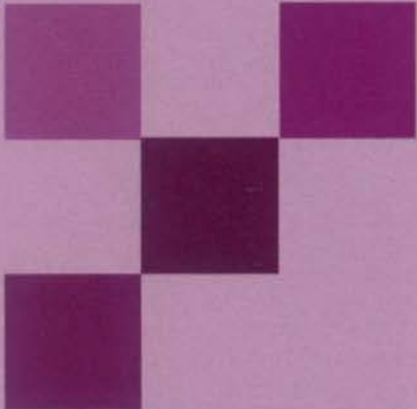
## Réussir à coup sûr

- **Grillades** : pour varier les plaisirs, accompagnez vos grillades d'un beurre parfumé aux herbes. Malaxez un peu de beurre avec de la coriandre, de la menthe, ou de l'estragon (ou un mélange d'herbes) ajoutez un peu d'ail haché et une pointe de piment. C'est délicieux ! *Côtelettes d'agneau à la lavande – Steaks de thon aux deux poivrons.*
- **Pommes cuites** : pour éviter que les pommes n'éclatent lors de la cuisson, piquez-les avec une fourchette. *Pommes cocotte aux épices.*
- **Quiche** : pour relever le goût d'une quiche ou d'un gratin, ajoutez un peu de Maroilles ou d'Époisses à la préparation, vous étonnerez vos convives. *Quiche au fromage.*
- **Crumble** : ajoutez des amandes hachées dans la pâte pour que le crumble soit plus croustillant. *Crumble aux poires et au chocolat.*
- **Gâteau** : pour vérifier la cuisson, plongez la lame d'un couteau au centre. Si elle ressort propre, le gâteau est cuit. *Gâteaux au chocolat.*

## Cuisiner en avance

- **Citron** : vous n'utilisez qu'une partie du citron ? Pressez le reste et congelez-le dans des bacs à glaçons. Vous en aurez toujours à disposition pour une autre recette. *Poisson aux oignons frits et au curry – Poires au vin – Tarte aux fraises et au mascarpone..*
- **Quiche** : c'est un plat qui se prépare sans soucis la veille. Il suffit de la réchauffer juste avant de servir, en plaçant une feuille de papier d'aluminium dessus afin qu'elle ne brûle pas. La quiche se prête aussi très bien à la congélation. Vous pouvez même la congeler directement dans le moule. Il suffira de la décongeler à température ambiante la veille et de la réchauffer comme indiqué ci-dessus. *Quiche au fromage.*
- **Oeufs durs** : pour une plus jolie présentation, remuez doucement les œufs durant la cuisson, le jaune restera bien centré. *Nids de pomme de terre.*
- **Gâteaux aux fruits** : les fruits ont tendance à retomber dans le fond du gâteau. Pensez tout simplement à les fariner légèrement avant de les intégrer à la pâte. *Financiers aux framboises – Muffins à l'orange.*
- **Riz** : faites cuire le riz avec un cube de bouillon de volaille et un peu de vin blanc afin de le parfumer façon risotto : *Curry thaï au poulet – Lotte aux légumes – Sauté de porc au caramel – Sauté de veau à l'orange.*
- **Pâte brisée** : sortez la pâte du réfrigérateur 10 minutes avant de l'étaler. Elle sera plus souple et ne se brisera pas. Une fois garnie de fruits, ne la placez pas au réfrigérateur car elle se ramollirait. Conservez-la au maximum 24 heures dans un endroit bien frais. *Tartelettes au flan et aux pommes cannelle – Empanadas – Tarte aux carottes et au gingembre – Quiche au fromage.*





# Carottes glacées au cidre

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg de carottes
- 25 g de beurre
- ¼ l de cidre brut
- 5 tiges de coriandre
- Sel, poivre

- Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Mettez-les dans une grande sauteuse. Ajoutez le beurre en parcelles. Salez et poivrez.
- Versez le cidre et ¼ l d'eau. Mettez sur feu moyen et laissez cuire jusqu'à complète évaporation du liquide.
- Pendant ce temps, lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.
- Quand il n'y a plus de liquide dans la sauteuse, parsemez les carottes de coriandre, augmentez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes environ, en mélangeant sans arrêt.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Cidre brut à 7 °C





# Clafoutis au thon et aux asperges

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 2 grosses boîtes de thon au naturel
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 1 bocal d'asperges vertes
- 35 cl de crème fraîche liquide
- 35 cl de lait
- 15 g de maïzena
- 1 noix de beurre pour les plats
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 8 (240 °C). Dans un saladier, mélangez les œufs entiers, les jaunes d'œufs, le lait, la crème fraîche et la maïzena. Salez et poivrez.
- Émiettez le thon. Égouttez et coupez les asperges en tronçons.
- Versez le thon dans la pâte et mélangez bien.
- Beurrez six petits plats à gratin. Répartissez les asperges dans le fond des plats et versez la préparation par-dessus. Enfournerez et faites cuire 30 minutes.
- Servez dès la sortie du four directement dans les plats.

*Vin conseillé* Anjou blanc sec à 9 °C







# Empanadas

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 450 g de pâte brisée
- 75 g d'olives vertes dénoyautées
- 75 g de thon à l'huile
- 3 tomates
- 1 oignon
- 1 œuf dur
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Pelez, épépinez et coupez les tomates en tous petits dés. Pelez et émincez très finement l'oignon. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon émincé et les tomates, à feu moyen, pendant 5 minutes, en remuant régulièrement.
- Coupez les olives en rondelles. Émiettez le thon et hachez grossièrement l'œuf dur. Ajoutez les olives, le thon et l'œuf dans la sauteuse. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Coupez la pâte en six morceaux et étalez-les en galette sur le plan de travail fariné. Garnissez la moitié de chaque galette de farce et rabattez l'autre moitié par-dessus pour former un chausson. Pressez bien les bords.
- Dorez les chaussons au jaune d'œuf allongé d'un peu d'eau, et posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé huilé. Enfourniez et faites cuire pendant 20 minutes.
- Servez dès la sortie du four avec une salade de roquette.

*Vin conseillé* Corbières rouge à 17 °C







# Minestrone

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de haricots blancs en bocal
- 300 g de petits pois frais
- 250 g de petites pâtes
- 2 courgettes
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 côte de céleri
- 8 feuilles de basilic
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Lavez, épluchez et coupez tous les légumes en petits dés. Pelez les gousses d'ail. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Mettez quelques feuilles de côté pour la décoration et ciselez le reste.
- Faites chauffer trois cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande marmite. Mettez tous les légumes, sauf les haricots, à revenir 5 minutes, en remuant.
- Ajoutez alors le basilic ciselé, le romarin et les gousses d'ail entières. Versez 1,5 l d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 20 minutes.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pâtes et les haricots dans la marmite.
- Salez, poivrez et servez très chaud, décoré de feuilles de basilic frais.

*Vin conseillé* Bordeaux Supérieur rouge à 15 °C









# Mini cakes au gruyère et à la cannelle

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 375 g de gruyère râpé
- 200 g de farine
- 30 cl de lait
- 15 cl d'huile d'arachide
- 4 œufs
- 1,5 sachet de levure
- 1 cuill. à soupe rase de cannelle en poudre
- 1 noix de beurre pour les moules
- Poivre

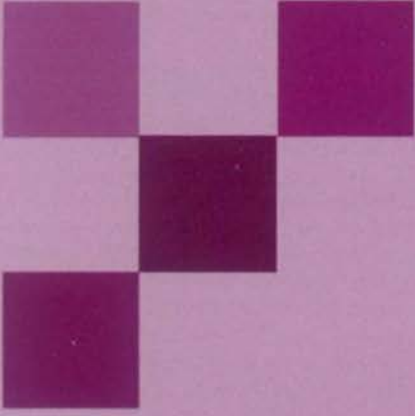
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Versez le lait et l'huile dans une casserole, et faites-les tiédir à feu doux.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et la cannelle. Ajoutez les œufs entiers et mélangez bien.
- Ajoutez le lait tiède dans le saladier en mélangeant bien, puis incorporez le gruyère. Poivrez.
- Beurrez douze mini moules à cake. Répartissez-y la pâte et enfournez pendant 25 minutes.
- Démoulez les cakes et servez-les tièdes.

