

Anne Wilson

Cuisine

IRLANDAISE

L'attachement des Irlandais à leurs produits du terroir est bien connu; ainsi la pomme de terre, qu'ils utilisent pour toutes sortes de pains délicieux, pâtisseries et plats de résistance que l'on peut apprécier à tout moment de la journée. La volaille, le bœuf et surtout l'agneau ont suscité de merveilleuses recettes, telles que le célèbre et copieux Irish Stew (ragoût d'agneau) ou encore le Guinness Beef Stew (ragoût de bœuf à la Guinness). Vous trouverez dans ce petit livre de cuisine irlandaise un choix varié de recettes – soupes, plats du soir, pains et gâteaux – qui est une invitation à un voyage culinaire à travers les plats traditionnels et rustiques irlandais.

ISBN 3-89508-327-5



9 783895 083273

KÖNEMANN



Précisions utiles

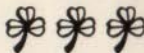
Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1992

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie

Titre original: Step-by-Step Irish Cooking

© 1997 pour l'édition française
KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126
D-50968 Cologne

Traduction: Patrick Bouthinon, Munich

Lecture: Roxanne Camporeale, Cologne

Mise en page: Atelier Lauriot PRÉVOST, Paris

Flashage: Divis, Cologne

Chef de Fabrication: Detlev Schaper

Impression et reliure: Sing Cheong Printing Co., Ltd.

Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 3-89508-327-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2

Cuisine IRLANDAISE



KÖNEMANN



INGRÉDIENTS



Babeurre :

Liquide blanc qui reste après le battage de la crème dans la préparation du beurre. Il est utilisé en Irlande depuis la nuit des temps aussi bien comme boisson que dans la cuisine. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez le remplacer par du lait aigre; pour cela, ajoutez une cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre par tasse de lait.

Blanchir :

Plonger un aliment cru dans de l'eau bouillante pendant un bref laps de temps, ceci dans le but, entre autres, de l'attendrir.

Boudin noir :

Préparation à base de sang et de gras de porc, assaisonnée, enserrée dans un boyau et cuite. Le boudin noir est toujours très riche en lipides, glucides, mais aussi en fer.

Cabillaud :

Ce gros poisson vivant dans les mers froides possède une chair très fine, ferme et délicate. On le trouve souvent séché (morue). Vous pouvez lui substituer tout autre poisson à chair blanche, en dardes ou en filets.

Cassonade (ou sucre roux) :

Un sucre blanc mélangé à de la mélasse et prenant ainsi une couleur légèrement dorée. Les cristaux sont plus gros que ceux du sucre blanc.

Farine épiciée :

On l'utilise pour enrober des aliments que l'on veut faire frire; pour épicer de la farine, il suffit de la mettre dans un sac en plastique, d'y ajouter une pincée de sel, une pincée de poivre blanc et de bien secouer.
Farine d'avoine :
On peut la trouver dans les magasins de produits naturels.

Feuille(s) de laurier :

Condiment provenant d'un arbre, le laurier-sauce, et souvent vendu séché. La feuille fraîche est très aromatique et parfume tous vos plats de viande et de poulet, les terrines, les soupes, et assaisonne fort bien tout poisson en conserve.

Gammon (jambon fumé) :

Partie supérieure d'un jambon, utilisé en steaks.

Guinness :

Arthur Guinness lança sa bière en 1759 sans se douter qu'elle allait rendre son nom mondialement connu. La Guinness est une bière brune épaisse à base de houblon, d'une décoction d'orge et de levure. Si elle vous semble trop forte, vous pouvez lui substituer une bière plus légère.



Irish Mist :

C'est une liqueur à 35° dont la création remonte à 13 siècles.

Mélasse :

Résidu brun, sirupeux, non-cristallisé obtenu lors du raffinage du sucre. Elle est plus foncée et plus parfumée que la mélasse raffinée.

Mélasse raffinée :

Mélasse légèrement colorée, obtenue par tir du sucre cristallisé.

Mouton :

On donne le nom de mouton à un agneau âgé de plus d'un an. Sa saveur est plus marquée et ce sont les ragoûts ou les braisés qui lui conviennent le mieux.



Pomme de terre :

La pomme de terre reste pour l'Irlandais l'aliment de base; la plupart des ménages cultivent leur carré de pommes de terre. On la retrouve partout, dans des recettes de soupes, de stews, de pains, de gâteaux, et bien entendu dans de nombreuses recettes traditionnelles dont elle constitue la base. Vous utiliserez de préférence des pommes de terre farineuses.

Navet :

Ce légume est en fait une racine jaune pâle ou blanche, au goût très particulier, que l'on peut faire braiser et qui fait partie des légumes traditionnels du pot (soupes et potes).

Oignon d'Espagne :

Gros oignon rouge et très doux.

Saindoux :

Le saindoux – graisse de porc fondue – est encore très utilisé dans la cuisine des pays d'Europe du Nord.

Whiskey irlandais :

Whisky à base d'orge distillé en alambic et vieilli sept ans.



Mettez les farines dans une jatte et mouillez avec du babeurre.



Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.

PAINS & GÂTEAUX

Dans les fermes irlandaises, la table est toujours abondamment garnie de pains, de tartes, de scones, de cakes, fraîchement sortis du four et servis avec du beurre, de la confiture ou une crème riche à souhait.

Brown Soda Bread (Pain au bicarbonate)



Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
20 à 30 minutes

Pour 4 à 6 personnes

2 tasses de farine
complète
2 tasses de farine blanche

1 cuil. à café de
bicarbonate de soude
2 à 3 tasses de babeurre

1. Préchauffez le four à 190 °C. Enduisez une plaque à four de beurre ou de margarine.
2. Mettez dans une jatte les farines et le bicarbonate. Prenez suffisamment de babeurre pour bien humidifier les ingrédients et obtenir une pâte moelleuse – la quantité de babeurre

nécessaire dépend de la capacité d'absorption de la farine.

3. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné; pétrissez-la doucement jusqu'à ce qu'elle devienne bien lisse. Formez un rond de 20 cm de diamètre; avec un couteau trempé dans la farine, dessinez une croix sur le dessus en

enfonçant la lame au tiers de l'épaisseur de la pâte. Déposez la boule sur la plaque du four; badigeonnez d'eau et saupoudrez d'un peu de farine. Faites cuire 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le pain sonne creux si vous tapez dessus avec le doigt.

CUISI-TRUC

Cette recette ne nécessite pas de levure; le bicarbonate de soude et le babeurre assurent le levage et la légèreté de ce pain. Si vous ne pouvez obtenir de babeurre, faites cailler du lait en versant une cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre par tasse de lait; laissez agir 15 minutes.



Formez à la main une boule de 20 cm.



Dessinez une croix sur le dessus.

Scones à la pomme de terre



Temps de préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
15 à 20 minutes
Pour 8 scones

*1 1/2 tasse de farine tamisée
1 tasse de purée de pommes
de terre froide*

*30 g de beurre fondu
180 à 250 ml de lait
1/2 tasse de fromage râpé*

1. Préchauffez le four à 200 °C. Enduisez une plaque à four de beurre ou de margarine.
2. Mettez dans une jatte la farine, incorporez la purée de pommes de terre

et rajoutez le beurre et le lait pour former une pâte lisse. Déposez-la sur un plan de travail fariné.
3. Pétrissez doucement la pâte et partagez-la en 8. Roulez en baguettes

de 25 cm de long. Faites un nœud. Disposez sur la plaque, badigeonnez avec le reste de lait et saupoudrez de fromage. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Servez les scones chauds tartinés de beurre.

REMARQUE

Introduite au XVI^e siècle par Sir Walter Raleigh, la pomme de terre assure depuis lors le principal moyen de subsistance de la nation irlandaise.



Ajoutez le beurre et le lait à la farine et à la purée.



Faites un nœud et disposez sur la plaque.



Partagez la pâte en 8 et roulez chaque boule en un bâton de 25 cm.



Badigeonnez avec le reste de lait et saupoudrez de fromage.



Oatcakes (Sablés d'avoine)



Temps de préparation :
25 minutes
Temps de cuisson :
15 à 20 minutes
Pour 16 biscuits

Pour le teatime.

2 tasses de farine d'avoine
1 tasse de farine de blé
1/2 cuil. à café de
bicarbonate de soude

1/4 de tasse de sucre en poudre
180 g de beurre
1 tasse supplémentaire de
farine d'avoine

1. Préchauffez le four à 200 °C. Graissez légèrement une plaque à four.
2. Mettez dans une jatte la farine d'avoine. Tamisez au-dessus la farine de blé,

le bicarbonate de soude et le sucre. Mélangez bien.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez-le sur le mélange sec et mélangez bien. Saupoudrez

le supplément de farine sur votre plan de travail et versez par-dessus la pâte. Pétrissez-la doucement quelques minutes.

