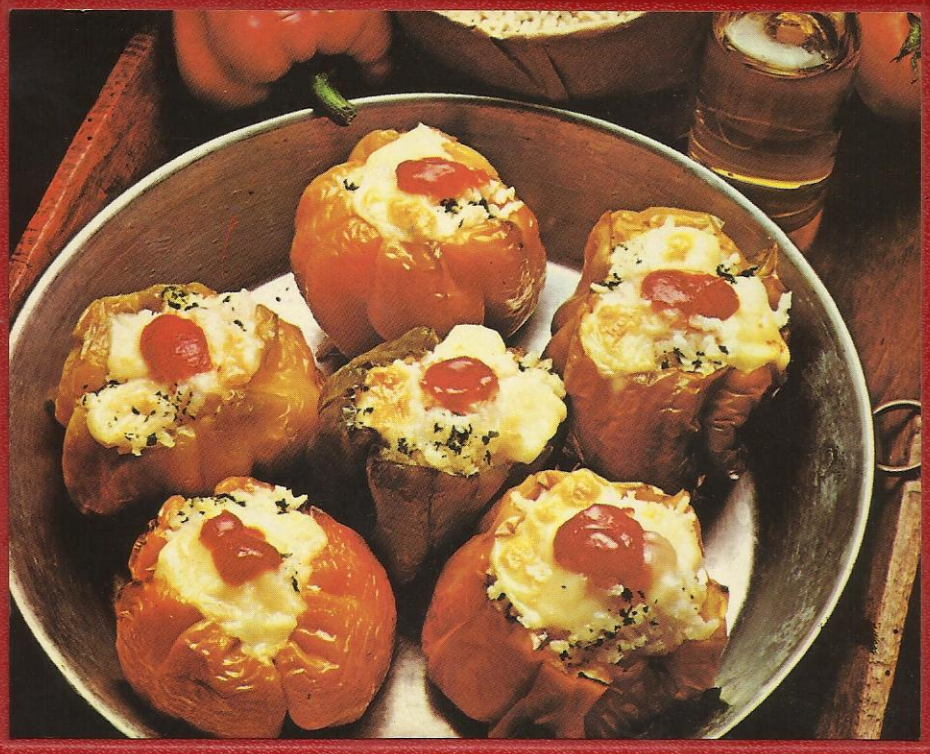
grande encyclopédie de la cuisine



éditions
EMPA - UFED

Grande encyclopédie de la cuisine

Soupes et potages

Hors-d'œuvre et entrées

Charcuterie

Œufs

Editions EMPA

Sommaire

Soupes et potages	7
Hors-d'œuvre et entrées	55
Charcuterie	85
Œufs	93
Index des recettes	105
Index des recettes illustrées	109
Index des illustrations	111

Avis aux lecteurs

Les recettes contenues dans ce volume ont été classées en trois grands groupes selon leur difficulté pour faciliter votre choix. Nous avons signalé les différentes difficultés comme suit:

★ Recettes faciles à préparer qui ne demandent pas trop de temps et qui conviennent aux débutants.

★ ★ Recettes un peu élaborées qui demandent plus de temps ou une attention particulière.

★ ★ ★ Recettes qui demandent une certaine habileté ou bien recettes relativement faciles mais qui demandent une longue préparation.

Soupes et potages

Bouillon de légumes ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *2 l d'eau*
- *2 gros oignons*
- *3 poireaux*
- *1 petit céleri-rave*
- *1 cœur de céleri*
- *1 petit navet*
- *2 clous de girofle*
- *bouquet garni*
- *sel et poivre en grains*

Nettoyer tous les légumes et les laver soigneusement. Les couper en petits morceaux en laissant un quartier d'oignon entier. Mettre tous les légumes dans une grande casserole avec deux litres d'eau froide. Ajouter le bouquet garni, le poivre en grains et deux clous de girofle piqués dans le quartier d'oignon mis de côté. Saler, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. On peut consommer ce bouillon tel quel après avoir retiré le bouquet garni et les grains de poivre, ou le tamiser, réduire tous les légumes en purée et les réincorporer au bouillon. Un conseil: avant de réintroduire la purée de légumes, prélever un demi-litre de bouillon qu'on pourra utiliser plus tard pour cuire du riz ou pour faire une sauce.

Bouillon de poisson ★★

Ingrédients

- *1 merlan, 1 vive*
- *1 congre*
- *sel et poivre*
- *100 g de navets*
- *150 g de carottes*
- *100 g de céleri*
- *100 g d'oignons*
- *1 l d'eau*
- *½ l de vin blanc*
- *1 bouquet garni*
- *60 g de beurre*
- *6 tranches de pain*

Nettoyer et laver les poissons puis les couper en morceaux. Eplucher les légumes, les laver et les couper en petits morceaux, puis les faire revenir dans le beurre. Arroser avec un litre d'eau et le vin blanc. Mettre le bouquet garni, sel, poivre; laisser bouillir ¼ d'heure. Mettre alors tous les morceaux de poisson. Faire cuire à feu doux pendant 2 heures environ en ajoutant de l'eau si c'est nécessaire. Faire frire les tranches de pain, les mettre dans la soupière et verser le bouillon par-dessus avec les légumes et les morceaux de poisson.

Bouillon printanier au millet ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *5 jeunes carottes*
- *150 g de petits pois frais*
- *1 gros oignon*
- *1 branche de céleri*
- *2 cœurs de laitue*
- *quelques feuilles d'épinard*
- *1 grosse noix de beurre*

Nettoyer et laver soigneusement tous les légumes. Les couper en petits morceaux et les faire revenir dans le beurre pendant une dizaine de minutes. Ajouter le millet et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les grains de millet soient enrobés de graisse. Mouiller avec le bouillon très chaud, saler et poivrer. Laisser cuire sur feu doux en mélangeant de temps en

- *250 g de millet*
- *¾ de l de bouillon*
- *fromage râpé*
- *sel, poivre, persil*

temps jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits. En fin de cuisson, ajouter une poignée de persil haché et une noisette de beurre frais. Servir bien chaud avec du fromage râpé.

Bouillon roux

Ingrédients
pour 4 personnes

- *100 g de chapelure*
- *100 g de parmesan*
- *30 g de farine*
- *2 œufs*
- *1 l de bouillon*
- *noix muscade, sel*

Faire un mélange avec la chapelure, le parmesan râpé, les œufs, la farine, le sel et un peu de noix muscade. Pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène que l'on roulera en boule. Faire sécher cette boule sur une planche farinée, puis la jeter dans le bouillon brûlant. Laisser cuire 5 minutes et servir.

Boulettes de foie

Ingrédients
pour 6 personnes

- *500 g de pain rassis*
- *400 g de foie de veau*
- *20 g de farine*
- *1 dl de lait*
- *2 œufs*
- *huile*
- *1 petit oignon*
- *1 branche de céleri*
- *1 citron*
- *1 feuille de laurier*
- *marjolaine, persil*
- *noix muscade*
- *sel et poivre*

Couper le pain en petits dés et le faire tremper dans le lait; ajouter ensuite les légumes et le foie hachés, le zeste d'un citron râpé, les œufs entiers, la noix muscade et un filet d'huile. Mélanger longtemps en incorporant la farine jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Se fariner les mains et former des boulettes de la taille d'une petite orange. Les faire bouillir 20 minutes dans de l'eau salée. Les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire et les servir dans un bon bouillon de viande fumant.

Boulettes de maïs

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1,5 l de bouillon de veau*
- *50 g de farine de maïs*
- *1 œuf*
- *noix muscade*
- *parmesan râpé*
- *sel*

Casser un œuf dans un récipient en terre, le mettre au bain-marie et ajouter du beurre fondu. Battre au fouet pour obtenir une crème bien lisse, saler, râper un peu de noix muscade et ajouter de la farine en pluie en tournant toujours. Lorsque le mélange est homogène et sans grumeaux, faire réchauffer le bouillon. Lorsqu'il bout, y jeter une petite cuillerée de ce mélange

et attendre que la boulette qui se forme durcisse un peu avant d'en jeter une autre cuillerée. Lorsque toutes les boulettes sont dans le bouillon, faire cuire une dizaine de minutes à feu vif. Saupoudrer de parmesan râpé au moment de servir.