*Vin conseillé* Côtes du Jura blanc à 11 °C









# Nage de coquilles St-Jacques

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget 

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 24 noix de St-Jacques fraîches avec corail
- 4 cubes de bouillon de volaille
- 2 tiges de ciboule (oignon blanc nouveau)
- 10 g de gingembre frais
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Nettoyez les noix de St-Jacques. Épluchez le gingembre et râpez-le. Lavez, séchez et ciselez la ciboule.
- Versez ½ l d'eau dans une casserole, ajoutez les cubes de bouillon et le gingembre. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle. Quand elle est très chaude, saisissez-y les noix de St-Jacques 30 secondes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Répartissez-les dans six assiettes creuses et arrosez-les d'une louche de bouillon.
- Parsemez de ciboule et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Rully blanc à 9 °C









# Nids de pommes de terre

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 1 kg de pommes de terre
- 24 œufs de caille
- 2 œufs
- 1 noisette de beurre pour les moules
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Pelez et râpez finement les pommes de terre, puis lavez-les.
- Battez les œufs en omelette. Ajoutez les pommes de terre râpées, salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Beurrez six petits moules individuels. Remplissez-les aux deux tiers de pommes de terre, puis appuyez légèrement au centre de manière à former un creux. Enfournez et faites cuire 20 minutes.
- Faites cuire les œufs de caille pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Écalez-les. Sortez les nids de pommes de terre du four et démoulez-les dans les assiettes.
- Posez quatre œufs de caille au centre, poivrez et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Bourgogne-Passe-Tout-Grains rouge à 15 °C









# Potage fermière

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de fèves fraîches
- 50 g de beurre
- 4 pommes de terre
- 4 poireaux
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre du moulin

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Émincez et lavez les poireaux. Plongez les fèves 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez et rafraîchissez-les. Retirez la fine peau les recouvrant.
- Faites fondre le beurre dans une cocotte. Faites-y suer les pommes de terre et les poireaux pendant environ 2 minutes, à feu vif, en remuant régulièrement. Salez et poivrez.
- Versez 1,5 litre d'eau et ajoutez le cube de bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 15 minutes à couvert. Ajoutez alors les fèves et prolongez la cuisson 10 minutes.
- Mixez la soupe finement, puis remettez-la sur feu doux. Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien.
- Répartissez la soupe dans des assiettes creuses, donnez un tour de poivre et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Minervois blanc à 9 °C









# Quiche au fromage

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte brisée
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 120 g de comté râpé
- 100 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 1 noisette de beurre pour le moule
- Poivre

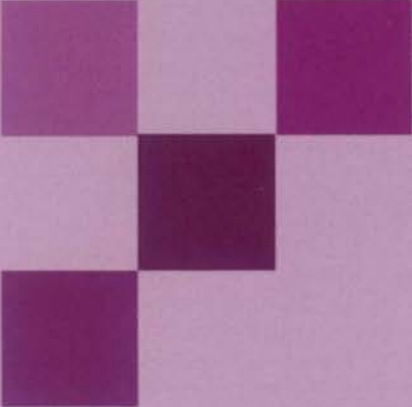
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Piquez la pâte avec une fourchette. Garnissez-en un moule à tarte beurré.
- Étalez le comté dans le fond du moule.
- Fouettez à la fourchette la crème fraîche et les œufs. Parsemez de gruyère et poivrez.
- Versez la crème dans le fond de tarte et enfournez. Faites cuire 30 minutes.
- Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

*Vin conseillé* Côtes de Bergerac blanc à 7 °C









# Soupe chinoise aux crevettes

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 150 g de nouilles chinoises
- 50 g de gingembre frais
- 1 l de bouillon de volaille
- 30 crevettes roses crues
- 1 petit piment rouge
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- 1 cuill. à soupe de sauce soja
- Poivre

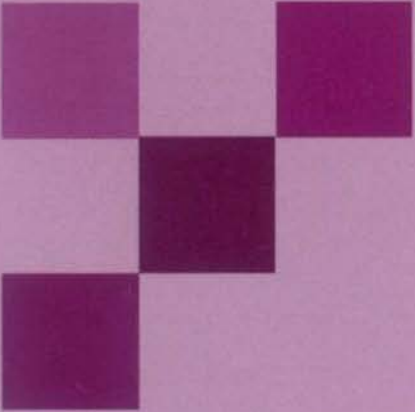
- Décortiquez les crevettes. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. Ouvrez le piment en deux, épépinez-le et hachez-le finement. Épluchez et râpez très finement le gingembre.
- Versez le bouillon dans une casserole. Ajoutez le gingembre et portez doucement à ébullition.
- Plongez alors les crevettes, les nouilles et le piment en mélangeant bien. Laissez cuire 5 minutes.
- Arrosez de sauce soja. Retirez du feu. Poivrez.
- Répartissez dans les bols, parsemez de coriandre et servez chaud.

*Vin conseillé* Irouléguy blanc à 9 °C









# Soupe de carottes au beurre à l'orange

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 750 g de carottes
- 150 g de beurre ramolli
- 2 oranges
- 2 oignons
- 3 cuill. à soupe de crème fraîche
- 3 cuill. à soupe d'huile
- Sel

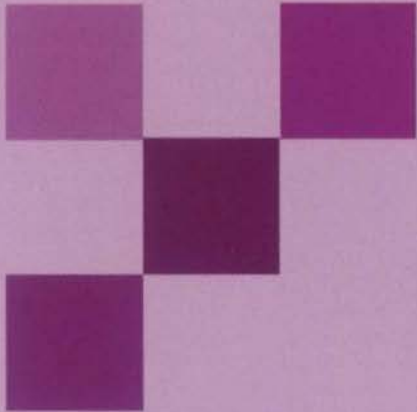
- Pelez les oignons et épluchez les carottes. Hachez l'oignon et râpez les carottes finement.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon sans coloration. Ajoutez les carottes râpées, mélangez et versez  $\frac{3}{4}$  l d'eau dans la cocotte. Salez et couvrez. Faites cuire 15 minutes.
- Pendant ce temps, travaillez le beurre en pommade. Prélevez le zeste des oranges à l'aide d'un zesteur. Pressez le jus des oranges et incorporez-le au beurre, ainsi que le zeste, en mélangeant. Mettez ensuite le beurre à l'orange au réfrigérateur.
- Quand le temps de cuisson de la soupe est terminé, mixez-la jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Remettez-la dans la cocotte sur feu doux et ajoutez la crème fraîche, en mélangeant. Faites réchauffer jusqu'aux premiers frémissements.
- Versez la soupe dans les bols et servez-la accompagnée du beurre à l'orange.

*Vin conseillé* Côtes de Provence blanc à 9 °C









# Tarte aux carottes et au gingembre

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 350 g de pâte brisée
- 50 g de beurre
- 1 kg de carottes
- 15 cl de crème liquide
- 1 œuf
- 1 cuill. à café de gingembre moulu
- 1 cuill. à soupe de graines de cumin
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- 1 noisette de beurre pour le moule
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

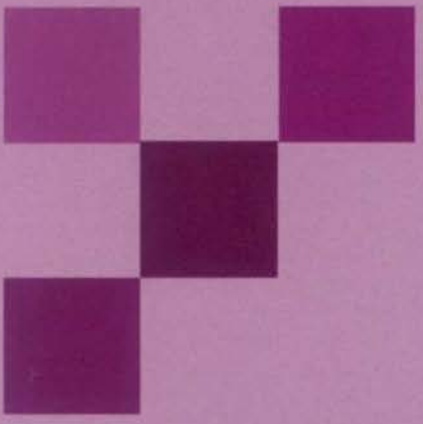
- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Posez la pâte sur le plan de travail fariné. Parsemez-la de graines de cumin, puis étalez-la. Piquez-la avec une fourchette et garnissez-en un moule beurré. Recouvrez de papier sulfurisé et remplissez de haricots secs. Enfournez et faites cuire 5 minutes.
- Épluchez et râpez les carottes. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir les carottes avec le gingembre pendant 5 minutes, en remuant. Salez et poivrez.
- Sortez le fond de tarte du four et laissez le four allumé. Retirez le papier sulfurisé et les haricots secs.
- Fouettez la crème avec l'œuf, salez et poivrez légèrement. Versez les carottes dans le fond de tarte et versez la préparation à la crème par-dessus. Enfournez et faites cuire 20 minutes.
- Servez chaud ou tiède.

*Vin conseillé* Anjou rouge à 12 °C









# Tatin de pommes aux herbes et au camembert

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 6 pommes
- 1 camembert pas trop fait
- 450 g de pâte feuilletée
- 100 g de beurre
- 1 noix de beurre pour les moules
- 1 branche d'estragon
- 1 petit bouquet de thym frais
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- Sel, poivre

- Beurrez douze petits moules à tartelette. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné et découpez-y douze disques d'un diamètre légèrement supérieur à celui des moules. Piquez-les avec une fourchette et réservez-les au frais sur une feuille de papier sulfurisé.
- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Lavez les pommes et évidez-les à l'aide d'un vide-pomme. Coupez-les en deux. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites-y dorer les demi-pommes des deux côtés pendant 5 minutes.
- Coupez le fromage en tranches. Posez une tranche de fromage dans le fond des moules. Placez une demi-pomme par-dessus.
- Salez et poivrez légèrement, puis placez les disques de pâte par-dessus. Rentrez les bords à l'aide du manche d'une cuillère à soupe. Enfourniez et faites cuire 20 minutes.
- Sortez les tartelettes du four, démoulez-les immédiatement et décorez-les de feuilles d'estragon et de thym. Servez aussitôt.