4. Roulez-la en un carré d'1 cm d'épaisseur que vous découperez en 16. Disposez ces 16 biscuits sur la plaque à four; piquez-les avec une fourchette. Faites-les cuire 15 minutes; ils doivent être dorés et croustillants à souhait. Laissez-les refroidir sur la plaque.



Mettez dans une jatte la farine d'avoine. Tamisez la farine de blé, le bicarbonate de soude et le sucre.



Roulez la pâte en un carré d'1 cm d'épaisseur que vous partagerez en 16 morceaux.



Versez le beurre fondu et mélangez bien.



Piquez-les avec une fourchette, faites cuire et refroidir sur la plaque à four.



Gingerbread



Temps de préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
30 à 40 minutes
Pour 1 gâteau

250 g de beurre
1/2 tasse de sucre roux
1/2 tasse de mélasse
1/2 tasse de mélasse raffinée
250 ml d'eau
1 tasse de raisins de Smyrne
2 cuil. à café de
bicarbonate de soude

2 cuil. à soupe d'eau
chaude
2 œufs battus
3 1/2 tasses de farine tamisée
1 cuil. à soupe de
gingembre râpé
2 cuil. à café de poivre
de la Jamaïque
Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez ou huilez un moule à gâteau carré de 19 cm (ou tapissez-le d'une feuille de papier sulfurisé).
2. Mettez dans une grande casserole le beurre, le sucre roux, la mélasse, la mélasse raffinée et l'eau. Faites fondre doucement le beurre avec

les ingrédients sucrés; ajoutez les raisins de Smyrne et laissez tiédir. Mélangez à part le bicarbonate de soude et l'eau chaude et versez-le dans la casserole ainsi que les œufs battus.

3. Mélangez dans une jatte la farine tamisée, le gingembre et le poivre. Creusez un puits au milieu

et versez-y la préparation liquide. Brassez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et la masse sèche bien imbibée. Versez dans le moule et faites cuire au four 30 minutes.

4. Servez le gingerbread chaud avec de la crème fouettée, ou froid saupoudré de sucre glace ou tartiné de beurre.

CUISI-TRUC

Le gingembre est très utilisé dans la pâtisserie irlandaise. Pour une occasion spéciale, on peut napper le gingerbread d'un glaçage au citron. Pour cela, placez un bol dans un bain-marie; tamisez une tasse de sucre glace, ajoutez 2 cuillères à soupe de jus de citron et remuez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.



Mélangez à feu doux le beurre, le sucre roux, la mélasse, la mélasse raffinée et l'eau; ajoutez les raisins de Smyrne.



Mélangez à part le bicarbonate de soude et l'eau chaude; versez dans la casserole ainsi que les œufs.



Creusez un puits au milieu du mélange sec; versez-y le liquide.



Versez la préparation dans le moule et faites cuire 30 minutes.

Tea Brack



Délicieux tartiné de beurre.

Temps de préparation :

20 minutes

Laisser macérer 1 nuit

Temps de cuisson :

2 heures 30

Pour un gâteau de 23 cm

500 g de raisins, coupés
en deux

500 g de raisins secs

1 tasse de sucre roux

2 cuil. à café de zeste
de citron

2 cuil. à soupe de jus
de citron

1 tasse de thé fort chaud

2/3 de tasse de whisky
irlandais

4 œufs, légèrement battus

3 1/2 tasses de farine

3 cuil. à café de levure de
boulanger

1 cuil. à café de poudre
de cannelle

1 cuil. à café de noix
de muscade, moulue

1/2 cuil. à café de poivre

de la Jamaïque moulu

3 cuil. à soupe de whisky

1. Placez dans une jatte
les fruits secs, le sucre roux,
le zeste et le jus de citron,
le thé et le whiskey. Mélangez,
couvrez et laissez macérer
toute une nuit.

2. Préchauffez le four
à 150 °C. Beurrez un moule à

gâteau rond de 23 cm (ou
tapissez le fond et les bords
de papier sulfurisé). Versez les
œufs sur les fruits macérés
et mélangez bien.

3. Mélangez dans un bol la
farine, la levure et les épices.
Versez sur les fruits

et mélangez jusqu'à ce que
tout soit bien imbibé.

4. Versez dans le moule,
égalisez bien la surface.
Faites cuire à 150 °C pendant
2 heures et demie. Arrosez
de whisky quand le gâteau
est encore chaud puis laissez
refroidir avant de le démouler
tiède.

Note :

on peut remplacer les raisins
par 1 kg d'autres fruits secs.

CUISI-TRUC

Le Tea Brack se sert
traditionnellement à l'heure
du thé. Il ne contient ni
beurre, ni margarine. Il se
conservera facilement un
mois dans une boîte fermée
hermétiquement.



La veille, mettez dans une jatte les fruits, le sucre,
le zeste et le jus de citron, le thé et le whiskey.



Après une nuit de macération, ajoutez les œufs
et mélangez bien.



Ajoutez le mélange farine, levure, épices, et
malaxez bien.



Versez la préparation dans un moule et faites
cuire 1 heure environ.



Découpez en dés les oignons, le lard et les pommes de terre.



Ajoutez le lard aux oignons et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit craquant.

SOUPES & PLATS DU SOIR

La cuisine irlandaise demeure une cuisine rustique. Les soupes et plats du dîner présentés ici regroupent les principaux produits du terroir.

Soupe aux navets et au lard maigre



Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 15 minutes

Pour 4 à 6 personnes

à découvert, réduisez la chaleur et laissez mijoter pendant 1 heure.

4. Assaisonnez à votre goût avec le sel et la muscade. Servez dans une soupière saupoudré de persil haché.

1 cuil. à soupe de saindoux
3 gros oignons coupés en dés
250 g de lard maigre coupé en dés
2 pommes de terre coupées en dés

750 g de navets émincés
1 1/2 litre de bouillon de volaille
Poivre
Muscade
Persil haché

1. Faites fondre le saindoux dans une grande casserole (ou un faitout) ; faites dorer les oignons. Ajoutez le lard et faites cuire le tout encore 10 minutes.

2. Ajoutez les pommes de terre et les navets. Couvrez et faites cuire à feu doux 10 minutes.

3. Mouillez avec le bouillon de volaille. Portez à ébullition

CUISI-TRUC

Les navets doivent être très frais, c'est-à-dire fermes et lourds. Dans ces conditions, ils parfument agréablement votre plat ; vous pouvez leur substituer des panais ou des rutabagas.



Ajoutez les pommes de terre et les navets. Couvrez et faites cuire 10 minutes.



Mouillez avec le bouillon ; laissez mijoter 1 heure à découvert.

Soupe de pommes de terre et poireaux



Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

45 minutes

Pour 4 à 6 personnes

60 g de beurre
3 oignons coupés en dés
2 poireaux finement émincés
750 g de pommes de terre
coupées en dés
2 gousses d'ail

1/3 de tasses de flocons
d'avoine
1/2 l de bouillon de volaille
1/2 l de lait
Poivre, muscade
Ciboulette hachée

1. Faites fondre le beurre dans une grande casserole (ou un

faitout); faites revenir 3 minutes les oignons



Faites revenir 3 minutes l'oignon et le poireau.



Ajoutez les pommes de terre et faites-les dorer.



Incorporez les flocons d'avoine et laissez cuire 1 minute avant d'ajouter l'ail écrasé.



Versez le bouillon et le lait; réduisez la chaleur et laissez mijoter 30 minutes.

et le poireau. Puis faites dorer les pommes de terre.