Boulettes de pain dans le bouillon ☆☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *5 cuillerées de farine*
- *5 cuillerées de chapelure*
- *1 œuf*
- *une pincée de marjolaine*
- *noix muscade*
- *sel et poivre*
- *2 cuillerées de parmesan râpé*
- *2 carottes, 1 oignon*
- *1 pomme de terre*
- *extrait de viande*
- *sauce tomate*

Mélanger la chapelure, la farine, l'œuf et le fromage râpé. Saler, poivrer, ajouter les épices, amalgamer le tout avec un peu de lait et former de petites boulettes. D'autre part, faire cuire deux carottes, un oignon et une pomme de terre; les passer au tamis et les mettre dans une casserole contenant assez d'eau pour quatre personnes, un bouillon cube et une cuillerée de sauce tomate. Saler si besoin est et laisser cuire ½ heure. Quand le bouillon sera prêt, y jeter les boulettes: elles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface. Verser dans une soupière et saupoudrer de parmesan râpé.

Boulettes de sarrasin ☆☆

Ingrédients
pour 6 personnes

- *350 g de pain de seigle*
- *60 g de farine de sarrasin*
- *20 g de poitrine salée*
- *1 petit oignon*
- *1 gousse d'ail*
- *un peu de lait*
- *30 g de beurre*
- *sel*

Couper le pain en dés et le mettre dans une terrine avec l'oignon, l'ail et le lard hachés. Saler et mouiller avec un peu d'eau et de lait. Laisser reposer environ 1 heure, puis ajouter la farine de sarrasin. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène et former des boulettes d'environ 5 cm de diamètre que l'on plongera dans l'eau bouillante salée. Laisser cuire environ ½ heure à feu doux. On peut servir les boulettes dans du bouillon ou telles quelles, avec des radis ou du radis noir. De toute façon, les servir très chaudes pour qu'elles ne durcissent pas.

Boulettes de veau au bouillon ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *1 rate de veau*
- *2 œufs*
- *1 branche de céleri*
- *1 petite carotte*
- *noix muscade*
- *30-40 g de beurre*
- *chapelure, persil*
- *1 gousse d'ail*
- *1,5 l de bouillon de viande*
- *sel et poivre*

Laver la rate, l'aplatir et en retirer la peau; mettre la chair dans une terrine et ajouter les œufs, le beurre fondu, le persil haché, la chapelure, le céleri et la carotte coupés en petits morceaux, un peu de noix muscade, du sel et du poivre. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien homogène, puis laisser reposer ½ heure. Pendant ce temps, faire chauffer le bouillon et attendre qu'il soit bouillant avant d'y jeter les petites boulettes qu'on aura passées dans la farine. Faire cuire ¼ d'heure à feu doux et servir dans le bouillon.

Boulettes de viande fumée ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *250 g de pain rassis*
- *150 g de viande fumée*
- *100 g de farine*
- *50 g de saucisson*
- *noix muscade*
- *3 œufs*
- *¼ l de lait*
- *1 oignon*
- *persil, sel*

Mélanger les œufs et le lait, puis couper le pain en petits dés et les ajouter au mélange; mettre ensuite la viande fumée et le saucisson coupés en petits morceaux, l'oignon et le persil hachés, la noix muscade et le sel. Laisser reposer ½ heure et faire chauffer le bouillon. Incorporer la farine au reste et bien mélanger, puis former des boulettes de 6-7 cm de diamètre. Les fariner et les plonger dans le bouillon en ébullition. Laisser cuire environ 20 minutes à feu doux. Servir les boulettes dans le bouillon ou telles quelles avec de la choucroute.

Consommé aux œufs ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *50 g de beurre*
- *4 œufs*
- *1 petit verre de marsala*
- *½ l de bouillon de poulet*
- *cannelle, sucre*
- *noix muscade*

Battre les jaunes d'œufs pour les rendre onctueux, puis ajouter lentement, en mélangeant, le marsala, le bouillon de poulet et une petite cuillerée de cannelle. Mettre sur le feu et ajouter le beurre coupé en petits morceaux. Laisser cuire en tournant toujours jusqu'à ce que cela épaississe, puis retirer du feu et verser dans des tasses à consommé. Avant de servir, saupoudrer d'un peu de noix muscade et de sucre semoule.

Boulettes de pain dans le bouillon (recette p. 11)

Croquettes de fromage au bouillon ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *80 g de beurre*
- *80 g de farine*
- *2 verres de lait*
- *1 l de bouillon*
- *1 œuf entier*
- *1 jaune d'œuf*
- *gruyère*
- *sel, levure*

Faire chauffer le beurre dans une casserole de taille moyenne, puis ajouter la farine et verser peu à peu le lait chaud. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce se détache facilement de la casserole. Laisser refroidir, puis incorporer l'œuf entier, le jaune d'œuf, le fromage râpé, le sel et une pincée de levure. Bien amalgamer le tout, puis retirer du feu. D'autre part, porter à ébullition le bouillon dans une grande casserole et y verser le mélange à l'aide d'une petite cuillère mouillée. Faire cuire les croquettes environ 10 minutes, puis les servir dans le bouillon en les saupoudrant de fromage piquant.

Panade ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de pain rassis*
- *50 g d'huile*
- *70 g de parmesan*
- *bouillon de bœuf*
- *cannelle en poudre*

Couper le pain rassis en tranches, puis le mettre dans un récipient contenant 1 litre de bouillon, de la cannelle et un peu d'huile. Au bout d'une bonne ½ heure, quand le pain aura tout absorbé, le faire cuire à feu très doux pendant environ 40 minutes, en mélangeant sans arrêt pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Un peu avant de retirer du feu, saupoudrer de parmesan râpé et mélanger. Verser dans les assiettes et assaisonner de quelques gouttes d'huile d'olive.

Potage aux allumettes

Ingrédients
pour 4 personnes

- *½ l de lait*
- *30 g de beurre*
- *140 g de farine*
- *sel et poivre*
- *1,5 l de bouillon de viande*
- *1 œuf*
- *parmesan râpé*

C'est un potage très nourrissant. Préparer tout d'abord la pâte avec un œuf, une ou deux cuillerées de lait et la farine; bien mélanger, puis verser le reste de lait, le parmesan, un peu de sel et de poivre; amalgamer tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette, puis laisser reposer quelques minutes. D'autre part, faire bouillir le bouillon dans une grande casserole et maintenir l'ébullition à feu doux. Faire chauffer du beurre dans une poêle, y verser un peu de pâte et faire dorer des deux côtés; continuer ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte, puis couper les petites crêpes en forme d'allumettes; disposer celles-ci dans des assiettes creuses, les recouvrir de bouillon très chaud et saupoudrer de parmesan.

Potage aux artichauts

Ingrédients
pour 4 personnes

- *400 g d'artichauts*
- *350 g de petites pâtes*
- *150 g de lard*
- *2 oignons*
- *2 gousses d'ail*
- *céleri, persil*
- *1 cuillerée d'huile*
- *150 g de tomates pelées*
- *90 g de parmesan râpé*
- *sel et poivre*

Faire revenir dans une petite casserole un hachis de lard, d'oignon, d'ail, de céleri et de persil. Ajouter les tomates écrasées et laisser mijoter une dizaine de minutes avant de mettre les artichauts nettoyés et coupés en quartiers; laisser prendre goût, puis verser deux litres d'eau et continuer la cuisson. Un peu avant de servir, faire bouillir le potage, le mixer et ajouter les pâtes. Saupoudrer de parmesan râpé et laisser reposer quelques minutes avant de déguster.

Potage aurore

Ingrédients

- *500 g de potiron*
- *250 g de tomates*
- *1 œuf*
- *60 g de beurre*
- *6 cuillerées de tapioca*
- *250 g de pommes de terre*
- *50 g de crème*

Faire revenir dans le beurre le potiron et les tomates coupés en tranches minces. Mouiller avec l'eau bouillante, assaisonner. Laisser cuire ¾ d'heure avec les pommes de terre. Passer au tamis. Ajouter en pleine ébullition le tapioca en pluie. Laisser cuire 10 minutes. Lier le potage avec le jaune d'œuf et la crème.