*Vin conseillé* Côtes du Rhône rouge à 15 °C









# Tortilla aux légumes

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 10 œufs
- 2 courgettes
- 2 oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat
- Huile
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 5/6 (170 °C). Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Lavez et râpez les courgettes.
- Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon, l'ail, le persil et les courgettes en remuant, pendant 5 minutes, à feu moyen. Retirez du feu.
- Battez les œufs en omelette et ajoutez-y les légumes refroidis. Mélangez bien. Salez et poivrez.
- Chemisez de papier sulfurisé un moule rond, puis huilez-le. Versez la préparation dans le moule. Enfournez et faites cuire 20 minutes.
- Sortez le moule du four et laissez tiédir. Démoulez la tortilla dans un plat et coupez-la en tranches épaisses. Servez avec une salade verte.

*Vin conseillé* St-Nicolas de Bourgueil rouge à 15 °C









# Cabillaud à la fondue de poireaux

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Difficulté ★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 pavés de cabillaud
- 2 bottes de poireaux
- 50 g de beurre
- 4 cuill. à soupe d'huile
- 2 cuill. à soupe de farine
- 1 cuill. à café de baies roses
- 1 cuill. à café de graines d'anis
- 2 tiges de cerfeuil pour la décoration
- Sel, poivre

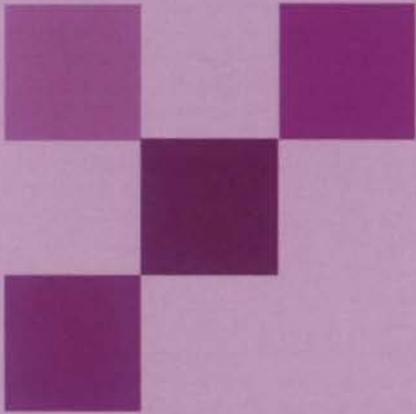
- Épluchez les poireaux. Coupez-les en tronçons biseautés. Concassez les baies roses.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les poireaux et faites-les suer pendant 5 minutes, en remuant régulièrement. Salez et poivrez. Ajoutez les baies roses et les graines d'anis. Baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 20 minutes.
- Versez la farine dans une assiette creuse. Passez les pavés de cabillaud dans la farine.
- Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Posez les pavés de cabillaud et faites-les cuire 5 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Mettez les pavés dans les assiettes, ajoutez la fondue de poireaux et servez accompagné d'une sauce au beurre safrané, en décorant de cerfeuil.

*Vin conseillé* Graves blanc à 9 °C









# Clafoutis au jambon et aux poireaux

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 blancs de poireaux
- 6 grandes tranches de jambon blanc
- 6 œufs
- 40 cl de lait
- 35 cl de crème liquide
- 6 cuill. à café de maïzena
- 1 noix de beurre pour le plat
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Nettoyez les poireaux et plongez-les dans de l'eau bouillante. Faites-les cuire 10 minutes.
- Étalez les tranches de jambon sur le plan de travail. Posez un poireau au centre de chacune d'elle et enrroulez le jambon autour des poireaux.
- Beurrez un plat à gratin et rangez les rouleaux de poireaux au jambon dans le plat.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec la maïzena. Versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Versez la pâte sur les rouleaux. Salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 20 minutes.
- Sortez le plat du four et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Côtes du Roussillon blanc à 9 °C









# Côtelettes d'agneau à la lavande

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ☉

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 12 côtelettes d'agneau
- 12 petites pommes de terre nouvelles
- 8 brins de lavande
- 3 brins de romarin
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de poivres mélangés concassés
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

- Effeuiliez deux brins de lavande et les brins de romarin.
- Mettez les côtelettes d'agneau dans un plat creux. Arrosez-les de trois cuillères à soupe d'huile d'olive, parsemez de fleurs de lavande, de feuilles de romarin et de poivres concassés. Placez au frais.
- Lavez et essuyez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles fines. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Faites-y sauter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Salez et poivrez au moulin, puis réservez au chaud.
- Essuyez la poêle avec du papier absorbant. Faites chauffer les deux tiers de l'huile de la marinade et faites-y cuire les côtelettes, à feu vif, 4 minutes de chaque côté. Salez.
- Répartissez les côtelettes et les pommes de terre dans des assiettes, entourez d'un peu d'huile de marinade froide, décorez d'un brin de lavande et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Bordeaux-Côtes de Francs rouge à 14 °C







# Curry thaï au poulet

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 4 blancs de poulet
- 400 g de riz
- 35 cl de crème liquide
- 2 oignons
- 2 pincées de piment en poudre
- 1 tige de coriandre
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 noix de beurre
- 5 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 3 cuill. à soupe de curry en poudre
- Sel, poivre

- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Pelez les oignons et émincez-les finement. Égouttez et hachez les tomates pelées. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. Ciselez-la.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir les blancs de poulet, l'oignon, la coriandre et le piment en poudre pendant 2 minutes, en remuant. Baissez le feu et ajoutez les tomates. Couvrez et faites cuire 10 minutes.
- Pendant ce temps, portez une casserole d'eau salée à ébullition. Faites-y cuire le riz selon les indications du paquet. Égouttez-le, ajoutez le beurre, mélangez et gardez au chaud.
- Quand le temps de cuisson du poulet est écoulé, retirez le couvercle, puis ajoutez la crème et le curry. Salez, poivrez et prolongez la cuisson 5 minutes, sans laissez bouillir.
- Versez le riz dans six bols, versez le curry par-dessus et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Faugères rouge à 16 °C









# Galettes de légumes

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 4 pommes de terre
- 4 œufs
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 1 bouquet de persil
- 80 g de parmesan râpé
- 4 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

- Épluchez les carottes et les pommes de terre. Lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en dés et faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Écrasez-les grossièrement à la fourchette. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le dans le saladier.
- Battez les œufs en omelette et versez-les sur les légumes. Ajoutez le parmesan, poivrez et mélangez bien. Façonnez des petites galettes de légumes.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les galettes des deux côtés. Égouttez-les sur du papier absorbant, salez et poivrez.
- Servez aussitôt.

Vin conseillé Tavel à 9 °C









# Hachis de poisson à la purée de carottes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

### Pour le hachis de poisson:

- 500 g de cabillaud
- 30 cl de fumet de poisson
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 petit piment rouge

### Pour la purée de carottes:

- 1 kg de carottes
- 100 g de beurre
- 1 pointe de muscade moulue
- Sel, poivre du moulin

- Pelez les carottes, coupez-les en petites rondelles et plongez-les dans l'eau bouillante salée. Faites-les cuire 15 minutes.
- Pendant ce temps, portez le fumet de poisson à ébullition. Plongez-y le cabillaud et faites-le pocher 10 minutes. Égouttez et émiettez-le.
- Égouttez les carottes et écrasez-les au moulin à légumes. Ajoutez le beurre et la muscade, poivrez et mélangez bien. Préchauffez le four th 4 (120 °C).
- Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Lavez, épépinez et hachez finement le piment. Mélangez le poisson avec le persil et le piment haché. Répartissez la préparation dans six ramequins, recouvrez-les de purée de carottes et enfournez 5 minutes.
- Servez dès la sortie du four.