2. Incorporez les flocons d'avoine, laissez cuire

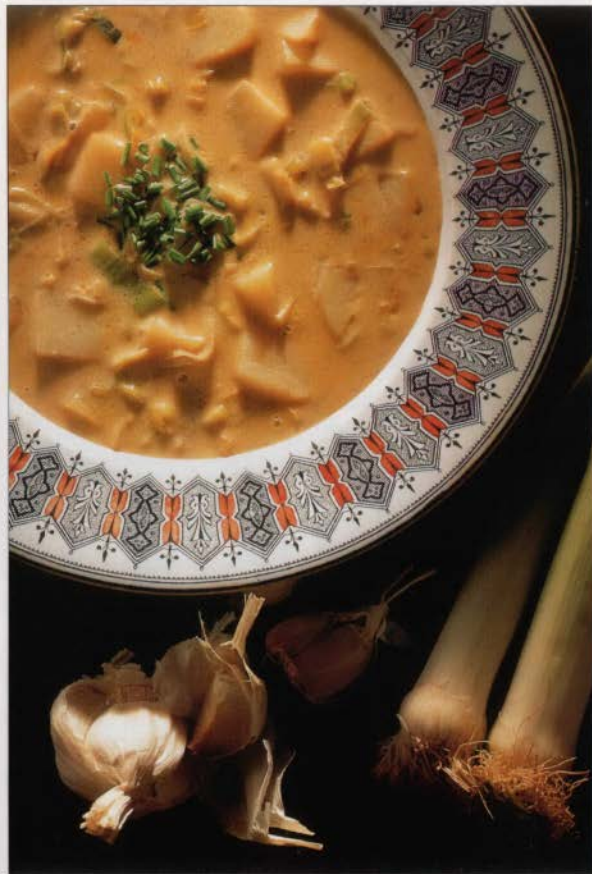
1 minute. Ajoutez l'ail écrasé, laissez cuire encore 1 minute.

Réduisez la chaleur; versez le bouillon et le lait. Laissez mijoter 30 minutes pour que les légumes soient cuits et que le bouillon épaississe.

3. Assaisonnez à votre goût avec le sel et la muscade. Servez saupoudré de ciboulette.

Note :

il est recommandé de prendre des pommes de terre farineuses type bintjes.



Broth à l'agneau



À préparer la veille.

1 kg de gigot d'agneau
2 1/2 litres d'eau
3 poireaux émincés
3 carottes coupées en dés
2 oignons coupés en dés

1 tasse d'orge perlé bien rincé
2 gousses d'ail
Poivre moulu
1/4 de tasse de persil haché
Brim de persil pour décorer

1. Dégraissez la viande et découpez-la en dés. Placez

la viande dans une grande casserole (ou un faitout).



Découpez en dés les légumes et la viande.



Écumez la surface de temps à autre.

Temps de préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 6 à 8 personnes

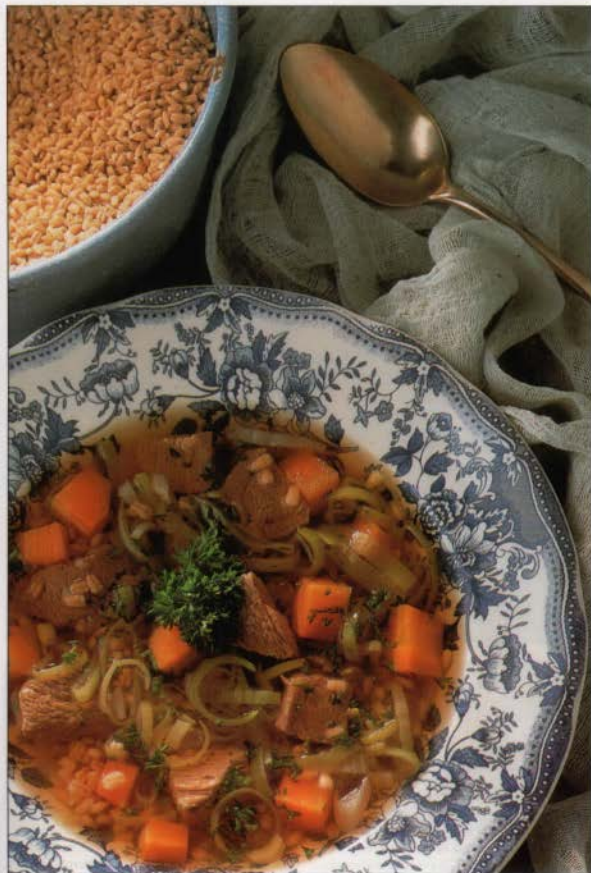
Ajoutez l'eau, les légumes et l'orge; portez à ébullition. Réduisez la chaleur et laissez cuire 1 heure. Écumez la surface de temps à autre.
2. Ajoutez l'ail, le poivre, le persil; laissez mijoter encore 1 heure à découvert.
3. Servez dans des bols ou assiettes à soupe décorée d'un brin de persil.



Ajoutez l'eau, les légumes, l'orge. Portez à ébullition puis couvrez et laissez mijoter 1 heure.



Incorporez le persil haché et laissez cuire encore 1 heure.



Coddle de Dublin



Réchauffe en hiver.

Temps de préparation :
40 minutes

Temps de cuisson :
1 heure

Pour 4 personnes

8 grosses saucisses
4 tranches de lard maigre
30 g de saindoux
2 gros oignons hachés
2 gousses d'ail
4 pommes de terre coupées
en tranches fines

1/4 de cuil. à café de sauge
Poivre moulu
180 ml de bouillon
de volaille
2 cuil. à soupe de persil
haché

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mettez les saucisses dans une casserole remplie d'eau froide et portez à ébullition. Réduisez la chaleur et laissez mijoter 7 minutes; égouttez et laissez refroidir. Découpez le lard en lamelles.
2. Faites fondre le saindoux dans une poêle et faites revenir le lard 1 minute.

Puis faites dorer les oignons. Ajoutez l'ail et laissez cuire 1 minute. Retirez le lard, l'oignon et l'ail. Faites dorer les saucisses de chaque côté.
3. Disposez les pommes de terre au fond d'un plat allant au four; rajouter par-dessus le mélange lard, oignon et ail. Saupoudrez de sauge et de poivre, et ajoutez

le bouillon de volaille. Disposez les saucisses bien au-dessus, couvrez et mettez à cuire au four pendant 1 heure. Servez saupoudré de persil haché.

Note :

ce plat s'accompagne généralement de soda bread et s'arrose de bière irlandaise.

CUISSI-TRUC

Ce plat originaire de Dublin se mange surtout le samedi soir. Certaines recettes rajoutent des tranches de pomme fruit et remplacent le bouillon par du cidre. Si vous utilisez des saucisses plus petites, ajoutez-les au plat à mi-cuisson.



Faites revenir les saucisses de chaque côté.



Disposez les pommes de terre sur le fond d'un plat; ajoutez le mélange lard, oignon et ail.



Saupoudrez de sauge et poivre, et arrosez de bouillon de volaille.



Posez les saucisses sur le dessus, couvrez et faites cuire au four 1 heure à 180 °C.

Boudin noir au chou et à la pomme



2 tranches de lard maigre
500 g de boudin noir
(ou 4 boudins noirs)
1 oignon émincé
3 tasses de chou en lamelles

2 pommes acidulées, coupées
en tranches
2 cuil. à soupe de bouillon
Poivre moulu
Pain grillé beurré

Temps de préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
25 minutes
Pour 4 personnes

5 minutes les rondelles de boudin noir; retirez-les et gardez-les au chaud.
3. Faites revenir les oignons 1 minute, ajoutez le chou, le lard, la pomme et le bouillon. Couvrez et faites mijoter 15 minutes.
4. Versez cette préparation sur un plat et posez dessus les rondelles de boudin noir. Servez avec des toasts beurrés.

1. Coupez le lard en lamelles. Coupez le boudin noir en rondelles d'1 à 1,5 cm d'épaisseur

2. Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites revenir le lard 2 à 3 minutes; mettez-le de côté. Faites cuire



Découpez le boudin noir en rondelles.



Coupez le chou et les pommes en lamelles.



Faites revenir le boudin 5 minutes dans le beurre. Retirez et gardez au chaud.



Faites revenir l'oignon 1 minute, puis ajoutez le chou, le lard, la pomme et le bouillon.



Cheese Pudding (Pouding au fromage)



*Idéal au déjeuner ou au dîner
accompagné d'une salade verte.*

8 tranches de pain
de mie rassis
60 g de beurre ramolli
150 g de cheddar râpé
4 œufs
250 ml de bouillon de volaille
125 ml de crème fleurette
Poivre fraîchement moulu

1. Préchauffez le four à 150 °C. Enlevez la croûte de pain et beurrez chaque tranche sur une face. Saupoudrez 2/3 du fromage râpé sur 4 tranches et formez 4 sandwiches avec les 4 autres. Coupez-les en biais.

2. Avec le reste de beurre, graissez un plat allant au four. Disposez sur une couche les

Temps de préparation :
20 minutes
Laisser tremper 30 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 4 personnes

demi-sandwiches.

3. Battez ensemble les œufs, le bouillon et la crème; versez ce mélange sur les sandwiches en veillant à ce que chacun soit bien imbibé. Laissez tremper 30 minutes.