Potage des convalescents ★★

Ingrédients

- *3 l d'eau chaude*
- *4 cuillerées à soupe de blé*
- *3 pommes de terre moyennes*
- *1 grosse carotte*
- *1 poireau*
- *1 noix de beurre*
- *3 morceaux de sucre pour le caramel*

Mettre le blé dans une tourtière et laisser dorer au four, puis l'écraser avec un pilon. Le verser dans l'eau chaude et laisser réduire de moitié. Ajouter alors les légumes et laisser cuire jusqu'à ce que l'on ait à peu près trois quarts de litre de bouillon. Passer au tamis, ajouter un peu de caramel, beurre et sel.

Potage aux deux farines ★

Ingrédients
pour 6 personnes

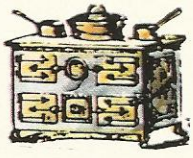
- *150 g de farine jaune (maïs)*
- *150 g de farine blanche (froment)*
- *1,5 l de lait*
- *6 verres d'eau*
- *80-100 g de beurre, sel*

Verser les deux qualités de farine dans un mélange bouillant d'eau et de lait en évitant de former des grumeaux. Faire cuire environ ¾ d'heure en salant en fin de cuisson. On doit obtenir une crème onctueuse. Faire fondre le beurre et l'ajouter au potage. Servir très chaud.

Potage aux fèves ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *500 g de fèves blanches sèches*
- *huile d'olive*
- *sel*



Laver plusieurs fois les fèves à l'eau froide, puis les mettre dans un récipient en terre cuite et les faire tremper 24 heures. Mettre le récipient sur le feu sans changer l'eau et laisser cuire les fèves pendant au moins 4 heures. Mélanger souvent, surtout les 2 premières heures, pour que les fèves n'attachent pas. Au bout de 4 heures les fèves seront réduites en purée; les verser alors dans une soupière et les assaisonner de quelques cuillerées d'huile d'olive.

Potage aux lentilles ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *250 g de lentilles*
- *1 dl d'huile*
- *6 anchois*

Faire tremper les lentilles 12 heures, puis les faire cuire dans beaucoup d'eau froide, avec du romarin et du sel. Les laisser cuire à feu doux et les retirer quand elles sont encore assez fermes. D'autre part, faire dorer l'ail dans un peu d'hui-

POTAGE GLACE A L'AVOCAT

Ingrédients
pour 4 personnes

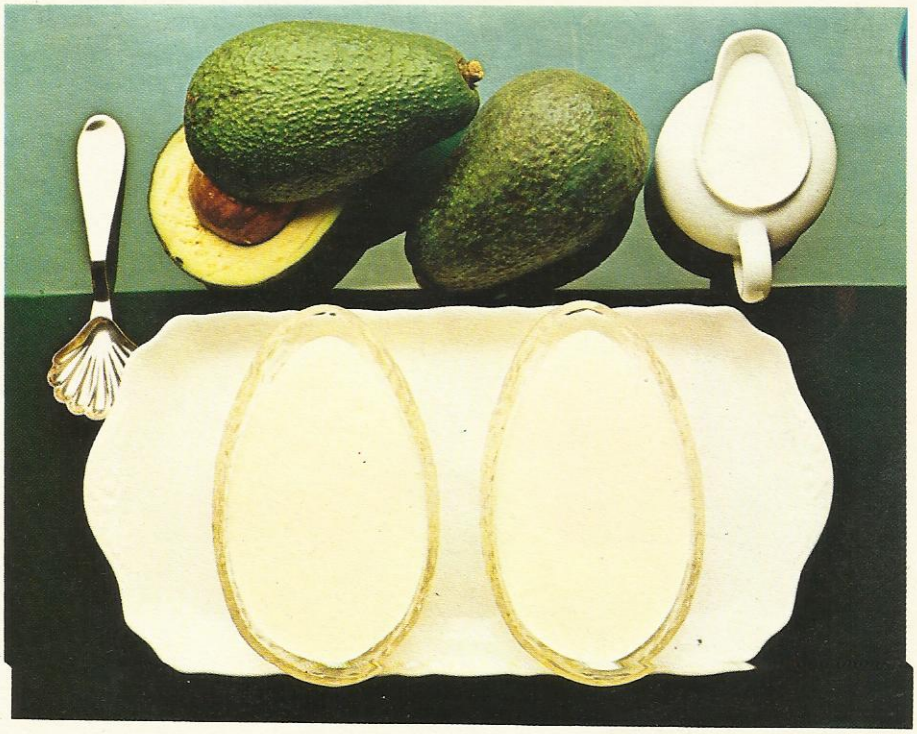
- *2 pamplemousses*
- *2 avocats*
- *4 cuillerées à soupe de crème fraîche*
- *1 litre de bouillon de volaille*
- *sel, poivre*
- *poivre de Cayenne*

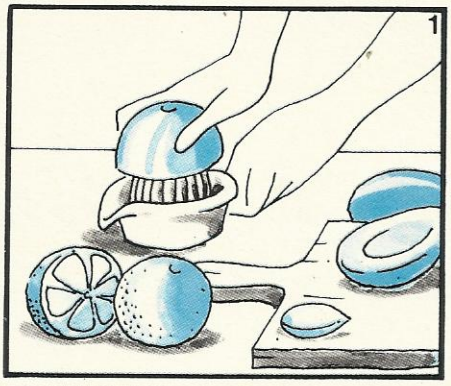
Conseil

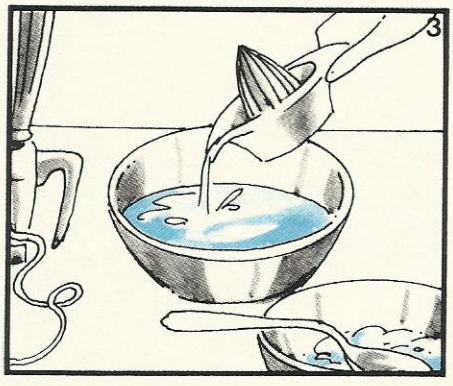
Ne cédez pas à la tentation d'incorporer plus de crème fraîche car elle figerait pendant son passage au réfrigérateur.

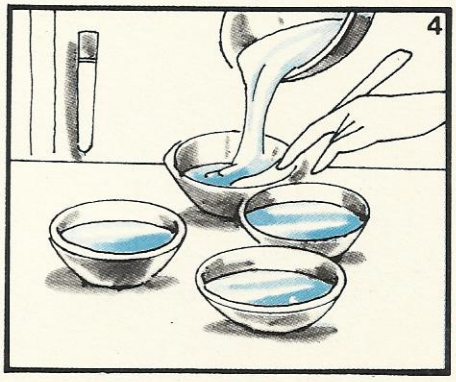
Préparation

Pressez les pamplemousses pour en extraire le jus (**1**). Ouvrez les avocats. Retirez les noyaux. Prélevez toute la chair à l'aide d'une petite cuillère. Passez-la au mixer (**2**). Incorporez à la purée obtenue le jus des pamplemousses et la crème fraîche (**3**). Délayez peu à peu avec le bouillon. Salez, poivrez, ajoutez une bonne prise de poivre de Cayenne. Mélangez. Versez dans des bols individuels (**4**). Mettez au réfrigérateur pendant 1 heure. Servez glacé.









Difficulté *facile*

Coût *moyen*

Calories/ par personne *260*

Préparation *10 mn + 1 h de repos*

Cuisson *sans*

Boisson *selon suite*

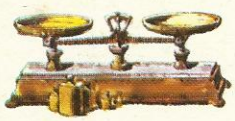
- *romarin*
- *2 gousses d'ail*
- *sel et poivre*
- *éventuellement 300 g de pâtes*

le, poivrer, retirer du feu et ajouter les filets d'anchois dessalés et réduits en bouillie. Enlever le romarin de la casserole des lentilles; y verser l'ail et les anchois. Retirer l'ail avant de servir. Mixer. Si l'on veut une soupe très consistante, on peut ajouter des pâtes au dernier moment.

Potage à la mie de pain ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *180 g de mie de pain*
- *80 g de beurre*
- *¼ l de lait*
- *noix muscade*
- *3 œufs*
- *1 l de bouillon de viande*
- *4 cuillerées de parmesan*
- *sel et poivre*



Faire tremper la mie de pain dans le lait pendant 1 heure, puis faire fondre le beurre dans une petite casserole et y ajouter le pain légèrement essoré. Le faire chauffer quelques minutes, puis le mettre dans un récipient avec une pincée de sel, un peu de poivre et de noix muscade, les œufs et le parmesan râpé. Mélanger, couvrir le récipient et laisser reposer au moins 1 heure. Former ensuite des petites boulettes et les plonger dans le bouillon en ébullition. Attendre que les boulettes remontent à la surface avant de retirer du feu et servir en saupoudrant abondamment de parmesan.