*Vin conseillé* Pouilly Fumé à 12 °C







# Lotte aux légumes

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget 

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 1,2 kg de médaillons de lotte
- 30 g de beurre
- 3 poireaux
- 2 branches de thym
- 1 bocal de cœurs d'artichauts au naturel
- 1 botte de petites carottes nouvelles
- 1 botte de petits oignons blancs
- 2 cuill. à soupe d'huile
- Fleur de sel
- Poivre

- Épluchez les carottes, les oignons et les poireaux. Coupez les poireaux en tronçons. Égouttez les artichauts et coupez-les en quatre.
- Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les morceaux de lotte.
- Quand ils sont bien colorés de tous les côtés, retirez-les et réservez-les. Ajoutez tous les légumes, mélangez sur feu vif pendant 1 minute, puis baissez le feu et ajoutez ½ l d'eau. Salez et poivrez, ajoutez les branches de thym, couvrez et faites cuire 10 minutes.
- Remettez alors les morceaux de lotte et poursuivez la cuisson 15 minutes, à couvert.
- Mettez la lotte et les légumes dans un plat, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Chablis à 9 °C







# Poisson aux oignons frits et au curry

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 darnes de colin
- 1 boîte de tomates pelées
- 500 g d'oignons
- 50 cl de fumet de poisson
- 6 grosses pluches d'aneth
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de curry en poudre
- 1 cuill. à soupe de zeste de citron vert finement râpé
- Huile d'arachide
- Sel, poivre

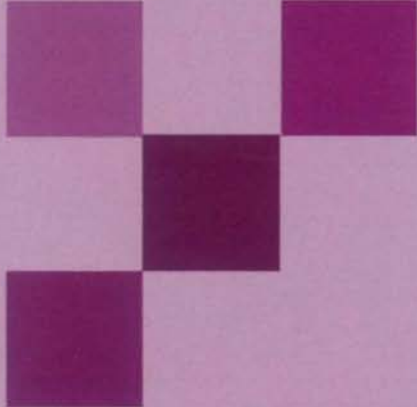
- Égouttez et concassez les tomates. Mettez-les dans une casserole et ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites réchauffer à feu doux.
- Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer 1 cm d'huile d'arachide dans une sauteuse. Ajoutez les oignons émincés et faites-les frire, en remuant sans arrêt. Saupoudrez-les de curry, mélangez bien, retirez-les avec une araignée et réservez-les.
- Portez le fumet de poisson à ébullition. Plongez-y les darnes de colin et faites-les pocher 15 minutes. Sortez-les avec une écumoire.
- Faites un lit d'oignons frits au curry dans des assiettes. Posez les darnes de colin par-dessus, parsemez-les de zeste de citron, puis ajoutez le concassé de tomates.
- Décorez d'une pluche d'aneth et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Crozes-Hermitage blanc à 9 °C









# Rouleaux de poulet aux épinards

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 blancs de poulet
- 800 g d'épinards frais
- 30 g de beurre
- 25 cl de crème liquide
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 3 brins d'estragon pour la décoration
- Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Coupez les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur.
- Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Faites-y suer les épinards 2 minutes, en remuant. Retirez-les de la poêle. Essuyez la poêle et faites-y chauffer l'huile. Faites-y dorer les blancs de poulet 2 minutes.
- Étalez les blancs de poulet sur le plan de travail, côté doré en dessous. Garnissez-les d'épinards et enrroulez-les sur eux-mêmes. Maintenez-les fermés à l'aide d'un pic en bois. Posez-les dans un plat à four, salez, poivrez et enfournez. Faites cuire 15 minutes.
- Pendant ce temps, versez la crème dans la poêle et faites chauffer à feu moyen, en grattant le fond avec une spatule en bois. Salez et poivrez. Aux premiers frémissements, retirez du feu et versez la sauce dans un bol. Réservez au chaud.
- Sortez les rouleaux du four, répartissez-les dans les assiettes, décorez d'estragon et arrosez de sauce. Servez aussitôt avec des carottes caramélisées en accompagnement.

*Vin conseillé* Cabernet de Saumur demi-sec à 11 °C









# Sauté de porc au caramel

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Difficulté ★★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 1,2 kg de sauté de porc
- 120 g de cacahuètes
- 50 g de beurre
- 10 morceaux de sucre
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 1 cuill. à soupe de sauce soja
- Sel, poivre

- Coupez la viande en tous petits morceaux.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse ou dans un wok. Faites-y dorer les morceaux de viande à feu vif, en remuant sans arrêt. Retirez les morceaux de viande.
- Mettez les morceaux de sucre dans la sauteuse, ajoutez 10 cl d'eau et faites cuire à feu vif, sans remuer, jusqu'à obtention d'un caramel léger. Baissez le feu.
- Remettez délicatement les morceaux de viande, ajoutez les cacahuètes, arrosez de sauce soja, salez et poivrez. Faites cuire à feu doux pendant 25 minutes. En fin de cuisson, ajoutez le beurre en parcelles, en remuant bien.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez dès la fin de la cuisson avec du riz basmati.

*Vin conseillé* Côtes de Provence rosé à 9 °C







# Sauté de veau à l'orange

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget 

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5 kg d'épaule de veau en petits cubes
- 6 carottes
- 3 oranges non traitées
- 3 ciboules (oignons blancs nouveaux)
- Le jus de 3 oranges
- 4 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

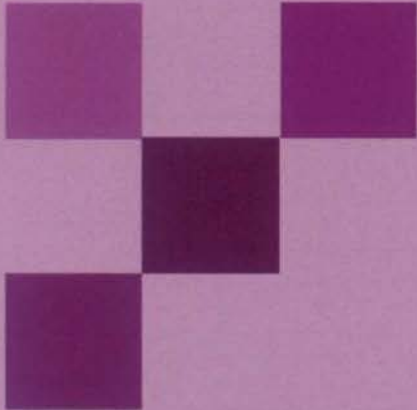
- Lavez les oranges et coupez-les en quartiers, puis chaque quartier en deux.
- Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez les ciboules et coupez-les en tronçons.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les cubes de viande et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les oranges, les ciboules, les carottes et le jus d'orange. Salez et poivrez.
- Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes environ, en remuant régulièrement.
- Versez le sauté de veau dans un plat, rectifiez l'assaisonnement et servez très chaud avec du riz sauvage.

*Vin conseillé* Saumur-Champigny à 16 °C









# Steaks de thon aux deux poivrons

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 steaks de thon
- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons verts
- 2 citrons verts
- 2 gouttes de tabasco
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Lavez et séchez les poivrons. Ouvrez-les en deux et épépinez-les. Coupez-les en lanières, puis en petits dés.
- Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les poivrons et faites-les revenir 10 minutes.
- Salez, poivrez et versez dans un plat. Pressez les citrons verts et versez le jus dans un bol. Ajoutez deux cuillères à soupe d'huile et le tabasco. Rectifiez l'assaisonnement et mélangez bien. Réservez au frais.
- Faites chauffer l'huile restante dans une poêle. Posez les steaks de thon et faites-les dorer 5 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Faites un lit de poivrons dans chaque assiette. Arrosez de sauce citronnée, posez les steaks de thon par-dessus et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Coteaux du Languedoc blanc à 11 °C









# Tartiflette aux endives

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de lardons fumés
- 6 endives
- 1 reblochon
- 1 oignon
- 2 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

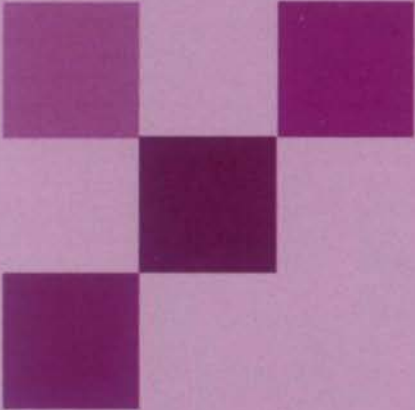
- Coupez les endives en deux dans la longueur, puis taillez-les en grosses lamelles. Lavez et séchez-les. Pelez et émincez l'oignon.
- Préchauffez le four en position gril. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les lardons et l'oignon émincé 2 minutes, en remuant, puis ajoutez les endives. Baissez le feu et faites cuire pendant 15 minutes, en remuant régulièrement. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, retirez la croûte du reblochon et taillez-le en lamelles.
- Répartissez les endives aux lardons dans six ramequins allant au four. Recouvrez-les de lamelles de fromage et enfournez. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et gratiné.
- Servez dès la sortie du four.

*Vin conseillé* Vin de Savoie blanc à 9 °C









# Timbale de légumes à l'oseille

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 4 courgettes
- 3 œufs
- 2 aubergines
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 botte d'oseille
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Lavez et coupez les aubergines en petits dés. Lavez et coupez les courgettes en rondelles. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en dés. Épluchez, lavez et ciselez l'oseille.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez tous les légumes et faites-les sauter à feu vif pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Réservez.
- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Fouettez la crème avec les œufs entiers et l'oseille. Ajoutez tous les légumes et mélangez bien.
- Répartissez la préparation dans six ramequins et mettez-les dans un plat à four. Remplissez le plat d'eau à mi-hauteur des ramequins et enfournez. Faites cuire 25 minutes.
- Servez dès la sortie du four.