4. Saupoudrez avec le reste du fromage; poivrez. Faites cuire au four jusqu'à ce que tout soit bien pris et doré.

Note :
Si vous ne trouvez pas de cheddar, utilisez du gouda, de l'emmental voire du cantal.



Beurrez le pain, saupoudrez 4 tranches de fromage, faites 4 sandwiches et coupez-les en diagonale.



Déposez les demi-sandwiches dans un plat allant au four.



Mouillez les sandwiches avec le mélange œuf, bouillon et crème.



Saupoudrez du reste de fromage et de poivre fraîchement moulu.

Champignons farcis

12 gros champignons de Paris
40 g de beurre fondu
1 oignon en dés
1 gousse d'ail émincée
1/2 cuil. à café de thym
1/2 tasse de jambon haché
1/2 tasse de chapelure
1/4 de tasse de persil haché
1 cuil. à soupe de jus de citron

Temps de préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
15 à 20 minutes
Pour 4 personnes

Poivre moulu
1 cuil. à café de beurre
en supplément
2 cuil. à soupe de bouillon
ou d'eau

1. Préchauffez le four à 200 °C. Nettoyez bien le chapeau et badigeonnez-les de beurre fondu; retirez les pieds et hachez-les finement. Déposez les chapeaux sur un plat allant au four.
2. Versez le beurre dans une casserole; ajoutez l'oignon et faites revenir 2 minutes. Incorporez l'ail, les pieds

de champignon hachés, le thym et le jambon; faites cuire 1 minute en remuant.
3. Ajoutez la chapelure, le persil, le jus de citron; salez, poivrez.
4. Garnissez les 12 chapeaux de champignons avec la farce. Déposez une noisette de beurre sur chacun d'entre eux; versez le bouillon

au fond du plat. Faites cuire au four jusqu'à ce que les champignons soient tendres — testez avec une pointe de couteau.

CUISI-TRUC

Les champignons n'ont besoin d'être ni lavés, ni épluchés. Frottez-les simplement avec un torchon sec.



Badigeonnez les champignons de beurre fondu et mettez-les sur un plat allant au four.



Faites revenir l'oignon, l'ail, les pieds hachés et le thym; ajoutez le jambon haché.



Ajoutez la chapelure, le persil et le jus de citron; salez, poivrez.



Répartissez la farce sur les 12 chapeaux de champignon.



Coupez les filets de cabillaud en morceaux.



Nappez le fond d'un plat de cuisson d'une couche d'oignon puis d'une couche de pommes de terre.

FRUITS DE MER

Curieusement, la consommation de fruits de mer est relativement récente en Irlande, surtout à l'intérieur du pays.

Cabillaud au lard maigre



Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

40 à 45 minutes

Pour 4 personnes

le couvercle et remettez au four une dizaine de minutes pour que le lard devienne croustillant. Servez parsemé de persil.

750 g de filet de cabillaud
15 g de beurre fondu
1 oignon rouge finement émincé
500 g de pommes de terre en rondelles

Poivre moulu
4 tranches de lard maigre coupées en deux
150 ml de crème fleurette
1/4 de tasse de persil haché

CUISI-TRUC

Cette recette peut être réalisée avec n'importe quel poisson à chair blanche et ferme.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Découpez les filets de cabillaud en morceaux. Graissez un plat de cuisson rond de 20 cm.
2. Nappez le fond d'une couche d'oignon puis d'une

- couche de pommes de terre. Poivrez. Placez les morceaux de poisson puis les morceaux de lard par-dessus. Arrosez de crème et couvrez.
3. Faites cuire au four 30 minutes; retirez



Mettez les morceaux de cabillaud par-dessus.



Mettez en dernier les morceaux de lard maigre. Arrosez de crème puis couvrez.

Beignets de langoustines



Célèbre recette de Dublin.

12 grosses langoustines
décorquées
1 tasse de farine tamisée
1 œuf
1/4 de tasse de lait
60 à 125 ml de bière
blonde
Bain d'huile pour la cuisson
2 cuil. à soupe de farine
épicee (voir note)
Quartiers de citron et brins
de persil

1. Si vous achetez des langoustines entières, il faut les décoriquer en prenant soin de garder la queue entière; retirez la veine centrale.



Ajoutez suffisamment de bière pour obtenir une vraie pâte à frire.

Temps de préparation :

15 minutes

Laisser reposer 30 minutes

Temps de cuisson :

5 minutes

Pour 4 personnes

2. Mettez la farine dans une jatte. Battez à part le lait et l'œuf; incorporez à la farine et remuez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez suffisamment de bière pour obtenir la consistance d'une friture. Laissez reposer 30 minutes.

3. Faites chauffer le bain d'huile. Nappez les langoustines de farine épicee puis trempez-les dans la pâte à frire. Faites les cuire environ 2 minutes. Sortez-les avec une écumoire, égouttez-les sur un papier absorbant et gardez-les au chaud.

4. Servez sur une assiette chaude garnie de brins de persil et de quartiers de citron.



Trempez les langoustines dans la farine assaisonnée puis dans la pâte.

Note :

Pour épicer de la farine, il suffit d'y ajouter une pincée de sel, une pincée de poivre blanc et de bien mélanger. Si vous utilisez peu d'huile, ne cuisez pas plus de 6 langoustines à la fois; cela peut provoquer un abaissement de la température et risquer de voir les langoustines se gorger d'huile.

CUISI-TRUC

La baie de Dublin est célèbre pour ses homards et ses langoustines – appelées aussi homards de Norvège. On peut utiliser aussi des gambas dans cette recette.



Faites frire dans le bain d'huile.



Égouttez les beignets avec une écumoire et séchez-les sur un papier absorbant. Tenez au chaud.

Fish Pie (Hachis Parmentier de poisson)



Une authentique recette
irlandaise

750 g de filets de poisson à
chair blanche et ferme
1 gros poireau émincé
2 zestes de citron
1/4 de cuil. à café
de muscade
8 grains de poivre
2 feuilles de laurier
6 brins de persil
625 ml de lait
30 g de beurre

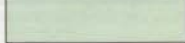
1 gousse d'ail pilée
1 autre poireau émincé
1/2 tasse de ciboulette hachée
2 cuil. à soupe de farine
tamisée
Lait ou crème fleurette en plus
1 kg de purée de pommes de
terre
Poivre moulu
1 pincée de paprika
(facultatif)

1. Préchauffez le four
à 200 °C. Mettez dans
une casserole les filets de
poisson et le gros poireau;
ajoutez les zestes de citron,
la muscade, le poivre en
grains, le laurier et le persil.
Versez le lait et faites mijoter à
découvert environ 15 minutes
– le temps de cuisson dépend
de l'épaisseur des filets de
poisson. Retirez délicatement
les filets de poisson, filtrez
le court-bouillon et réservez-le
pour la sauce.
2. Faites fondre le beurre dans
une casserole; ajoutez l'ail,
le poireau et la ciboulette.
Faites revenir 7 minutes.

Mettez-en la moitié de côté.
3. Pour la sauce, saupoudrez
de farine sur ce qui reste
de poireau dans la casserole;
mélangez bien. Reprenez
le jus de cuisson du poisson et
ajoutez-y du lait ou de la
crème fleurette pour en tirer
1 1/2 tasse. Versez ce jus dans
la casserole et remuez jusqu'à
ce que le mélange arrive à
ébullition et épaississe. Laissez
cuire 1 minute.
4. Découpez le poisson
en gros morceaux; ajoutez-les
à la sauce. Incorporez le
poireau mis de côté
à la purée. Poivrez les deux
préparations.

REMARQUE

Le poireau entre souvent
dans la composition
des recettes irlandaises.



5. Versez le poisson et
la sauce dans un plat
à gratin préalablement beurré.
Recouvrez de la purée
au poireau. Saupoudrez
éventuellement de paprika.
Passez au four 20 minutes;
le dessus doit être doré.



Sur le poisson, rajoutez le poireau, le zeste de citron,
la muscade, le poivre, le laurier et versez le lait.



Coupez le poisson cuit en morceaux.
Incorporez-les à la sauce.



Mélangez le poireau mis de côté à la purée.
Assaisonnez.



Recouvrez le poisson du mélange purée poireau.

Haddock Duglese



Parfait avec une bière blonde irlandaise.