Potage aux œufs ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 l de bouillon*
- *3 cuillerées de chapelure*
- *4 œufs*
- *noix muscade*
- *sel et poivre*

Battre les œufs dans une assiette creuse avec la chapelure et le parmesan; saler, poivrer, râper un peu de noix muscade et continuer à mélanger. Porter le bouillon à ébullition, verser les œufs et mélanger pendant quelques minutes. Mettre le potage dans une soupière et servir.

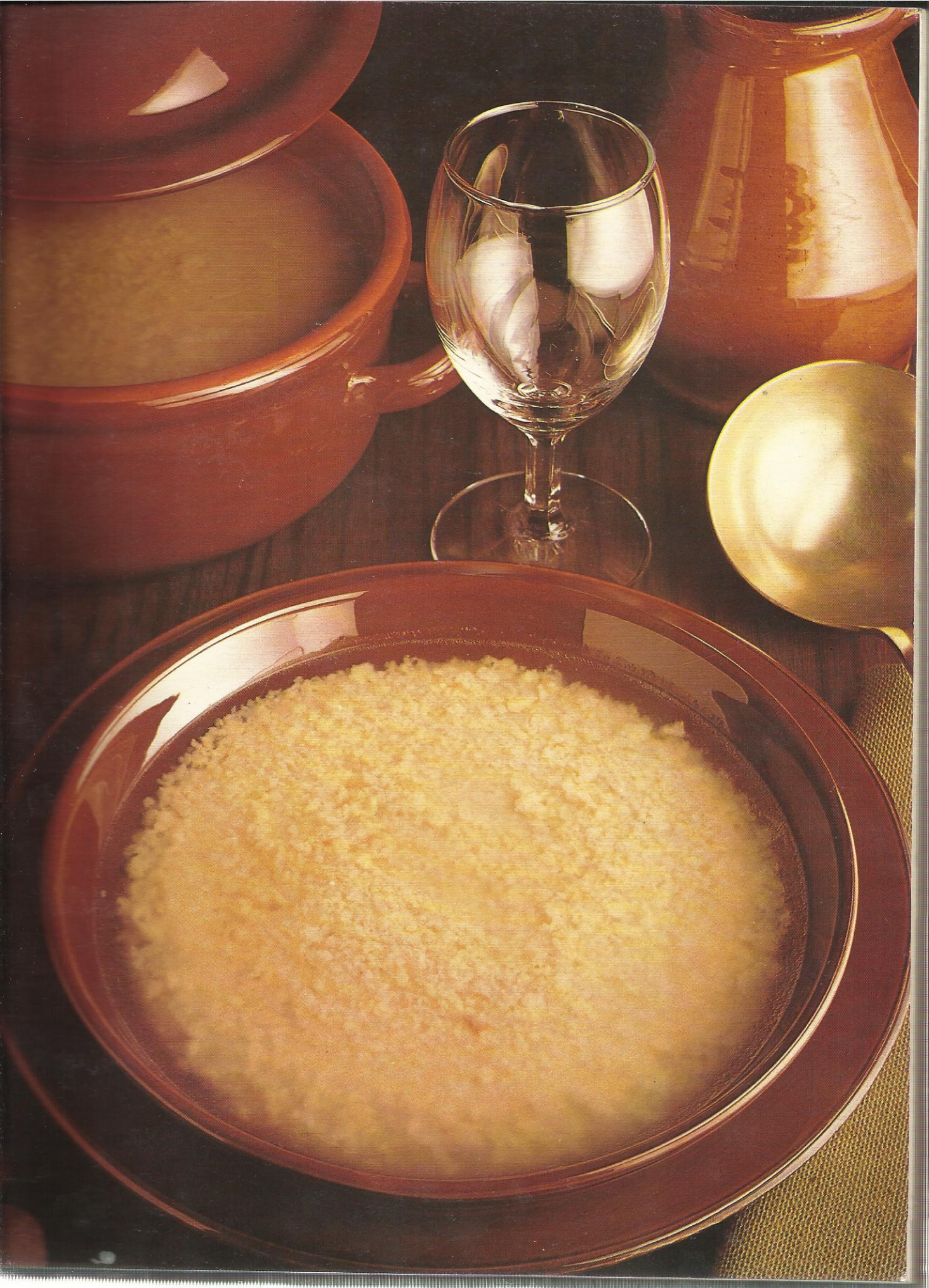
Potage à l'orge ☆

Ingrédients
pour 6 personnes

- *200 g d'orge*
- *100 g de lard fumé*
- *200 g de pommes de terre*
- *persil*
- *sel et poivre*

C'est un potage particulièrement raffiné. Laver soigneusement l'orge, puis faire revenir le lard et y ajouter l'orge avec deux litres d'eau. Porter lentement à ébullition, puis mettre les pommes de terre coupées en petits dés. Mélanger de temps en temps, saler et faire cuire encore ½ heure. Hacher le persil et l'ajouter au potage avant de servir.

Potage aux œufs (recette en face).



Potage aux pois cassés ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de pois cassés*
- *200 g de pâtes*
- *1 gousse d'ail*
- *un peu de romarin*
- *concentré de tomate*
- *huile*
- *sel et poivre*

Faire tremper les pois dans beaucoup d'eau pendant 2 jours, puis changer l'eau, la saler et faire cuire. Ecraser ensuite les pois dans leur eau de cuisson afin d'obtenir une crème assez consistante. Faire revenir la gousse d'ail et le brin de romarin dans un peu d'huile, puis ajouter une petite cuillerée de concentré de tomates dilué dans un peu d'eau chaude. Mettre cette sauce sur la purée de pois cassés, saler, poivrer puis y jeter les pâtes. C'est une soupe très épaisse et très nourrissante.

Potage aux pois chiches et aux coquillettes ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de pois chiches*
- *200 g de coquillettes*
- *2 branches de céleri*
- *1 oignon*
- *3 feuilles de laurier*
- *1 gousse d'ail*
- *huile d'olive*
- *sel et poivre*

Laisser tremper les pois une journée dans l'eau froide, puis les égoutter et les mettre dans une casserole en les recouvrant d'eau froide. Saler, poivrer, ajouter l'oignon coupé en deux, le céleri coupé en petits morceaux, l'ail haché et trois feuilles de laurier. Porter à ébullition, puis couvrir, baisser le feu et faire cuire pendant 4 heures. Mixer. Verser alors les coquillettes et dès qu'elles sont cuites verser le tout dans des assiettes creuses. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive et servir aussitôt.

Potage aux pois chiches et à la tomate ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *150 g de pois chiches*
- *200 g de pâtes aux œufs*
- *1 bouquet garni*
- *5 tomates*
- *1 bouillon cube*
- *1 gousse d'ail*
- *huile, sel et poivre*

Faire tremper les pois pendant 10 heures, puis les faire cuire quelques heures à feu doux. Quand les pois sont presque cuits, ajouter le bouillon cube, le bouquet garni, finement haché avec l'ail, puis mettre les tomates coupées en morceaux. Saler, poivrer et verser les pâtes. Verser le tout dans une soupière et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Potage aux pois chiches et au vermicelle ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *250 g de vermicelle*
- *150 g de pois chiches*
- *huile*
- *1 gousse d'ail*
- *origan, sel et poivre*

Laisser tremper les pois 12 heures dans de l'eau tiède, puis les faire cuire environ 3 heures dans beaucoup d'eau contenant une cuillerée d'huile et une pincée de sel. Lorsque les pois sont cuits, ajouter le vermicelle et une gousse d'ail hachée. Saler, poivrer, parsemer d'origan et servir.

Potage Saint-Vincent ★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *500 g de pommes de terre*
- *500 g de pois frais écossés*
- *4 petits poireaux*
- *2 l d'eau bouillante*
- *1 gros morceau de beurre*

Couper les pommes de terre en quartiers et la partie blanche des poireaux; les mettre avec les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée. Couvrir et maintenir une ébullition assez soutenue pendant ½ heure. Passer en purée à la passoire fine. Remettre dans la casserole, faire chauffer en remuant jusqu'à ébullition. Avant de servir, mélanger le beurre dans le potage, hors du feu.