*Vin conseillé* Sancerre blanc à 11 °C









# Tomates farcies au thon

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 tomates
- 3 brins de persil
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de boulgour
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Coupez les tomates aux trois quarts de leur hauteur. Réservez les chapeaux. Posez les coques dans un plat à four huilé.
- Évidez les tomates à l'aide d'une petite cuillère. Hachez grossièrement la pulpe récupérée. Préparez le boulgour selon les indications du paquet. Émiettez le thon. Lavez, effeuillez et ciselez le persil.
- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Ajoutez la pulpe de tomate, le boulgour, le persil ciselé et le thon. Faites revenir à feu vif quelques minutes. Salez et poivrez.
- Remplissez les coques de tomates de la préparation au boulgour. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et posez les chapeaux des tomates par-dessus. Enfournez et faites cuire 15 minutes.
- Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

*Vin conseillé* Corbières blanc à 13 °C









# Brownies

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 200 g de chocolat à pâtisserie
- 150 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre
- 75 g d'amandes mondées
- 30 g de farine
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre pour le moule
- 1 cuill. à soupe de farine pour le moule
- Du sucre glace pour la décoration

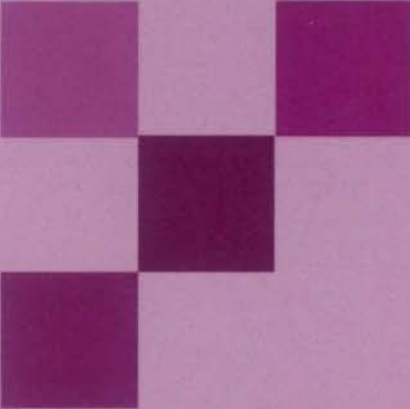
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Faites fondre le beurre et le chocolat. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Concassez les amandes.
- Ajoutez les amandes au mélange chocolat-beurre fondu, puis incorporez la farine, le sucre et les jaunes d'œufs. Mélangez bien.
- Montez les blancs en neige avec le sel. Quand ils sont bien fermes, incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat.
- Beurrez et farinez un moule rectangulaire. Versez-y la pâte et enfournez. Faites cuire 20 minutes. Sortez le gâteau du four et laissez-le tiédir avant de le démouler sur un plat.
- Découpez-le en morceaux, saupoudrez de sucre glace et servez.

*Vin conseillé* Crémant de Loire blanc à 9 °C









# Clafoutis aux raisins et aux amandes

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 450 g de raisins blancs et noirs
- 180 g de sucre en poudre
- 100 g d'amandes effilées
- 100 g de farine
- 20 g de sucre vanillé
- 40 cl de lait
- 4 œufs
- 1 noix de beurre pour les plats

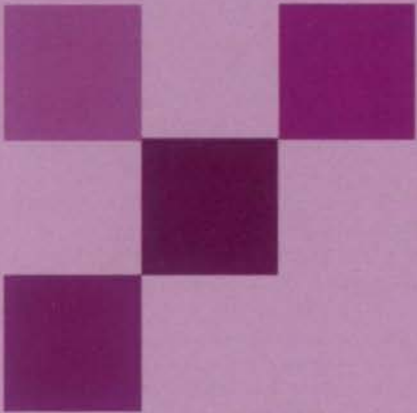
- Beurrez six petits plats à gratin. Préchauffez le four th 6/7 (200 °C).
- Versez la farine dans un saladier. Cassez-y les œufs entiers, ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis fouettez bien en incorporant le lait petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Égrainez les raisins. Lavez et séchez-les. Répartissez-les dans les moules.
- Versez la pâte par-dessus, parsemez d'amandes effilées et enfournez. Faites cuire 30 minutes.
- Sortez les clafoutis du four et laissez-les tiédir avant de servir directement dans les moules.

*Vin conseillé* Cérons à 7 °C









# Crème amandine aux poires

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 poires
- 3 œufs
- 100 g de miel liquide
- 100 g de sucre en poudre
- 75 g de farine
- 75 g de poudre d'amande
- 60 g de beurre fondu
- 50 g d'amandes effilées
- 15 cl de vin blanc liquoreux (Muscat)
- 1 cuill. à soupe de rhum
- 1 noisette de beurre pour le plat
- Le jus d'un citron

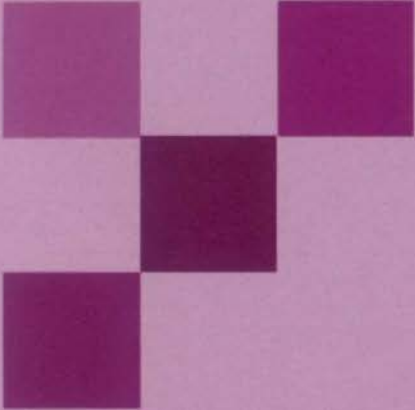
- Épluchez les poires, coupez-les en deux et retirez-en le centre. Versez le vin, le miel et le jus de citron dans une sauteuse. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Plongez-y les poires et faites-les pocher 15 minutes.
- Pendant ce temps, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez alors la farine, la poudre d'amande, le beurre fondu et le rhum. Mélangez bien.
- Préchauffez le four en position gril. Beurrez un plat à gratin. Versez la crème amandine dans le plat à gratin, puis enfoncez-y les demi-poires pochées, bien égouttées.
- Parsemez d'amandes effilées et enfournez. Faites gratiner 5 minutes.
- Servez dès la sortie du four.

*Vin conseillé* Muscat de Rivesaltes à 8 °C









# Crumble aux poires et au chocolat

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 8 poires au sirop
- 150 g de chocolat noir
- 100 g de sucre roux en poudre
- 1 cuill. à café de cannelle en poudre
- 1 noix de beurre pour le plat
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse

### Pour la pâte:

- 100 g de farine
- 100 g de sucre roux en poudre
- 100 g de beurre très froid

- Préchauffez le four th 7 (210 °C).
- Préparez la pâte: mettez la farine, le beurre en parcelles et le sucre dans le bol d'un mixeur. Faites tourner par à-coups jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.
- Coupez les poires en quartiers et retirez le cœur, puis coupez-les en petits dés. Mettez-les dans un saladier et ajoutez le sucre roux et la cannelle. Mélangez. Râpez le chocolat avec une grosse râpe.
- Beurrez un plat à four. Versez les fruits dans le fond, parsemez-les de chocolat râpé et recouvrez de pâte. Enfournez et faites cuire 30 minutes.
- Sortez le crumble du four et laissez-le tiédir. Servez avec la crème fraîche épaisse.

*Vin conseillé* Muscat de Lunel à 8 °C









# Financiers aux framboises

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de framboises
- 200 g de beurre
- 200 g de sucre glace
- 80 g de farine
- 80 g de poudre d'amande
- 6 blancs d'œufs
- 1 noisette de beurre pour les moules
- 1 cuill. à soupe de farine pour les moules

- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Faites blondir le beurre dans une casserole. Laissez-le tiédir.
- Fouettez les blancs au fouet à main jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajoutez le sucre glace et mélangez bien. Incorporez la poudre d'amande et la farine. Mélangez bien à nouveau.
- Versez le beurre dans la préparation au travers d'une passoire. Remuez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Beurrez et farinez des petits moules à financiers. Remplissez-les aux trois quarts de pâte. Répartissez les framboises dans les moules en les enfonçant légèrement dans la pâte. Enfournez et faites cuire 15 minutes.
- Sortez les financiers, démoulez-les sur une grille et servez-les tièdes ou froids.

*Vin conseillé* Rivesaltes rouge tuilé à 15 °C









# Gâteaux au chocolat

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 200 g de chocolat à pâtisserie
- 200 g de sucre en poudre
- 60 g de beurre ramolli
- 60 g d'amandes effilées
- 30 g de farine
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre pour les moules
- 1 petit pot de crème anglaise

- Préchauffez le four th 5 (150 °C). Mixez le chocolat pour le réduire en poudre. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Mettez le beurre dans une jatte et fouettez-le au fouet électrique jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une crème. Ajoutez alors les jaunes d'œufs un par un, en continuant à battre sans arrêt. Incorporez ensuite le sucre en poudre, les amandes effilées, la farine, le chocolat et le sel. Mélangez à la spatule.
- Montez les blancs en neige très ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.
- Beurrez douze petits moules et versez-y la pâte. Enfournez et faites cuire 30 minutes.
- Sortez les gâteaux du four et laissez-les tiédir. Démoulez-les dans un plat et servez-les avec la crème anglaise.

*Vin conseillé* Pacherenc du Vic Bilh moelleux à 7 °C









# Mangues rôties à la vanille

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 3 mangues
- 6 feuilles de pâte filo
- 2 gousses de vanille
- 250 g de sucre glace
- 50 g de beurre
- 10 cl d'eau
- 5 cl de rhum

- Préchauffez le four en position gril. Épluchez et coupez les mangues en deux, de part et d'autre du noyau. Dans une casserole, faites bouillir 200 g de sucre glace et l'eau. Coupez les gousses de vanille dans le sens de la longueur, grattez-les avec la pointe d'un couteau pour en extraire les graines, puis mélangez les graines avec le rhum.
- Dans une poêle, faites fondre 30 g de beurre, puis saisissez les demi-mangues dans le beurre moussieux.
- Baissez le feu, ajoutez le rhum à la vanille et faites flamber. Versez le sirop de sucre et les gousses de vanille grattées. Laissez bouillir 15 minutes, en arrosant les mangues régulièrement avec le jus de cuisson pour les confire.
- Coupez les feuilles de filo en deux, posez-les sur une feuille de papier sulfurisé et badigeonnez-les avec le reste de beurre fondu. Enfourniez et faites juste colorer. Sortez-les du four et saupoudrez-les du reste de sucre glace.
- Servez les mangues rôties nappées du sirop au rhum et à la vanille encore tiède, et accompagnez des feuilles de filo.