Temps de préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes

500 g de haddock
250 ml de vin blanc sec
250 ml d'eau
1 cuil. à café de poivre
en grains
1 gros oignon émincé assez
épais
30 g de beurre

2 cuil. à soupe de farine
tamisée
2 tomates pelées et hachées
4 cuil. à soupe de crème
fleurette
1 cuil. à soupe de persil
haché

1. Préchauffez le four à 180 °C. Couvrez le haddock d'eau froide; portez doucement à ébullition puis réduisez la chaleur et laissez frémir 5 minutes à découvert. Videz l'eau.
2. Versez l'eau et le vin sur le haddock; ajoutez le poivre en grains et l'oignon. Couvrez et faites mijoter pour que les oignons ramollissent.

3. Retirez les morceaux de haddock à l'aide d'une écumoire et placez-les dans un plat allant au four. Gardez une tasse de bouillon pour faire la sauce.
4. Pour la sauce, faites fondre le beurre dans une casserole; incorporez la farine et versez lentement le bouillon mis de côté. Continuez de remuer jusqu'à ce que la sauce

épaississe. Ajoutez les tomates et la crème.

5. Nappez la sauce sur le poisson et saupoudrez de persil. Mettez au four 15 à 20 minutes, et servez aussitôt accompagné d'une purée de pommes de terre et de légumes à la vapeur.

REMARQUE

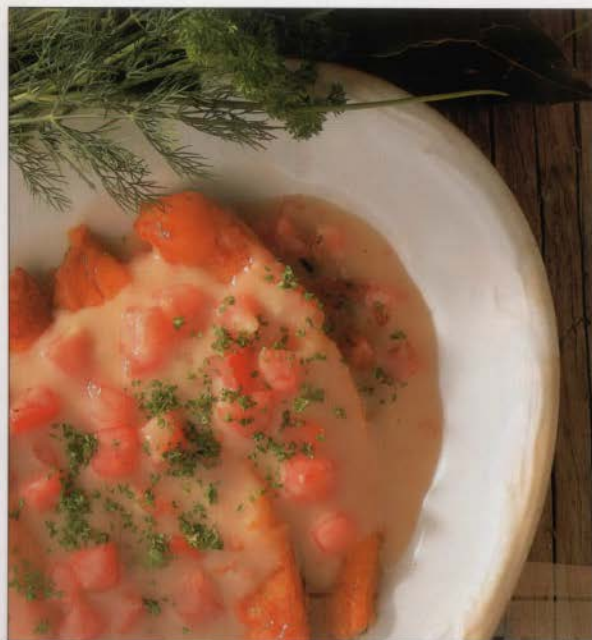
Le haddock est vendu dans le monde entier, en général sous forme de filets fumés qui doivent être bien lavés avant l'utilisation. En Irlande, il se sert aussi poché au petit-déjeuner. Cette recette peut également être reprise pour préparer du cabillaud, fumé ou non.



Répartissez le poivre et l'oignon sur le haddock; couvrez et laissez frémir.



Pour la sauce, incorporez la farine au beurre fondu puis ajoutez le bouillon.



Lorsque la sauce est devenue épaisse, ajoutez les tomates et la crème.



Nappez la sauce sur le haddock, saupoudrez de persil et mettez au four 15 à 20 minutes à 180 °C.



Coupez le lard maigre en lamelles de 2 cm ;
faites-les revenir, puis mettez-les de côté.



Faites revenir à leur tour les côtes d'agneau.

PLATS DE VIANDE

En Irlande, le bœuf, la volaille sont d'exceptionnelle qualité, et l'agneau jouit d'une réputation totalement justifiée. Ils ont suscité la création de recettes créatives, tant dans les zones urbaines que rurales.

Irish Stew



Célèbre ragoût irlandais.

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

1 heure et quart

Pour 4 personnes

8 côtes premières
4 tranches de lard maigre
1 cuil. à soupe de saindoux
1 kg de pommes de terre
coupées en tranches épaisses
3 carottes coupées en diagonale

3 oignons coupés en rondelles
épaisses
Poivre moulu
500 ml de bouillon
Thym
Persil haché

1. Éliminez la graisse superflue des côtes d'agneau. Découpez le lard en lamelles de 2 cm. Faites chauffer le saindoux dans une casserole et revenir le lard jusqu'à ce qu'il soit doré et craquant ; mettez-le de côté. Faites

revenir les côtes d'agneau de chaque côté ; mettez-les de côté.
2. Disposez au fond d'une cocotte la moitié des pommes de terre, carottes et oignons ; poivrez et ajoutez la moitié du lard. Mettez la viande dessus ;

REMARQUE

À l'origine, l'Irish Stew se faisait au mouton et sans pommes de terre ni carottes. L'adjonction de légumes en fait un plat plus équilibré.



Disposez la moitié des pommes de terre, carottes et oignons au fond d'une cocotte.



Posez les côtes d'agneau par-dessus et couvrez d'une seconde couche de légumes.

Guinness Beef Stew (Ragoût de bœuf à la Guinness)



Temps de préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 30 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1 kg de rumsteak
2 cuil. à soupe de saindoux
2 gros oignons émincés
2 gousses d'ail écrasées
4 cuil. à soupe de farine
tamisée
250 ml de bouillon de bœuf
250 ml de bière brune
Guinness

2 grosses carottes coupées
en rondelles
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
Poivre moulu
7 à 8 pruneaux dénoyautés
(facultatif, voir note)
Persil haché

mélangeant les oignons, les
carottes et les herbes; poivrez.
4. Laissez mijoter 1 heure et
demie à découvert pour que
la sauce réduise et épaississe.
Servez parsemé de persil.

Note :

Si vous utilisez des pruneaux,
ajoutez-les au cours de
la dernière demi-heure
de cuisson. L'addition de
pruneaux apporte une note
sucrée au plat et compense
l'amertume de la bière.

1. Débarrassez la viande
de toute la graisse superflue et
découpez-la en dés de 1 cm.
Faites fondre le saindoux
dans une casserole et revenir
les oignons. Ajoutez l'ail.
Retirez-les de la cocotte et
égouttez-les sur un papier
absorbant.
2. Faites fondre le reste

de saindoux dans une grande
cocotte et revenir la viande.
Réduisez la chaleur
et incorporez la farine.
3. Versez le bouillon
et brassez bien pour obtenir
une sauce épaisse. Ajoutez
la bière et remuez jusqu'à ce
que la préparation commence
à frémir. Ajoutez en



Préparez tous les légumes à l'avance.



Réduisez la chaleur et incorporez la farine à la viande.



Ajoutez les oignons, l'ail, les carottes et les herbes. Assaisonnez.



Faites mijoter 1 heure et demie.



Agneau à la sauce aux câpres



1 gigot de 2 kg déossé
4 gousses d'ail émincées
625 ml d'eau ou de bouillon
1 branche de romarin
2 feuilles de laurier
1/2 cuil. à café de zeste
de citron râpé
3 gros oignons coupés
en quartiers
2 grosses carottes coupées
en morceaux de 2 cm
2 gros navets coupés
en morceaux de 2 cm

Temps de préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 4 à 6 personnes

Sauce
15 g de beurre
3 cuil. à soupe de farine
tamisée
1/2 cuil. à café de graines
de moutarde
2 cuil. à soupe de crème
fraîche
3 cuil. à soupe de câpres
hachées
1 cuil. à soupe de câpres
entières pour la décoration

1. Parez la viande, roulez-la et attachez-la avec une ficelle. Piquez-la avec de l'ail. Placez la viande dans une grande casserole (ou cocotte); ajoutez l'eau ou le bouillon, le

romarin, le laurier et le zeste de citron. Couvrez, portez à ébullition puis réduisez la chaleur et laissez mijoter 1 heure.
2. Ajoutez alors les oignons,

les carottes et les navets. Laissez à nouveau mijoter 45 minutes, jusqu'à ce que les légumes et la viande soient bien tendres. Retirez la viande; attendez 10 minutes avant de la découper. Mettez de côté 1 1/2 tasse de jus de cuisson.

3. Pour la sauce, faites fondre le beurre dans une casserole; ajoutez la farine et faites revenir 1 minute. Retirez du feu et incorporez le jus mis en réserve. Remettez à chauffer et tournez jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez alors la moutarde, la crème et les câpres.

4. Coupez la viande en tranches; servez sur un plat nappé de sauce et accompagné des légumes. Décorez avec des câpres entières.



Roulez et attachez la viande avec une ficelle.



Piquez-la à l'ail.



Mettez la viande dans une casserole; ajoutez l'eau (ou le bouillon), le romarin, le laurier et le zeste de citron.



Incorporez à la sauce les graines de moutarde, les câpres et la crème.