Potage aux tomates ★

Ingrédients

- *1,5 l de bouillon*
- *250 g de pommes de terre*
- *500 g de tomates*
- *cerfeuil*

Couper les pommes de terre et les tomates; les faire cuire dans le bouillon pendant ¾ d'heure. Saler, poivrer. Passer le tout au moulin à légumes et servir dans la soupière sur des croûtons avec une poignée de cerfeuil haché.

Potage aux tortellini ★★★

Ingrédients
pour 4 personnes

pour les pâtes:
- *200 g de farine*
- *2 œufs*
- *1 cuillerée d'eau*

pour la farce:
- *50 g de mortadelle*
- *50 g de jambon cru*
- *50 g d'échine de porc*

Nous vous donnons ici la recette pour préparer vous-même de délicieuses pâtes, mais pour aller plus vite vous pourrez utiliser celles que vous proposent les traiteurs spécialisés ou même les supermarchés. Travailler la farine avec les œufs et l'eau; couvrir la pâte obtenue et la faire reposer. Pendant ce temps, faire revenir l'échine et le filet de dinde avec le jambon et la mortadelle. Hacher ensuite la viande et la mélanger aux œufs, au parmesan râpé, en assaisonnant de noix

SOUPE D'ORTIES

Ingrédients
pour 4 personnes

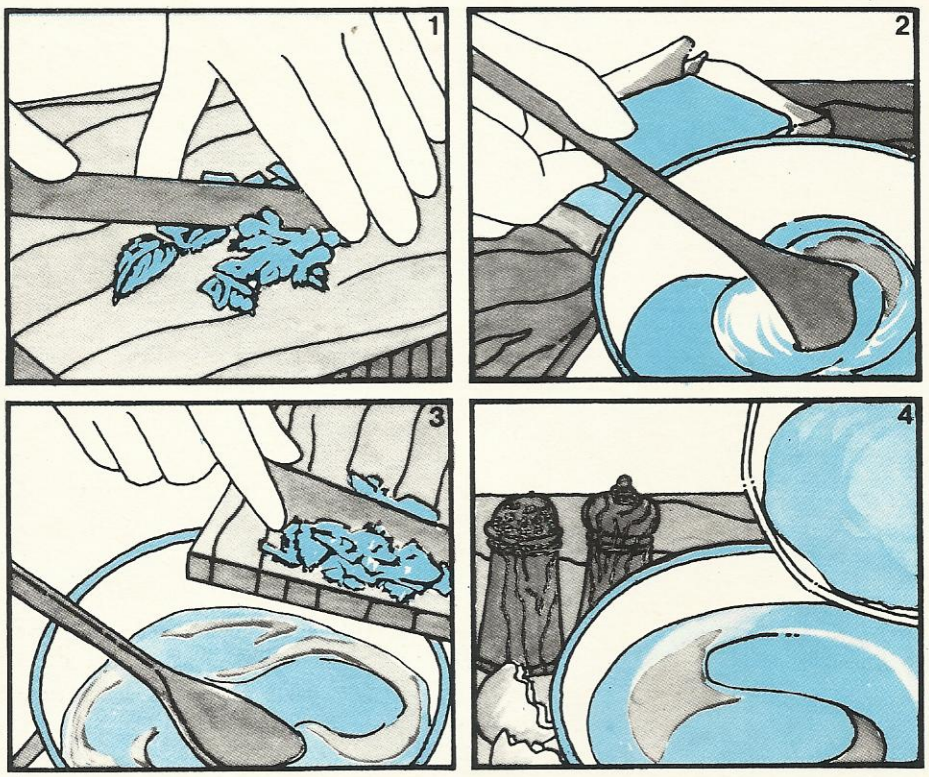
- *1 kg d'orties comestibles*
- *50 g de beurre*
- *1 cuillerée à soupe de fécule de pommes de terre*
- *1 litre d'eau de cuisson des orties*
- *1 dl de crème fraîche*
- *2 jaunes d'œufs*
- *sel, poivre*
- *noix de muscade*

Conseil

Si vous craignez de vous piquer les doigts, enfilez des gants de caoutchouc pour manipuler les orties... ou remplacez-les par de l'oseille ! Vous obtiendrez ainsi une délicieuse variante.

Préparation

Plongez les orties dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirez-les à l'aide d'une écumoire. Coupez les feuilles. Hachez-les grossièrement au couteau **(1)**. Dans une casserole sur feu doux, délayez le beurre et la fécule jusqu'à ce que le mélange blanchisse **(2)**. Ajoutez les orties **(3)**. Délayez. Laissez cuire 10 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps. Dans un bol délayez la crème fraîche avec les jaunes d'œufs, sel, poivre et un soupçon de noix de muscade râpée. Incorporez à la soupe qui doit frémir **(4)**. Retirez du feu au premier bouillon.



Difficulté *facile*

Coût *bon marché*

Calories par personne *280*

Préparation *30 mn*

Cuisson *15 mn*

Boisson *selon suite*

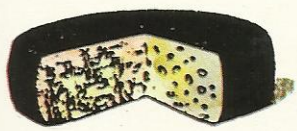
- *30 g de filet de dinde*
- *1 œuf*
- *parmesan, beurre*
- *bouillon de bœuf*
- *noix muscade*
- *sel*

muscade et de sel. Etendre la pâte au rouleau, y découper de petits ronds que l'on garnira d'un peu de farce. Replier la pâte en forme de croissant, bien appuyer sur les bords: les tortellini sont prêts; il ne reste qu'à les faire bouillir 20 minutes dans du bouillon en ébullition. On peut également préparer ces pâtes avec de la sauce tomate ou de la crème fraîche, en les faisant simplement cuire dans de l'eau bouillante et en les égouttant avant de les garnir de sauce.

Potage de Vérone

Ingrédients
pour 4 personnes

- *250 g de farine*
- *2 œufs*
- *40 g de beurre*
- *150 g de foies de poulet*
- *50 g de parmesan*
- *sauge*
- *bouillon de bœuf*
- *sel*



Pétrir la farine, les œufs et un peu d'eau, puis étendre la pâte en une abaisse pas trop épaisse. Laisser durcir, saupoudrer de farine, rouler la pâte en forme de gros saucisson et couper des tranches de 0,5 cm de largeur. Dérouler et laisser reposer. D'autre part, faire revenir les foies coupés en petits morceaux dans du beurre; ajouter quelques feuilles de sauge que l'on enlèvera lorsque les foies seront cuits; saler, puis verser le bouillon très chaud et les pâtes. Laisser reposer quelques minutes avant de servir. Saupoudrer de parmesan râpé. C'est un potage extrêmement raffiné, qui régale les palais les plus délicats.

Quenelles de semoule

Ingrédients
pour 4 personnes

- *125 g de semoule*
- *30 g de beurre*
- *1 œuf*
- *sel*
- *parmesan râpé*
- *1 l de lait*
- *bouillon*

Faire bouillir le lait coupé d'un peu d'eau, puis verser la semoule en pluie en remuant jusqu'à ce qu'elle soit assez épaisse. Ajouter le beurre et éteindre le feu. Battre les jaunes d'œufs dans une terrine et y incorporer petit à petit la semoule; saler. Monter les blancs d'œufs en neige, puis les mélanger doucement avec la semoule et former de petites quenelles. Porter le bouillon à ébullition et y plonger les quenelles. Laisser cuire environ 30 minutes. On peut les manger dans le bouillon ou à part avec du beurre fondu et du parmesan râpé.

Riz au lait

★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *1 l de lait*
- *300 g de riz*
- *30 g de beurre*
- *1 zeste de citron*
- *50 g de sucre*
- *50 g de beurre*
- *cannelle, sel*

Faire bouillir le lait et un filet d'eau dans une casserole. Lorsque le lait bout, verser le riz en mélangeant, puis ajouter le sucre, un peu de sel, et un zeste de citron. Porter à nouveau à ébullition, puis, quand le riz est cuit, le retirer du feu et incorporer le beurre en mélangeant bien. On peut ajouter encore un peu de sucre selon les goûts.