*Vin conseillé* Muscat de Frontignan à 8 °C









# Muffins à l'orange

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de farine de froment
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre ramolli
- 30 cl de lait
- 2 cuill. à soupe de zeste d'orange confit
- 1 œuf
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre pour les moules

- Hachez finement le zeste d'orange. Versez le lait dans une casserole et faites tiédir à feu doux.
- Mélangez la farine tamisée, la levure, le sucre et le sel. Séparez le blanc du jaune d'œuf. Réservez le blanc et ajoutez le jaune dans le saladier. Mélangez bien en versant doucement le lait tiédi au fur et à mesure, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrez d'un linge et laissez reposer.
- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Beurrez des moules à muffins. Ajoutez le beurre ramolli et le zeste dans la pâte et mélangez bien. Montez le blanc en neige et incorporez-le à son tour délicatement.
- Versez la pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau.
- Démoulez les muffins sur une grille et laissez-les refroidir avant de servir.

*Vin conseillé* Bonnezeaux à 7 °C









# Oufs à la neige et à la confiture de lait

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 8 blancs d'œufs
- 30 g de sucre en poudre
- 30 g de sucre glace

### Pour la crème:

- ½ l de lait
- 60 g de sucre en poudre
- 4 jaunes d'œufs
- 4 cuill. à soupe de confiture de lait

- Préchauffez le four th 4 (120 °C). Fouettez les blancs en neige très ferme et ajoutez les deux sucres à la fin.
- Humidifiez la plaque du four et déposez-y des petits tas de blancs en neige. Enfournez et faites cuire 5 minutes, puis baissez le four th 3 (90 °C) et poursuivez la cuisson 5 minutes. Sortez les blancs du four et laissez refroidir.
- Préparez la crème: versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis versez le lait bouillant en filet, en fouettant sans arrêt.
- Transvasez la crème dans la casserole et faites cuire, en remuant avec une spatule, jusqu'à ce que la crème épaississe. Versez-la dans un saladier, ajoutez la confiture de lait en fouettant bien et laissez tiédir.
- Répartissez la crème dans des assiettes creuses, ajoutez les œufs en neige et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Clairette de Die à 7 °C









# Poires au vin

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 poires
- 75 cl de vin rouge
- 200 g de cassonade
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 pincées de gingembre en poudre
- 1 bâton de cannelle
- Le zeste d'un citron

- Pelez les poires et posez-les debout dans une casserole. Versez le vin rouge dans la casserole. Ajoutez la cassonade, le sucre vanillé, la cannelle, le zeste de citron et le gingembre.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire à petits frémissements pendant 20 minutes, en arrosant bien les poires.
- Retirez les poires de la casserole et mettez-les dans un plat.
- Faites réduire le vin à feu vif jusqu'à ce qu'il nappe une spatule en bois. Versez le sirop sur les poires.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

*Vin conseillé* Crémant de Bourgogne à 7 °C







# Pommes cocotte aux épices

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 pommes de type Reinette
- 6 tranches de pain d'épices
- 6 boules de crème glacée à la vanille
- 30 g de beurre
- 5 cuill. à soupe de miel
- 2 cuill. à soupe de cannelle en poudre
- 4 graines de cardamome
- 2 pincées de muscade
- 2 grains de poivre
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 petit morceau de bâton de réglisse
- Le jus de 3 oranges
- Le jus d'un citron vert

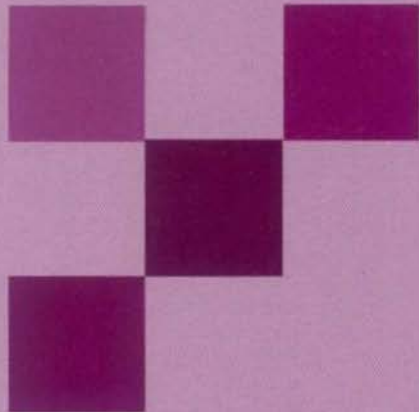
- Lavez et essuyez les pommes. Évidez-les avec un vide-pomme.
- Versez le jus d'orange, le jus de citron et le miel dans une grande cocotte. Ajoutez toutes les épices. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- Posez les pommes dans la cocotte les unes à côté des autres et couvrez. Faites cuire 10 minutes en arrosant régulièrement les pommes de jus de cuisson.
- Posez les tranches de pain d'épices dans un plat. Sortez délicatement les pommes de la cocotte et posez-les sur les tranches de pain d'épices. Ajoutez le beurre dans le jus de cuisson et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu vif, en remuant.
- Versez la sauce sur les pommes et servez aussitôt avec une boule de crème glacée à la vanille.

*Vin conseillé* Blanquette de Limoux à 7 °C









# Soupe crémeuse de pommes au curry

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 8 pommes
- 2 citrons jaunes
- 150 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre
- 50 cl de crème liquide
- 1 cuill. à soupe rase de curry

- Pressez le jus des citrons. Pelez six pommes, retirez les cœurs et les pépins. Coupez les pommes en petits morceaux.
- Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les morceaux de pommes, le jus de citron, après en avoir réservé deux cuillères à soupe, et le sucre en poudre. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 20 minutes, en mélangeant régulièrement.
- Versez la préparation aux pommes dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la crème liquide. Mixez jusqu'à obtention d'une soupe mousseuse. Versez dans un saladier et placez au frais.
- Lavez les deux pommes restantes, coupez-les en quatre, retirez les cœurs et les pépins et coupez-les en tous petits dés. Arrosez-les du jus de citron mis de côté.
- Au moment de servir, fouettez vivement la soupe, répartissez-la dans six coupes, ajoutez les dés de pommes et saupoudrez de curry.

*Vin conseillé* Alsace-Gewurztraminer moelleux à 11 °C









# Tarte aux fraises et au mascarpone

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ☉

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de fraises
- 300 g de pâte sablée
- 250 g de mascarpone
- 50 g de sucre glace
- 50 g de gelée de groseilles
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- 1 cuill. à soupe de vanille en poudre
- Le jus d'un demi-citron
- 1 noisette de beurre pour le moule

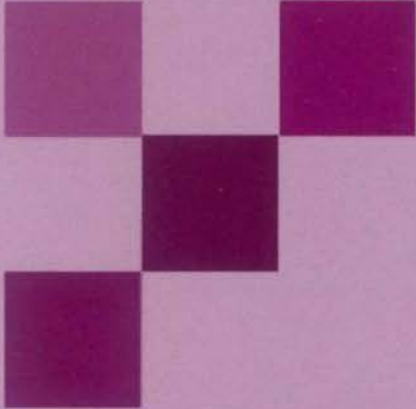
- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Beurrez un moule à tarte.
- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette et garnissez-en le moule, côté piqué en dessous. Enfournez et faites cuire 10 minutes. Baissez le four th 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson 10 minutes. Sortez le fond de tarte du four et laissez-le refroidir.
- Lavez et équeutez les fraises. Dans un saladier, mélangez le mascarpone, la vanille en poudre et le sucre glace au fouet à main. Faites légèrement chauffer la gelée de groseilles avec le jus de citron.
- Étalez la préparation au mascarpone sur le fond de tarte. Répartissez les fraises par-dessus et nappez de gelée de groseilles.
- Servez aussitôt.

*Vin conseillé* Monbazillac à 7 °C









# Tartelettes au flan et aux pommes cannelle

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de pâte brisée
- 200 g de sucre en poudre
- 6 pommes
- 6 œufs
- 6 boules de glace à la vanille
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- 1 cuill. à soupe rase de cannelle en poudre
- 1 noisette de beurre pour les moules

- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez-y six disques et garnissez-en des moules à tartelette préalablement chemisés de papier sulfurisé beurré. Piquez la pâte avec une fourchette et réservez au frais.
- Fouettez les œufs entiers avec le sucre et la cannelle. Ajoutez la crème fraîche en fouettant bien.
- Lavez les pommes, puis coupez-les en lamelles fines. Répartissez les lamelles de pommes dans les fonds de tartelettes.
- Versez la préparation par-dessus. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Sortez les tartelettes du four et laissez-les tiédir.
- Servez-les tièdes avec une boule de glace à la vanille.