Gammon à la sauce au whisky



2 tranches de jambon épaisses
(ou 4 gammon steaks)
15 g de beurre
1 gros oignon finement émincé
15 g de beurre en plus
2 pommes acidulées
coupées en lamelles de 5 mm
1 cuil. à soupe de sucre
roux

Temps de préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
35 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe de whisky
irlandais
1 cuil. soupe de farine
tamisée
4 cuil. à soupe de bouillon
de volaille
Poivre moulu
2 cuil. à soupe de crème
fleurette

Le gammon est un jambon légèrement fumé.

1. Enlevez le gras du jambon (ou des gammon steaks) et faites des entailles au couteau sur les bords pour éviter qu'il ne gondole en cours de cuisson. Faites chauffer le beurre pour saisir le jambon de chaque côté.

Retirez-le et gardez-le au chaud. Mettez les oignons dans la poêle, faites-les revenir puis gardez-les au chaud.
2. Rajoutez du beurre dans la poêle et faites revenir les pommes. Mettez-les elles aussi au chaud. Versez le sucre roux et faites-le dissoudre ; ajoutez le whisky et tournez.

REMARQUE

On désigne en Irlande par *gammon steak* une épaisse tranche de jambon. Les morceaux provenant de la cuisse s'intitulent tous *ham*, les autres sont appelés *bacon*.



Émincez finement les oignons et découpez les pommes en tranches de 5 mm.



Faites cuire le jambon.



3. Incorporez la farine et remuez 1 minute ; versez le bouillon de volaille et tournez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Laissez frémir jusqu'à ébullition afin que la sauce épaississe ; poivrez. Incorporez la crème au moment de servir.
4. Posez les morceaux de jambon sur un plat. Nappez de sauce et disposez par-dessus les oignons et les tranches de pomme. Accompagnez de purée de pommes de terre et de chou.



Retirez les oignons et les pommes de la poêle et gardez-les au chaud.



Ajoutez le whisky, le sucre puis incorporez la farine.

Paupiettes de porc



Temps de préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
30 à 35 minutes
Pour 4 personnes

4 grillades de porc
30 g de beurre
1 oignon haché menu
1 branche de céleri hachée fin
3/4 de tasse de chapelure
Poivre moulu
20 g de beurre fondu (en plus)
2 cuil. à soupe de bouillon
ou d'eau

Sauce
1/2 tasse de compote
de pomme
1 cuil. à soupe de vinaigre
blanc
1 cuil. à café de sucre roux
Poivre moulu

1. Attendez les steaks
de porc et éliminez le gras
superflu. Faites fondre
le beurre dans la poêle et
revenir l'oignon et le céleri.
2. Mélangez dans un bol
la chapelure, l'oignon et
le céleri ; poivrez. Mettez une

cuillère de ce mélange
au cœur de chaque steak ;
repliez-les.
3. Mettez les steaks dans
un plat allant au four,
préalablement graissé.
Badigeonnez-les de beurre
fondu. Versez dans le plat

le bouillon ou l'eau. Couvrez
et faites rôtir au four à 180 °C
pendant 30 à 35 minutes.

4. Récupérez le jus de cuisson
et passez-le.

5. Pour la sauce, mettez
la compote de pomme
dans une casserole, ajoutez
le vinaigre, le jus de cuisson ;
sucrez et poivrez à votre goût.
Portez la sauce à ébullition
puis nappez-en les paupiettes.

Note :

On peut utiliser des noisettes
de porc ; il suffit de les aplatir
avec un attendrisseur.



Placez une portion de farce au cœur de chaque
tranche de viande.



Disposez les paupiettes dans un plat
et badigeonnez-les de beurre fondu.



Ajoutez le bouillon et faites rôtir au four
30 à 35 minutes.



Pour la sauce, mélangez la compote de pomme,
le vinaigre, le jus de cuisson : poivrez, sucrez.

Chicken Pie (Tourte au poulet)



Temps de préparation :
40 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Laisser reposer 15 minutes
Pour 6 à 8 personnes

Un plat convivial.

Pâte

2 saisses de farine tamisée
1/2 cuil. à café de sel
140 g de beurre
1 cuil. à café d'eau

Garniture

1 kg de blanc de poulet
200 g de jambon
2 poireaux émincés

2 cuil. à soupe de farine
tamisée
Poivre moulu
1/2 cuil. à café de muscade
1 oignon finement émincé
80 g de beurre fondu
125 ml de bouillon de
volaille
1 œuf pour le glaçage
125 ml de crème fleurette

1. Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un grand plat rond allant au four.
2. Pour la pâte, mettez la farine dans une jatte; ajoutez le sel. Incorporez du beurre du bout des doigts jusqu'à ce que le mélange soit bien grumeleux. Ajoutez l'eau pour obtenir une pâte ferme; pétrissez légèrement puis mettez au réfrigérateur.
3. Pour la garniture, veillez à ne laisser aucun fragment d'os. Coupez les morceaux de poulet en dés de 2 cm puis le jambon en lamelles de 1 cm.

4. Mélangez dans une poche plastique la farine, le poivre et la muscade; plongez-y les dés de poulet et secouez pour qu'ils soient bien enrobés.
5. Faites plusieurs couches avec la moitié du poireau et des oignons disposez-les au fond du plat. Couvrez avec la moitié du jambon et du poulet. Alternez en répétant l'opération. Versez un peu de beurre fondu et mouillez avec le bouillon.
6. Pétrissez à nouveau légèrement la pâte; étalez-la pour en recouvrir

généreusement le plat. Mouillez les bords du plat avec un peu d'œuf battu. Appliquez le couvercle de pâte. Décorez-le suivant votre fantaisie puis glacez-le au jaune d'œuf.
7. Pratiquez au centre 3 incisions pour permettre à la vapeur de s'échapper – elles serviront aussi à introduire la crème après cuisson.
8. Faites cuire au four 1 heure, jusqu'à ce que le couvercle de pâte soit bien doré et le poulet cuit. Retirez du four et laissez reposer 5 minutes. Versez la crème dans les fentes et laissez imbiber 10 minutes. Servez chaud.

Note :

Ce plat est meilleur le jour de sa préparation.



Incorporez le beurre du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange grumeleux.



Couvrez la moitié du poireau et des oignons avec la moitié du poulet et du jambon.



Pour la garniture, coupez le blanc de poulet en dés et le jambon en lamelles.



Pétrissez légèrement la pâte et étalez-la pour couvrir le pie.

Poulet rôti sauce au pain



Temps de préparation :
40 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 30 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1 poulet d'1,5 kg
2 tasses de chapelure
1/2 tasse de persil haché
2 cuil. à café de zeste
de citron râpé
30 g de beurre
1/2 tasse de céleri haché
1 oignon coupé en dés
2 gousses d'ail écrasées
1 œuf battu
Beurre fondu pour le glaçage
Poivre moulu
250 ml de bouillon de volaille
2 cuil. à soupe de farine
tamisée

250 ml de bouillon de volaille
pour le jus

Sauce au pain
250 ml de lait
1 petit oignon
4 clous de girofle
2 feuilles de laurier
1 gousse d'ail pelée
4 grains de poivre
1 tasse de chapelure
1 cuil. à café de beurre
4 cuil. à soupe de crème
fleurette

1. Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez dans un bol la chapelure, le persil et le zeste de citron. Faites fondre le beurre et dorer le céleri et l'oignon 2 minutes. Ajoutez l'ail puis incorporez la chapelure et l'œuf battu.
2. Mettez la farce à l'intérieur du poulet et ligotez les pattes avec de la ficelle. Badigeonnez-le de beurre fondu, poivrez.

3. Placez le poulet sur une grille dans un plat. Versez le bouillon sur le fond du plat. Couvrez le poulet d'une feuille de papier d'aluminium et mettez à rôtir 30 minutes. Retirez la feuille de papier d'aluminium et remettez au four pendant 40 minutes à 1 heure.

4. Pendant que le poulet est au four, préparez la sauce

au pain. Versez le lait dans une casserole; ajoutez l'oignon piqué des clous de girofle, le laurier, la gousse d'ail et le poivre en grains. Portez le lait à ébullition, réduisez la chaleur et laissez frémir 2 minutes. Retirez du feu.

5. Passez le lait et ajoutez-lui la chapelure; portez de nouveau à ébullition avant de réduire. Ajoutez le beurre et la crème; gardez la sauce au chaud.