Soupe aux asperges

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *800 g d'asperges*
- *1 dl d'huile*
- *4 œufs*
- *gousses d'ail*
- *parmesan râpé*
- *tranches de pain*
- *sel et poivre*

Laver les asperges, les couper en morceaux et les faire bouillir dans une casserole pleine d'eau. Les égoutter et les faire revenir dans un peu d'huile avec l'ail haché. Ajouter un litre d'eau légèrement salée et porter à ébullition. D'autre part, mélanger les œufs, le fromage, le sel et le poivre et verser ce mélange dans la soupe en ébullition. Faire prendre les œufs, puis retirer du feu et verser le potage dans une grande soupière chemisée de tranches de pain grillées ou frites dans le beurre.

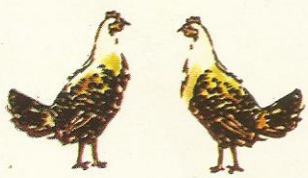
Soupe de bettes

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 kg de bettes*
- *1 oignon*
- *2 tomates mûres*
- *4 tranches de pain*
- *4 œufs*
- *huile*
- *ail, sel*
- *parmesan râpé*

Hacher l'oignon et les bettes qu'on aura nettoyées, puis les faire revenir avec deux gousses d'ail, et des tomates. Faire griller les tranches de pain au four et en placer une au fond de chaque assiette. Retirer les bettes lorsqu'elles sont cuites, les égoutter mais conserver leur eau de cuisson. On l'utilisera en effet pour y faire cuire les œufs mollets. Lorsque les œufs sont à point, les retirer délicatement et les poser sur les tranches de pain. Les entourer d'une cuillerée à soupe de bettes et mouiller avec le reste du bouillon. Saupoudrer de fromage râpé.



Potage aux tomates (recette p. 21).

Soupe campagnarde ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de haricots*
- *1 branche de céleri*
- *2 laitues*
- *1 gousse d'ail*
- *4 tomates*
- *huile*
- *sel et poivre*

Si les haricots sont secs, les faire tremper pendant 12 heures dans l'eau tiède; sinon les faire directement bouillir dans de l'eau salée. D'autre part, faire revenir l'ail dans un peu d'huile, puis le retirer lorsqu'il sera bien doré et le remplacer par la laitue et le céleri coupés en morceaux. Laisser mijoter 20 minutes à feu moyen, puis ajouter les tomates coupées en morceaux, les haricots bouillis et recouvrir les légumes d'eau. Laisser cuire encore ½ heure, puis saler et poivrer. Servir avec des tranches de pain de campagne grillées au four.

Soupe de campagne aux tripes ☆☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *400 g de tripes de veau*
- *100 g de beurre*
- *25 g de lard*
- *2 grains de poivre*
- *3 clous de girofle*
- *1 oignon*
- *3 branches de céleri*
- *2 carottes*
- *1 cuillerée de sauce tomate*
- *50 g de haricots blancs bouillis à part avec une couenne de porc*
- *sel*

Laver soigneusement les tripes dans de l'eau vinaigrée, puis les ébouillanter et les couper en fines lanières. Faire chauffer le beurre dans une casserole et y faire revenir le lard et l'oignon émincé. Laisser bien dorer, puis ajouter les tripes en remuant. Saler, poivrer, ajouter les clous de girofle et juste après la sauce tomate. Faire mijoter environ 1 heure, puis ajouter la sauge, le céleri et les carottes. Verser de l'eau et laisser cuire encore ¾ d'heure; 10 minutes avant de retirer du feu, ajouter les haricots et la couenne de porc qu'on aura fait cuire auparavant. Bien mélanger et servir très chaud. Si on préfère que ce soit plus liquide, on peut ajouter encore de l'eau ou du bouillon. Servir avec des tranches de pain de seigle.

Soupe au céleri-rave ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *250 g de pain*
- *3 céleris-raves*
- *50 g de beurre*
- *4 cuillerées d'huile*
- *parmesan*
- *sel et poivre*

Faire revenir un petit oignon émincé dans un grand poêlon contenant un mélange de beurre et d'huile. Ajouter le céleri coupé très fin et le faire dorer en mélangeant de temps en temps. Verser deux litres d'eau chaude salée, couvrir et faire cuire 2 heures. Disposer une couche de tranches de pain au fond d'une soupière, sau-

- *oignon*

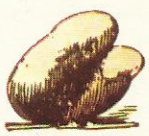
poudrer de parmesan, puis remettre une couche de pain, saupoudrer à nouveau de beaucoup de fromage râpé et recouvrir de potage. Couvrir la soupière, laisser reposer pour que le pain s'imprègne bien de soupe et servir.

Soupe aux choux

☆

Ingrédients
pour 6 personnes

- *300 g de choux*
- *300 g de pommes de terre*
- *300 g de haricots*
- *100 g de beurre et d'huile*
- *sel et poivre*



Faire tremper les haricots une nuit dans l'eau, puis les sortir de l'eau et les faire sécher. En attendant, faire chauffer de l'huile et du beurre dans une grande casserole et y faire revenir les choux qu'on aura lavés et coupés en lanières, pendant ¼ d'heure. Eplucher les pommes de terre et les couper en dés, puis les ajouter au chou. Laisser revenir pendant 10 minutes en mélangeant, puis verser deux litres d'eau et les haricots. Remuer, saler, poivrer et couvrir. Faire cuire 1 heure ½. Saupoudrer de parmesan râpé avant de servir.

Soupe complète

☆☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *600 g de bœuf*
- *200 g de saucisse*
- *100 g de couenne de porc*
- *1 os de bœuf*
- *1 chou, 1 piment*
- *500 g de scarole*
- *200 g de chicorée*
- *2 cœurs de laitue*
- *1 gousse d'ail*
- *1 oignon, 1 carotte*
- *quelques branches de céleri*
- *huile, sel*

Faire bouillir le bœuf, la saucisse et les couennes dans une grande casserole d'eau. Ecumer, puis ajouter une carotte, un oignon, quelques branches de céleri et une gousse d'ail. Laver les légumes (chou, escarole, chicorée, laitue), les ébouillanter quelques minutes, puis les ajouter au reste. En fin de cuisson, relever le goût avec un peu de piment. Laisser cuire la viande suffisamment longtemps, puis la servir comme plat de résistance.

Soupe au curry

☆☆☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 cuillerées de flocons d'avoine*

Le curry ne vient pas d'une seule plante, mais est un mélange de poivre noir, piment, coriandre, cumin, gingembre, maïs, moutarde, graine de pavot et de fenugrec. Emincer l'oignon et la

- *3 cuillerées de farine de riz*
- *½ oignon*
- *1 pomme reinette*
- *4 ou 5 champignons séchés trempés dans un peu de lait tiède*
- *bouillon de légumes*
- *1 cuillerée à café de curry en poudre*
- *1 pincée de safran*
- *2 cuillerées de persil haché*
- *2 cuillerées de basilic haché*
- *2-3 cuillèrées de lait, sel*

pomme, les faire revenir dans l'huile et les passer au tamis. Faire griller à part la farine de riz, les flocons d'avoine et le curry; verser peu à peu le bouillon de légumes, le jus de pomme et d'oignon, les champignons amollis et hachés. Laisser cuire 20 minutes, puis ajouter le basilic, le sel, le safran et le lait. Bien mélanger et servir très chaud avec des croûtons de pain de seigle grillés.

Soupe économique ★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *200 g de pommes de terre*
- *200 g de haricots verts*
- *200 g de tomates*
- *200 g de chicorée et fenouil*
- *sel et poivre*
- *1 gousse d'ail, 1 oignon*
- *2 tranches de pain rassis*
- *huile*

Laver les légumes, les couper en morceaux et les mettre dans un poêlon en les recouvrant d'eau salée et poivrée. Porter à ébullition, puis baisser le feu et prolonger la cuisson à feu doux. Avant de retirer du feu, ajouter le pain rassis à la soupe. Juste avant de servir, verser un filet d'huile d'olive. C'est une soupe bon marché qui change des soupes traditionnelles.

Soupe au fenouil ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *6 fenouils*
- *1 gousse d'ail*
- *1 poignée de persil*
- *½ baguette de pain*
- *huile, sel*

Laver les fenouils et les couper en fines lanières. Hacher l'ail et le persil, puis les faire revenir dans un peu d'huile. Attendre quelques minutes, ajouter le fenouil, le faire rissoler puis verser lentement l'eau salée. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire environ ½ heure. Mixer. Faire griller le pain et en mettre deux tranches dans chaque assiette creuse. Verser le potage et servir.