*Vin conseillé* Jurançon moelleux à 7 °C







# Index

Recette	Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget	Vin	Page
<b>Entrées</b>						
Carottes glacées au cidre	10 min	30 min	★	○	Cidre brut à 7 °C	6
Clafoutis au thon et aux asperges	10 min	30 min	★	○	Anjou blanc sec à 9 °C	8
Empanadas	10 min	30 min	★★	○	Corbières rouge à 17 °C	10
Minestrone	15 min	25 min	★★	○	Bordeaux Supérieur rouge à 15 °C	12
Mini cakes au gruyère et à la cannelle	10 min	30 min	★★	○	Côtes du Jura blanc à 11 °C	14
Nage de coquilles St-Jacques	20 min	15 min	★	○	Rully blanc à 9 °C	16
Nids de pommes de terre	15 min	25 min	★★	○	Bourgogne-Passe-Tout-Grains rouge à 15 °C	18
Potage fermière	15 min	30 min	★★	○	Minervois blanc à 9 °C	20
Quiche au fromage	10 min	30 min	★	○	Côtes de Bergerac blanc à 7 °C	22
Soupe chinoise aux crevettes	20 min	10 min	★	○	Irouléguy blanc à 9 °C	24
Soupe de carottes au beurre à l'orange	20 min	20 min	★★	○	Côtes de Provence blanc à 9 °C	26
Tarte aux carottes et au gingembre	10 min	30 min	★★	○	Anjou rouge à 12 °C	28
Tatin de pommes aux herbes et au camembert	15 min	25 min	★★	○	Côtes du Rhône rouge à 15 °C	30
Tortilla aux légumes	15 min	25 min	★	○	St-Nicolas de Bourgueil rouge à 15 °C	32
<b>Plats</b>						
Cabillaud à la fondue de poireaux	10 min	35 min	★	○	Graves blanc à 9 °C	34
Clafoutis au jambon et aux poireaux	10 min	30 min	★★	○	Côtes du Roussillon blanc à 9 °C	36
Côtelettes d'agneau à la lavande	20 min	20 min	★	○	Bordeaux-Côtes de Francs rouge à 14 °C	38
Curry thaï au poulet	15 min	25 min	★	○	Faugères rouge à 16 °C	40
Galettes de légumes	15 min	25 min	★	○	Tavel à 9 °C	42
Hachis de poisson à la purée de carottes	15 min	30 min	★★	○	Pouilly Fumé à 12 °C	44
Lotte aux légumes	10 min	30 min	★	○	Chablis à 9 °C	46



Recette	Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget	Vin	Page
Poisson aux oignons frits et au curry	15 min	20 min	★★	○	Crozes-Hermitage blanc à 9 °C	48
Rouleaux de poulet aux épinards	15 min	20 min	★★	○	Cabernet de Saumur demi-sec à 11 °C	50
Sauté de porc au caramel	10 min	35 min	★★★	○	Côtes de Provence rosé à 9 °C	52
Sauté de veau à l'orange	10 min	30 min	★	○	Saumur-Champigny à 16 °C	54
Steaks de thon aux deux poivrons	20 min	20 min	★	○	Coteaux du Languedoc blanc à 11 °C	56
Tartiflette aux endives	15 min	20 min	★★	○	Vin de Savoie blanc à 9 °C	58
Timbales de légumes à l'oseille	10 min	30 min	★★	○	Sancerre blanc à 11 °C	60
Tomates farcies au thon	20 min	20 min	★★	○	Corbières blanc à 13 °C	62
<b>Desserts</b>						
Brownies	15 min	25 min	★	○	Crémant de Loire blanc à 9 °C	64
Clafoutis aux raisins et aux amandes	10 min	30 min	★	○	Cérons à 7 °C	66
Crème amandine aux poires	20 min	20 min	★★	○	Muscat de Rivesaltes à 8 °C	68
Crumble aux poires et au chocolat	10 min	30 min	★	○	Muscat de Lunel à 8 °C	70
Financiers aux framboises	15 min	20 min	★	○	Rivesaltes rouge tuilé à 15 °C	72
Gâteaux au chocolat	10 min	30 min	★★	○	Pacherenc du Vic Bilh moelleux à 7 °C	74
Mangues rôties à la vanille	20 min	20 min	★★★★	○	Muscat de Frontignan à 8 °C	76
Muffins à l'orange	20 min	20 min	★★	○	Bonnezeaux à 7 °C	78
Œufs à la neige et à la confiture de lait	20 min	20 min	★★★	○	Clairette de Die à 7 °C	80
Poires au vin	10 min	30 min	★	○	Crémant de Bourgogne à 7 °C	82
Pommes cocotte aux épices	15 min	20 min	★★	○	Blanquette de Limoux à 7 °C	84
Soupe crémeuse de pommes au curry	20 min	20 min	★	○	Alsace-Gewurztraminer moelleux à 11 °C	86
Tarte aux fraises et au mascarpone	20 min	20 min	★★	○	Monbazillac à 7 °C	88
Tartelettes au flan et aux pommes cannelle	20 min	20 min	★★	○	Jurançon moelleux à 7 °C	90



# Index par ingrédients

## Fruits

### ■ Citron

Crème amandine aux poires	68
Poires au vin	82
Poisson aux oignons frits et au curry	48
Soupe crémeuse de pommes au curry	86
Tarte aux fraises et au mascarpone	88

### ■ Citron vert

Pommes cocotte aux épices	84
Steaks de thon aux deux poivrons	56

### ■ Fraises

Tarte aux fraises et au mascarpone	88
------------------------------------	----

### ■ Framboises

Financiers aux framboises	72
---------------------------	----

### ■ Fruits rouges

Tarte aux fraises et au mascarpone	88
------------------------------------	----

### ■ Mangue

Mangues rôties à la vanille	76
-----------------------------	----

### ■ Orange

Pommes cocotte aux épices	84
Sauté de veau à l'orange	54
Soupe de carottes au beurre à l'orange	26

### ■ Poire

Crème amandine aux poires	68
Poires au vin	82

### ■ Pomme

Pommes cocotte aux épices	84
Soupe crémeuse de pommes au curry	86
Tartelettes au flan et aux pommes cannelle	90
Tatin de pommes aux herbes et au camembert	30

### ■ Raisins

Clafoutis aux raisins et aux amandes	66
--------------------------------------	----

## Légumes

### ■ Ail

Minestrone	12
Tortilla aux légumes	32

### ■ Aubergine

Timbales de légumes à l'oseille	60
---------------------------------	----

### ■ Carottes

Carottes glacées au cidre	6
Galettes de légumes	42
Hachis de poisson à la purée de carottes	44
Lotte aux légumes	46
Minestrone	12
Sauté de veau à l'orange	54
Soupe de carottes au beurre à l'orange	26
Tarte aux carottes et au gingembre	28

### ■ Céleri

Minestrone	12
------------	----

### ■ Ciboule

Sauté de veau à l'orange	54
--------------------------	----

### ■ Courgette

Galettes de légumes	42
Minestrone	12
Timbales de légumes à l'oseille	60
Tortilla aux légumes	32

### ■ Endives

Tartiflette aux endives	58
-------------------------	----

### ■ Épinards

Rouleaux de poulet aux épinards	50
---------------------------------	----

### ■ Fèves

Potage fermière	20
-----------------	----

### ■ Haricots blancs

Minestrone	12
------------	----

### ■ Oignon

Curry thaï au poulet	40
Empanadas	10
Minestrone	12
Poisson aux oignons frits et au curry	48
Soupe de carottes au beurre à l'orange	26
Tartiflette aux endives	58

### ■ Oignon blanc

Nage de coquilles St-Jacques	16
Sauté de veau à l'orange	54
Tortilla aux légumes	32

### ■ Petits pois

Minestrone	12
------------	----

### ■ Poireau

Cabillaud à la fondue de poireaux	34
-----------------------------------	----

Clafoutis au jambon et aux poireaux	36
Lotte aux légumes	46
Potage fermière	20

### ■ Poivron

Steaks de thon aux deux poivrons	56
Timbales de légumes à l'oseille	60

### ■ Pommes de terre

Côtelettes d'agneau à la lavande	38
Galettes de légumes	42
Minestrone	12
Nids de pomme de terre	18
Potage fermière	20

### ■ Tomate

Empanadas	10
Minestrone	12
Tomates farcies au thon	62

## Herbes

### ■ Aneth

Poisson aux oignons frits et au curry	48
---------------------------------------	----

### ■ Basilic

Minestrone	12
------------	----

### ■ Cerfeuil

Cabillaud à la fondue de poireaux	34
-----------------------------------	----

### ■ Coriandre

Carottes glacées au cidre	6
Curry thaï au poulet	40
Soupe chinoise aux crevettes	24

### ■ Estragon

Rouleaux de poulet aux épinards	50
Tatin de pommes aux herbes et au camembert	30

### ■ Lavande

Côtelettes d'agneau à la lavande	38
----------------------------------	----

### ■ Oseille

Timbales de légumes à l'oseille	60
---------------------------------	----

### ■ Persil

Galettes de légumes	42
Hachis de poisson à la purée de carottes	44
Tomates farcies au thon	62