6. Sortez le poulet du four et couvrez-le d'une feuille de papier d'aluminium 10 minutes avant de le découper. En attendant, préparez une sauce avec le jus de viande. Ajoutez au jus de cuisson 2 cuillères à soupe de farine; laissez cuire 1 à 2 minutes. Rajoutez un peu de bouillon de volaille et laissez épaissir en remuant.
7. Servez avec la sauce au pain et la sauce au jus.



Incorporez l'œuf à la chapelure.



Mettez la farce à l'intérieur du poulet et ficellez les pattes.



Mettez dans une casserole le lait, l'oignon piqué de clous de girofle, le laurier, l'ail et le poivre en grains.



Ajoutez la chapelure au lait préalablement filtré; ajoutez le beurre, la crème. Mélangez bien.

Lapin à la moutarde



2 lapins
3 cuil. à soupe de farine
tamisée
Poivre moulu
60 g de beurre
2 oignons hachés
2 gousses d'ail pilées
3 tranches de lard maigre
en dés
375 ml de bouillon de
volaille
1 cuil. à café de moutarde
de Dijon
2 cuil. à soupe de persil
haché
4 cuil. à soupe de crème
fleurette

1. Découpez chaque lapin en 6 morceaux. Plongez chaque morceau dans la farine

Temps de préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 6 personnes

additionnée de poivre ; conservez le reste de farine.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre et dorer les oignons 5 minutes. Ajoutez l'ail, le lard maigre et faites revenir 5 minutes. Retirez le tout de la casserole.
3. Dans la même casserole, faites revenir les morceaux de lapin. Réduisez la chaleur et ajoutez la moitié du bouillon, la moutarde et le persil. Ajoutez le mélange ail, oignons, lard ; mouillez avec le reste de bouillon, couvrez et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
4. Mélangez le reste de farine mis de côté avec la crème ; incorporez cette pâte dans

la casserole et remuez bien. Portez à ébullition puis réduisez la chaleur et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Servez de suite.

CUISE-TRUC

Vous pouvez aussi mettre le lapin à mariner pendant 4 heures. Il suffit de couvrir le lapin d'eau additionnée d'autant de cuillères à café de vinaigre que de tasses d'eau. La chair aura un goût plus subtil. Egouttez bien avant d'utiliser.



Découpez les lapins en 6 morceaux.



Faites revenir les morceaux dans une poêle.



Ajoutez les oignons déjà cuits, le bouillon, la moutarde et le persil.



Mélangez le reste de farine à la crème et incorporez à votre préparation.



Ajoutez à la purée le lait, les jaunes d'œuf, la muscade et la farine. Poivrez.



Battez les blancs en neige et incorporez à la purée.

Soufflés de pommes de terre



Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 16 soufflés

500 g de purée de pommes
de terre

100 g de cheddar râpé

1 oignon haché fin

1 cuil. à soupe de persil
haché

Poivre moulu

125 ml de lait

3 œufs (séparer les blancs des
jaunes)

1 pincée de muscade

4 cuil. à soupe de farine
tamisée

Un bain d'huile

Persil pour garnir

LÉGUMES

La pomme de terre reste pour la majorité des Irlandais un aliment de base essentiel, souvent accompagné d'autres légumes très prisés comme le poireau ou le chou et copieusement enrichi de beurre.

à concurrence de 5 cuil. à soupe à la fois. Le soufflé doit être bien doré et croustillant.
4. Épongez bien sur du papier absorbant et gardez au chaud. Servez saupoudré de persil haché.

1. Mélangez dans une jatte la purée, le fromage, l'oignon et le persil. Poivrez. Ajoutez suffisamment de lait pour donner une consistance mousseuse; ajoutez les jaunes d'œufs, la muscade

et la farine. Bien malaxe.

2. Faites chauffer le bain d'huile. Montez les blancs d'œufs en neige; incorporez à la purée.

3. Jetez dans l'huile bouillante cette préparation pour la cuire

CUISI-TRUC

Ces soufflés composent avec du bacon un plat traditionnel pour le petit-déjeuner. On peut aussi les transformer en gâteau de pommes de terre en cuisant toute la pâte dans un moule rond beurré.



Jetez dans l'huile chaude la valeur d'une cuillère à soupe.



Égouttez bien les soufflés sur du papier absorbant.

Poireaux à la crème



6 poireaux de taille moyenne
375 ml d'eau
1 zeste de citron
2 feuilles de laurier
30 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine
tamisée

Temps de préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 4 personnes

Poivre moulu
Muscade fraîchement râpée
4 cuil. à soupe de crème
fleurette
30 g de beurre en plus
1 1/2 tasse de chapelure

1. Préchauffez le four à 200 °C. Fendez les poireaux en 4 et coupez-les tous les 10 cm dans le sens de la longueur. Attachez-les en bottes. Faites bouillir 20 minutes avec le zeste de citron et le laurier. Égouttez et gardez le jus de cuisson.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole, versez la farine et remuez 1 minute. Ajoutez 1 tasse de jus de cuisson et mélangez bien.

Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Retirez du feu, assaisonnez avec le poivre et la muscade. Incorporez la crème à la sauce. Disposez les bottes de poireau dans un plat à gratin. Nappez-les de sauce.
4. Faites fondre dans une casserole le beurre supplémentaire et incorporez la chapelure; puis répandez sur les poireaux et la sauce. Faites cuire au four

REMARQUE

Ce plat constitue un excellent accompagnement pour du poisson bouilli ou un poulet rôti. Le poireau est un des mets préférés des Irlandais.



Fendez les poireaux en 4 et attachez-les en bottes.



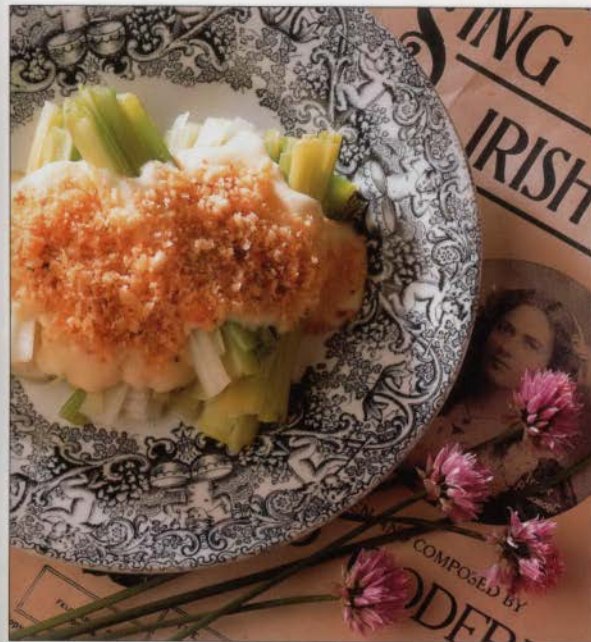
Faites cuire dans l'eau avec le zeste de citron et le laurier.



Nappez les bottes de poireau avec la sauce.



Mélangez la chapelure et le beurre avant d'en saupoudrer la sauce.



Colcannon



Plat traditionnel.

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 4 personnes

4 pommes de terre
4 tasses de chou en lamelles
60 g de beurre
1/2 tasse de ciboulette hachée

150 ml de lait chaud
Poivre moulu
1 cuil. à soupe de persil
haché

1. Coupez les pommes
de terre en quartiers et
faites-les bouillir.
Égouttez-les et écrasez-les

avec une fourchette.

2. Faites bouillir le chou
10 minutes; égouttez-le bien.
Faites fondre le beurre dans



Réduisez avec une fourchette les pommes
de terre en purée.



Faites revenir à la poêle le chou et la ciboulette
1 à 2 minutes.



Faites cuire le chou découpé en lamelles
et égouttez-le bien.



Mélangez le chou, la ciboulette, la purée
et ajoutez le lait chaud.

une poêle; ajoutez le chou
et la ciboulette. Faites revenir
1 à 2 minutes.
3. Incorporez à la purée
de pommes de terre. Ajoutez
suffisamment de lait pour
donner une consistance
crémeuse. Poivrez et servez,
saupoudré de persil haché.





Versez le lait bouilli sur les jaunes d'œuf et le sucre. Battez bien.



Ajoutez l'Irish Mist. Mélangez bien et réfrigérez.

DESSERTS

Ces desserts sont typiquement irlandais – riches en crème, fruits et parfums divers. Ils font un usage abondant de whisky et Guinness.

Irish Mist Cream



Riches et onctueuses.