Soupe au fenouil sauvage ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 bouquet de fenouil sauvage frais*

Faire frire les croûtons de pain dans le beurre; en compter une dizaine par personne. Laver le fenouil et le faire bouillir dans de l'eau salée. Prendre un récipient en terre cuite, le beurrer,

- *100 g de gruyère*
- *100 g de beurre*
- *croûtons de pain*
- *sel et poivre*

le tapisser de croûtons de pain, faire une couche de gruyère coupé en lamelles, puis une couche de fenouil. Arroser avec un peu d'eau de cuisson du fenouil et garnir de quelques noisettes de beurre. Mettre à four chaud pendant environ 20 minutes. Servir dans le plat de cuisson.

Potage aux flocons de semoule ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *6 œufs*
- *150 g de parmesan*
- *150 g de semoule*
- *90 g de beurre*
- *70 g de mortadelle*
- *1,5 l de bouillon*
- *noix muscade, sel*

Séparer les jaunes d'œufs des blancs et monter ces derniers en neige. Dans une casserole mélanger les jaunes d'œufs, la semoule, le parmesan, une pincée de sel et un peu de noix muscade. Bien travailler le tout, puis ajouter 80 g de beurre, la mortadelle hachée et les blancs montés en neige. Beurrer un plat à four, le saupoudrer de semoule, puis y verser le mélange. Faire cuire au four, puis laisser refroidir. Porter le bouillon à ébullition, y jeter la semoule coupée en petits flocons et laisser cuire 5-6 minutes. Servir bouillant en saupoudrant de parmesan râpé.

Soupe du grand-père ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 grosses tranches de pain de seigle*
- *bouillon de viande*
- *200 g de sauce tomate à la viande*
- *50 g de fromage râpé*
- *30 g de beurre*
- *sel et poivre*

Couper le pain en tranches et le placer au fond d'une casserole en recouvrant de sauce tomate et de fromage râpé. Saler, poivrer, puis verser le bouillon. Faire cuire 1 heure à four chaud. Servir bouillant.

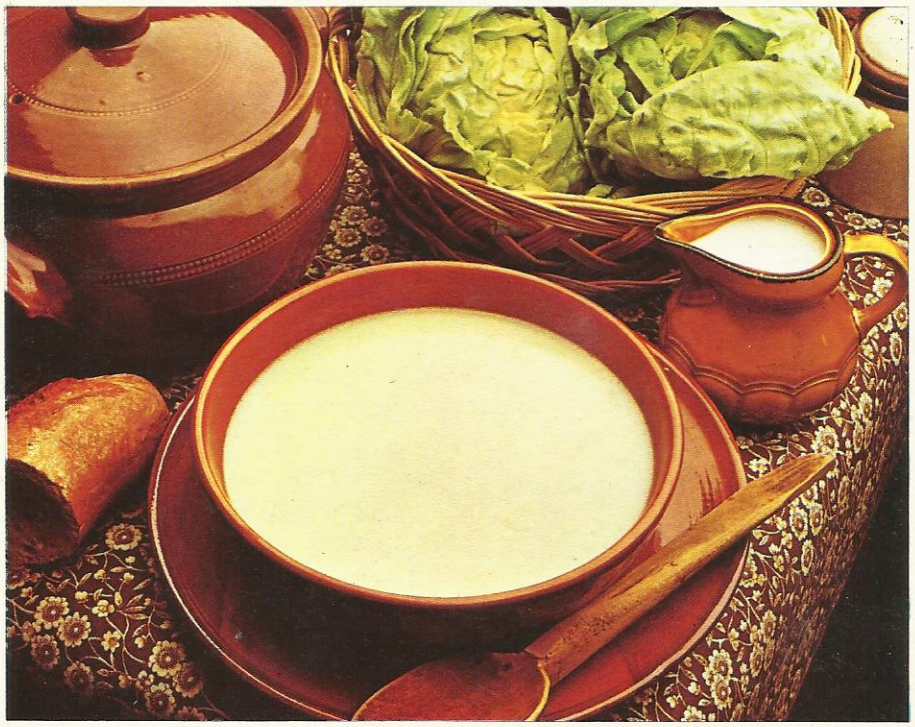
Soupe gratinée ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *soupe aux haricots*
- *huile*
- *pain rassis (de campagne)*
- *petits oignons*

Verser la soupe aux haricots dans une soupière avec des tranches de pain de campagne, attendre quelques minutes, puis mettre le tout au four. Attendre qu'une croûte dorée se forme sur le dessus, retirer du four, laisser refroidir et servir. Un conseil: recouvrir la soupe de petits oignons

CRÈME DE LAITUES



Ingrédients

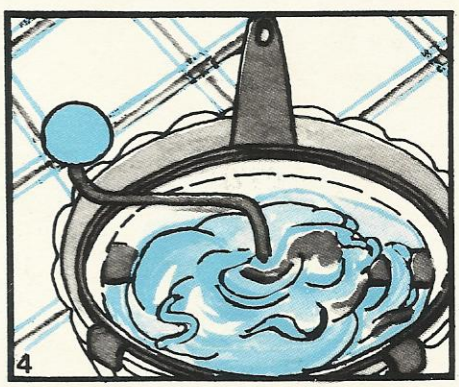
- *2 grosses laitues pommées*
- *sel, poivre*
- *2 branches de persil*
- *30 g de beurre*
- *1 cuillerée à soupe de fécule de pommes de terre*
- *1 litre d'eau de cuisson des laitues*
- *1 dl de crème fraîche*

Conseil

Vous pouvez remplacer la fécule par 1 cuillerée à soupe de farine. Dans ce cas ne laissez pas colorer.

Préparation

Epluchez, lavez, coupez les laitues en quartiers **(1)**. Plongez-les dans un faitout d'eau bouillante salée pendant 5 minutes, en même temps que le persil. Retirez-les à l'aide d'une écumoire. Hachez-les grossièrement au couteau **(2)**. Dans une grande casserole sur feu doux, délayez le beurre et la fécule jusqu'à ce que le mélange blondisse **(3)**. Ajoutez le hachis de laitues. Mouillez avec l'eau de cuisson. Délayez. Laissez cuire 10 minutes. Au bout de ce temps, passez la soupe au moulin à légumes **(4)**. Reversez-la dans la casserole. Ajoutez la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement en sel. Poivrez. Donnez deux ou trois bouillons.



Difficulté *facile* | **Coût** *moyen* | **Calories par personne** *721* | **Préparation** *15 mn* | **Cuisson** *30 mn* | **Boisson** *selon suite*

coupés en fines rondelles, cela donne un parfum délicieux.

Soupe aux grenouilles

Ingrédients
pour 4 personnes

- *grosses grenouilles*
- *1 oignon*
- *2 branches de céleri*
- *1 carotte*
- *pain de mie*
- *40 g de beurre*
- *persil, laurier*
- *sel et poivre*

Préparer un court-bouillon avec l'oignon, le céleri, la carotte hachés et le laurier. Saler et poivrer. Filtrer le bouillon, le mettre dans une autre casserole en ajoutant de l'eau, porter à nouveau à ébullition puis y mettre les grenouilles dépouillées, lavées et essuyées. Laisser cuire 5 minutes, puis verser la soupe dans des assiettes chemisées de tranches de pain que l'on aura fait dorer dans le beurre. Saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

Soupe de haricots

Ingrédients
pour 4 personnes

- *500 g de haricots blancs*
- *300 g de chou*
- *couenne de jambon*
- *1 petit oignon*
- *pain rassis*
- *concentré de tomate*
- *romarin*
- *100 g d'huile d'olive*
- *1 carotte*
- *1 branche de céleri*
- *2 gousses d'ail*
- *1 poireau*
- *thym*
- *sel et poivre*

Faire tremper les haricots pendant une nuit, puis les faire cuire à l'eau bouillante salée avec une couenne de jambon coupée en lanières. Hacher l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail, et faire revenir le tout à feu doux dans une grande casserole; laisser dorer, puis ajouter les feuilles de chou, le poireau coupé en morceaux, le thym et le romarin. Attendre quelques minutes, puis ajouter une cuillerée de concentré de tomates diluée dans une louche d'eau chaude; saler et poivrer si c'est nécessaire et continuer la cuisson à feu doux en mouillant de temps en temps avec l'eau de cuisson des haricots. Lorsque les haricots sont cuits, en passer les trois quarts au tamis et laisser les autres entiers. Verser les haricots en bouillie, les haricots entiers et la couenne de jambon dans la casserole contenant les autres légumes et laisser cuire encore quelques minutes. Mettre quatre belles tranches de pain rassis au fond d'une soupière, les recouvrir de soupe, laisser reposer quelques minutes et servir.