Tortilla aux légumes ..... 32

## ■ Romarin

Côtelettes d'agneau à la lavande ..... 38

Minestrone ..... 12

## ■ Thym

Lotte aux légumes ..... 46

Tatin de pommes aux herbes et au camembert ..... 30

# Condiments, épices

## ■ Anis

Cabillaud à la fondue de poireaux ..... 34

## ■ Baies roses

Cabillaud à la fondue de poireaux ..... 34

## ■ Cannelle

Crumble aux poires et au chocolat ..... 70

Mini cakes au gruyère et à la cannelle ..... 14

Poires au vin ..... 82

Pommes cocotte aux épices ..... 84

Tartelettes au flan et aux pommes cannelle ..... 90

## ■ Cardamome

Pommes cocotte aux épices ..... 84

## ■ Cumin

Tarte aux carottes et au gingembre ..... 28

## ■ Curry

Curry thaï au poulet ..... 40

Poisson aux oignons frits et au curry ..... 48

Soupe crémeuse de pommes au curry ..... 86

## ■ Gingembre

Nage de coquilles St-Jacques ..... 16

Poires au vin ..... 82

Pommes cocotte aux épices ..... 84

Soupe chinoise aux crevettes ..... 24

Tarte aux carottes et au gingembre ..... 28

## ■ Muscade

Hachis de poisson à la purée de carottes ..... 44

Pommes cocotte aux épices ..... 84

## ■ Olives

Empanadas ..... 10

## ■ Piment

Curry thaï au poulet ..... 40

Hachis de poisson à la purée de carottes ..... 44

Soupe chinoise aux crevettes ..... 24

## ■ Réglisse

Pommes cocotte aux épices ..... 84

## ■ Tabasco

Steaks de thon aux deux poivrons ..... 56

## ■ Vanille

Mangues rôties à la vanille ..... 76

Tarte aux fraises et au mascarpone ..... 88

# Poissons, fruits de mer

## ■ Cabillaud

Cabillaud à la fondue de poireaux ..... 34

Hachis de poisson à la purée de carottes ..... 44

## ■ Colin

Poisson aux oignons frits et au curry ..... 48

## ■ Crevettes

Soupe chinoise aux crevettes ..... 24

## ■ Lotte

Lotte aux légumes ..... 46

## ■ St-Jacques

Nage de coquilles St-Jacques ..... 16

## ■ Thon

Steaks de thon aux deux poivrons ..... 56

# Viandes

## ■ Agneau

Côtelettes d'agneau à la lavande ..... 38

## ■ Porc

Sauté de porc au caramel ..... 52

## ■ Jambon blanc

Clafoutis au jambon et aux poireaux ..... 36

## ■ Lard, lardons

Tartiflette aux endives ..... 58

## ■ Poulet

Curry thaï au poulet ..... 40

Rouleaux de poulet aux épinards ..... 50

## ■ Veau

Sauté de veau à l'orange ..... 54

# Crémérie

## ■ Camembert

Tatin de pommes aux herbes et au camembert ..... 30

## ■ Comté

Quiche au fromage ..... 22

## ■ Gruyère

Mini cakes au gruyère et à la cannelle ..... 14

Quiche au fromage ..... 22

## ■ Mascarpone

Tarte aux fraises et au mascarpone ..... 88

## ■ Œufs

Brownies ..... 64

Clafoutis au jambon et aux poireaux ..... 36

Clafoutis au thon et aux asperges ..... 8

Clafoutis aux raisins et aux amandes ..... 66

Crème amandine aux poires ..... 68

Empanadas ..... 10

Financiers aux framboises ..... 72

Galettes de légumes ..... 42

Gâteaux au chocolat ..... 74

Mini cakes au gruyère et à la cannelle ..... 14

Muffins à l'orange ..... 78

Œufs à la neige et à la confiture de lait ..... 80

Quiche au fromage ..... 22

Tarte aux carottes et au gingembre ..... 28

Tartelettes au flan et aux pommes cannelle ..... 90

Timbales de légumes à l'oseille ..... 60

Tortilla aux légumes ..... 32

## ■ Œufs de caille

Nids de pommes de terre ..... 18

## ■ Parmesan

Galettes de légumes ..... 42

## ■ Reblochon

Tartiflette aux endives ..... 58

# Alcool

## ■ Cidre

Carottes glacées au cidre ..... 6

## ■ Rhum

Crème amandine aux poires ..... 68

Mangues rôties à la vanille ..... 76

## ■ Vin blanc

Crème amandine aux poires ..... 68



## ■ Vin rouge

Poires au vin. . . . . 82

## Épicerie

### ■ Amande, poudre d'

Crème amandine aux poires . . . . . 68  
Financiers aux framboises . . . . . 72

### ■ Amandes

Brownies . . . . . 64  
Clafoutis aux raisins et aux amandes . . . . . 66  
Crème amandine aux poires . . . . . 68  
Gâteaux au chocolat . . . . . 74

### ■ Artichauts en conserve

Lotte aux légumes. . . . . 46

### ■ Asperges en conserve

Clafoutis au thon et aux asperges . . . . . 8

### ■ Boulgour

Tomates farcies au thon . . . . . 62

### ■ Cacahuètes

Sauté de porc au caramel . . . . . 52

### ■ Chocolat

Brownies . . . . . 64  
Crumble aux poires et au chocolat . . . . . 70  
Gâteaux au chocolat . . . . . 74

### ■ Confiture de lait

Ceufs à la neige et à la confiture de lait. . . . . 80

### ■ Crème anglaise

Gâteaux au chocolat . . . . . 74

### ■ Gelée de groseilles

Tarte aux fraises et au mascarpone . . . . . 88

### ■ Glace vanille

Pommes cocotte aux épices . . . . . 84  
Tartelettes au flan et aux pommes cannelle . . . . . 90

### ■ Haricots blancs en conserve

Minestrone . . . . . 12

### ■ Miel

Crème amandine aux poires . . . . . 68  
Pommes cocotte aux épices . . . . . 84

### ■ Nouilles asiatiques

Soupe chinoise aux crevettes. . . . . 24

### ■ Pain d'épices

Pommes cocotte aux épices . . . . . 84

### ■ Pâte brisée

Empanadas . . . . . 10  
Quiche au fromage . . . . . 22  
Tarte aux carottes et au gingembre . . . . . 28  
Tartelettes au flan et aux pommes cannelle . . . . . 90

### ■ Pâte feuilletée

Tatin de pommes aux herbes et au camembert. . . . . 30

### ■ Pâte filo

Mangues rôties à la vanille . . . . . 76

### ■ Pâte sablée

Tarte aux fraises et au mascarpone . . . . . 88

### ■ Pâtes

Minestrone . . . . . 12

### ■ Poires au sirop

Crumble aux poires et au chocolat . . . . . 70

### ■ Riz

Curry thaï au poulet. . . . . 40

### ■ Soja, sauce

Sauté de porc au caramel . . . . . 52  
Soupe chinoise aux crevettes. . . . . 24

### ■ Thon à l'huile

Empanadas . . . . . 10

### ■ Thon au naturel

Clafoutis au thon et aux asperges . . . . . 8  
Tomates farcies au thon . . . . . 62

### ■ Tomates pelées

Curry thaï au poulet. . . . . 40  
Poisson aux oignons frits et au curry . . . . . 48

### ■ Zeste d'orange confit

Muffins à l'orange. . . . . 78

© 2006, Éditions Clorophyl

Textes des recettes. Crédits iconographiques : Agence Sucre Salé

Photographes : Bagros, Bilic, Caste, Desgrieux, Fénot, Fleurent, Garcia, Guedes, Paquin, Riou, Roulier-Turiot, Sirois et Viel

Conception et adaptation : Idées Book

Création et mise en page : a linea infographie et création

Dépôt légal : septembre 2006



Enfin une série pour cuisiner sans stresser !

S'organiser selon le temps disponible, préparer le repas la veille, cuisiner avec autant de plaisir pour un dîner improvisé ou pour un repas plus élaboré... Retrouvez dans chacun des livres de cette série plus de 40 recettes pour toutes les occasions et pour toutes les envies.

Des recettes actuelles, des photos qui mettent l'eau à la bouche, des astuces pour réussir vos plats et vous organiser, des associations de vin... Tous les ingrédients sont réunis pour que cuisiner rime avec plaisir et pour profiter sans soucis de vos invités.

Autres titres disponibles dans cette série :

*Prêt en 20 minutes*

*Prêt en 40 minutes*

*Prêt en 1 heure*

*Prêt la veille*

*À l'improviste*

*Sans cuisson*

28/02/07

3€