Temps de préparation :

30 minutes

Laisser reposer 1 heure 30

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 8 personnes

550 ml de lait
4 œufs séparés
4 cuil. à soupe de sucre
en poudre
6 cuil. à café de gélatine
4 cuil. à soupe d'eau chaude

1/3 de tasse de liqueur Irish
Mist (cf. Ingrédients)
1 tasse de crème fleurette
fouettée
Cacao en poudre ou cerneaux
de noix

1. Portez le lait à ébullition. Versez-le en fouettant sur les jaunes d'œufs et le sucre; reversez dans la casserole et faites cuire à feu doux 7 minutes – ne pas refaire bouillir.

2. Faites dissoudre la gélatine dans l'eau chaude et ajoutez-la au lait; remuez bien. Ajoutez l'Irish Mist puis mettez au réfrigérateur 40 minutes, jusqu'à ce que la crème commence à prendre.

3. Battez les œufs en neige et mélangez le reste de sucre. Lorsque la crème commence à prendre, incorporez la moitié de la crème fouettée et les œufs en neige. Versez dans une grande jatte ou dans 8 coupes individuelles et mettez au réfrigérateur jusqu'à ce que la crème soit bien prise.
4. Décorez avec le reste de crème fouettée, les cerneaux de noix ou le cacao.

CUISI-TRUC

Ce dessert est meilleur préparé la veille.



Battez les blancs en neige.



Incorporez la crème fouettée et les blancs en neige à la crème.

Guinness Pudding, crème au whisky



1 tasse de raisins de Smyrne
1 tasse de raisins secs
1 tasse de raisins de Corinthe
2 cuil. à café de zeste
d'orange râpé
4 cuil. à soupe de jus d'orange
250 ml de Guinness
1/4 de tasse de whisky
4 cuil. à soupe de chapelure
3 œufs battus
1 cuil. à café de cannelle
en poudre

Temps de préparation :
15 minutes
Laisser macérer 1 nuit
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 15 à 20 personnes

1 tasse de farine tamisée
1 cuil. à café de levure

Crème

125 g de beurre
1/2 tasse de sucre roux
(cassonade)
1/2 tasse de mélasse raffinée
2 cuil. à soupe de whisky
250 ml de crème fleurette
Crème fouettée ou glace à la
vanille

1. Placez dans une jatte tous
les fruits secs, le zeste et le jus
d'orange, la Guinness et le
whisky; couvrez et laissez
macérer pendant une nuit.
2. Beurrez un couscoussier

d'une capacité d'1,5 l.
Incorporez la chapelure au
mélange de fruits et laissez
imbiber 5 minutes. Puis
incorporez les œufs, la farine,
la cannelle et la levure.

3. Versez la pâte dans
le couscoussier; mettez au
bain-marie et faites cuire
2 heures. Laissez refroidir
15 minutes avant de
démouler.
4. Pour la crème, mettez
dans une casserole le beurre,
le sucre et la mélasse; remuez
jusqu'à ce que le sucre soit
dissout. Ajoutez le whisky.
Incorporez la crème et retirez
du feu. Nappez le gâteau.
Servez avec une crème
fouettée ou de la glace vanille.



Versez la pâte dans le couscoussier et mettez
à cuire.



Faites fondre le beurre, le sucre et la mélasse;
ajoutez le whisky puis la crème.



Mesurez les quantités de fruits. Préparez le jus
et le zeste d'orange.



Incorporez la chapelure au mélange de fruits et
faites imbiber 5 minutes.

Apple Pratie



Délicieux avec une crème fouettée.

Temps de préparation :

35 minutes

Laisser reposer 30 minutes

Temps de cuisson :

30 à 40 minutes

Pour 4 personnes

*1 tasse de purée de pommes
de terre froide*

1 tasse de farine tamisée

*4 cuil. à soupe de sucre
en poudre*

1/2 cuil. à café de levure

3 grosses pommes à cuire

1/4 cuil. à café de cannelle

2 cuil. à soupe de miel

*1 œuf ou de l'eau pour
le glaçage*

*1 cuil. à soupe de sucre
en poudre en plus*

Crème fouettée

1. Préchauffez le four à 190 °C. Mettez la purée dans un bol ; ajoutez la farine, le sucre et la levure. Malaxez avec une cuillère en bois. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

2. Coupez les pommes en tranches d'1 cm d'épaisseur. 3. Beurrez un moule à gâteau de 20 cm. Partagez la pâte

en deux. Roulez une moitié pour couvrir le fond et les bords du moule ; répartissez les pommes sur le fond. Saupoudrez de cannelle et étalez le miel.

4. Roulez l'autre moitié de pâte pour en couvrir la tarte. Collez bien les bords. Faites 3 incisions sur le dessus pour permettre à la vapeur

de s'échapper.

5. Glacez à l'œuf ou à l'eau et saupoudrez de sucre. Faites cuire 30 à 40 minutes. Servez immédiatement avec de la crème fouettée.

REMARQUE

Pratie est le mot irlandais pour pommes de terre. La pâte à la pomme de terre est moins craquante que la pâte brisée.



Mélangez la purée, la farine, le sucre et la levure.



Disposez les lamelles de pomme sur le fond.



Saupoudrez de cannelle et étalez le miel.



Roulez le reste de pâte et couvrez les pommes.



INDEX



Agneau
à la sauce aux câpres 40
Broth 18
Irish stew (ragoût
d'agneau) 37
Apple pratie 62

Boudin noir au chou
et à la pomme 22

Champignons farcis 26
Cheese pudding 24
Chicken pie 46
Coddle de Dublin 20
Colcannon 56
Crème au whisky 60

Fruits de mer, poisson
Beignets de langoustines
30
Cabillaud au lard maigre
29
Fish pie (Hachis
Parmentier de poisson) 32
Haddock Duglese 34
Gammon steak (ou jambon)

à la sauce au whisky 42
Gingerbread (Gâteau au
gingembre) 10
Guinness
beef stew (ragoût de bœuf
à la Guinness) 38
pudding, crème au whisky
60

Irish Mist cream 59
Lapin à la moutarde 50
Oatcakes (sablés d'avoine) 8
Pain au bicarbonate 5
Paupiettes de porc 44

Pies
au poisson 32
au poulet 46
Poireaux à la crème 54
Pommes de terre
scones 6
soufflés 53
Poulet rôti, sauce au pain 48
Pudding au fromage 24

Sauces
au pain 48
aux câpres 40
Scones à la pomme de terre 6
Soupes
Broth à l'agneau 18
aux navets et au lard
maigre 15
de pommes de terre et
poireaux 16

Stew
Guinness beef 38
Irish 37

Tea Brack 12



DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE:

Amuse-Gueules et compagnie
Amuse-Gueules pour toutes
occasions
Casse-croûte
Chocolats et confiseries
Cocktails et Boissons de Fête
Cuisine allégée
Cuisine anglaise
Cuisine cajun
Cuisine chinoise
Cuisine écossaise
Cuisine espagnole
Cuisine grecque
Cuisine indienne
Cuisine indonésienne
Cuisine irlandaise
Cuisine italienne
Cuisine japonaise et coréenne
Cuisine libanaise
Cuisine mexicaine
Cuisine thaïlandaise
Cuisine campagnarde –
les recettes de chez nous
Cuisine marocaine
Délices au chocolat –
les pâtisseries
Du pudding au gâteau
Fête et cadeaux gourmands
Gâteaux – les traditionnels
Gâteaux de fête pour les
enfants
Gâteaux en un tour de main
Gâteaux et muffins
Gâteaux fromage, meringues,
diplomates
Gâteaux vite faits
Glaces, sorbets et desserts
rafraîchissants
Hamburgers savoureux
L'heure du goûter – bouchées
salées et sucrées

La Cuisine aux herbes
La Cuisine des bébés et des
tout-petits
La Folie des biscuits
Le Poulet – recettes créatives
Le Riz – préparation
traditionnelle
Légumes – les bien connus
Les Currys – recettes
classiques
Les Légumes – recettes
innovatrices
Les Pâtes à toutes les sauces
Les Pâtes rapides
Les petits cuisiniers
Les Rôti
Les Salades sages et folles
Les Tourtes – recettes
traditionnelles
Menus de fête pour enfants
Menus Grillades
Omelettes, crêpes
et beignets
Pains et petits pains
Pâtes – les préférées
Pâtisseries et feuilletés
Pizzas et Toasts
Plats uniques
Poissons et Fruits de Mer
Pommes de terre – mille et une
façons de les préparer
Poulet minute
Ouches et tourtes
Recettes au Wok et à
la poêle
Sauces et Vinaigrettes
Soupes – recettes traditionnelles
Tartes et poudings
Viande hachée – délicate et
raffinée
Yum Cha et délices d'Asie