VELOUTE DE TAPIOCA

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 branche de céleri*
- *1,5 litre de bouillon de volaille*
- *1 poignée de tapioca*
- *sel, poivre*

Conseil

Vous pouvez encore incorporer un blanc de volaille rôti ou bouilli finement haché. Votre soupe n'en sera que meilleure.

Préparation

Epluchez et coupez la branche de céleri en petits tronçons **(1)**. Mettez-les dans une grande casserole avec le bouillon **(2)**. Lorsque le bouillon frémit, jetez-y le tapioca en pluie **(3)**. Laissez cuire 20 minutes sans cesser de mélanger à la cuillère de bois. Au bout de ce temps vérifiez que le tapioca est assez tendre **(4)**, sinon poursuivez la cuisson quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivrez légèrement Servez aussitôt.

Difficulté *facile*

Coût *bon marché*

Calories par personne *80*

Préparation *15 mn*

Cuisson *2 h 30 mn*

Boisson *selon suite*

Soupe de haricots blancs ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *800 g de haricots blancs frais*
- *1 branche de céleri*
- *2 gousses d'ail*
- *piment rouge*
- *sauce tomate*
- *huile, persil*
- *pain de campagne*
- *sel et poivre*

Ecosser les haricots et les passer sous l'eau; laver le céleri et le hacher avec l'ail et le persil. Prendre une grande casserole, y faire revenir l'ail, le persil, le céleri et le piment dans un peu d'huile, puis ajouter les haricots. Les recouvrir d'un peu d'eau, saler et mettre un peu de sauce tomate. Faire cuire à couvert et à feu doux pendant 1 heure ½. Lorsque les haricots sont bien tendres, servir dans une soupière avec du pain grillé.

Soupe de haricots verts ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de haricots verts*
- *200 g de croûtons de pain*
- *300 g de tomates passées au tamis*
- *1 gousse d'ail*
- *1 petit morceau de piment*
- *huile et margarine*
- *sel*

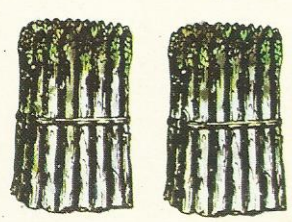
Eplucher et laver les haricots, les égoutter et les couper en morceaux. Faire chauffer un peu d'huile et de margarine dans une poêle; y faire revenir une gousse d'ail et la retirer lorsqu'elle est dorée. Mettre les tomates et les laisser cuire environ 20 minutes à feu doux; ajouter un peu d'eau et les haricots. Saler, mettre un peu de piment et laisser cuire toujours à feu doux en allongeant de temps en temps avec de l'eau chaude. Préparer des croûtons de pain et les recouvrir de soupe chaude. Servir en saupoudrant de parmesan.

Soupe aux haricots et aux oignons ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de haricots secs*
- *4 oignons de taille moyenne*
- *1 tranche de poitrine fumée*
- *huile*
- *sel et poivre*

Laver les haricots, couper la poitrine et les oignons et mettre le tout dans une casserole en couvrant d'eau. Saler et laisser cuire quelques heures à feu vif. Pendant la cuisson, ajouter de l'eau si besoin est, mais c'est une soupe qui doit être assez épaisse. Assaisonner d'un peu d'huile d'olive et saupoudrer de poivre.



Soupe d'hiver ★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *100 g de farine*
- *30 g de beurre*
- *sel*

Faire chauffer le beurre et y ajouter la farine en tournant sans arrêt pour qu'il n'y ait pas de grumeaux jusqu'à ce qu'elle prenne une belle couleur noisette. Ajouter de l'eau tiède petit à petit jusqu'à la consistance désirée et continuer la cuisson ¼ d'heure. Une variante consiste à employer du lait à la place de l'eau: la farine doit alors rester blanche.

Soupe julienne ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *3 jeunes carottes*
- *2 blancs de poireaux*
- *2 gros oignons*
- *1 poignée de petits pois frais*
- *250 g d'épinards*
- *1 branche de céleri*
- *100 g de blé complet*
- *1 l ½ d'eau*
- *huile*
- *sel et poivre*

Ecosser les petits pois. Nettoyer les carottes, les poireaux, les oignons, les épinards et le céleri. Faire bouillir l'eau dans une grande casserole avec le sel et y verser les petits pois, puis les carottes, les poireaux et un oignon coupés en petits morceaux et enfin les épinards et le céleri hachés finement. D'autre part, passer le blé au moulin électrique pour le réduire en farine. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y mettre peu à peu la farine en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'on obtienne un mélange bien lié. Mouiller de temps en temps avec l'eau de cuisson des légumes. Ajouter un oignon émincé et laisser cuire 15 minutes. Verser le contenu de la poêle dans la casserole, poivrer et mélanger soigneusement et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits.

Soupe de lait à l'oignon ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *60 g de beurre*
- *200 g d'oignons*
- *1 cuillerée de farine bien pleine*
- *1 l de lait*
- *2 jaunes d'œufs*

Faire fondre le beurre doucement et y faire revenir les oignons émincés sans les laisser colorer. Quand ils sont tendres, les saupoudrer de farine. Faire cuire en tournant et mouiller avec le lait bouillant. Assaisonner, laisser mijoter 25 minutes. Délayer à froid les jaunes d'œufs, les verser dans le potage, ajouter du beurre et servir aussitôt.

Soupe au lard

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *500 g de choux*
- *140 g de pommes de terre*
- *60 g de lard*
- *150 g de couennes de porc*
- *60 g de gruyère*
- *1 oignon*
- *quelques feuilles de menthe*
- *sel et poivre*

Couper le trognon du chou, enlever les feuilles dures, le laver et le couper en lanières. Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles et les faire tremper dans l'eau froide. Passer les couennes au-dessus d'une flamme pour brûler les poils, puis les couper en petits morceaux, avant de les mettre dans une grande casserole avec la moitié d'un oignon émincé, la menthe et une pincée de sel. Recouvrir d'eau et porter à ébullition. Dès que les couennes seront bien tendres, les égoutter. D'autre part, hacher finement le lard, l'autre moitié de l'oignon et les faire revenir dans une cuillerée d'huile. Ajouter un litre et demi d'eau, le chou, les pommes de terre et porter à ébullition. Ajouter les couennes, saler, poivrer. Servir en saupoudrant de gruyère râpé. C'est une soupe assez consistante qui peut servir de plat complet. Servir avec un bon vin rouge.

Soupe de légumes

★★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *200 g de pâtes*
- *1 chou*
- *4 pommes de terre*
- *200 g de haricots*
- *50 g de gras de jambon*
- *½ oignon*
- *½ carotte*
- *½ branche de céleri*
- *huile*
- *fromage râpé*
- *sel et poivre*

Laver le chou, le couper en morceaux, le faire cuire quelques minutes dans l'eau bouillante salée puis l'égoutter et le passer sous l'eau froide. D'autre part, éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en rondelles. Faire ensuite bouillir les haricots qu'on aura fait tremper pendant une nuit. Prendre une grande casserole et y mettre les choux, les pommes de terre, le gras de jambon finement haché, l'oignon, la carotte, le céleri coupés en tout petits morceaux, et un demi-verre d'huile. Saler, poivrer, ajouter de l'eau et porter à ébullition avant de couvrir. Laisser cuire 2 heures à feu doux. Ajouter ensuite les haricots bouillis, porter de nouveau la soupe à ébullition, puis verser les pâtes. Servir en saupoudrant au dernier moment d'une bonne poignée de fromage râpé.

Soupe de légumes au jambon

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *600 g de jambon maigre à cuire*
- *300 g de chou-fleur*
- *300 g de fenouil*
- *300 g de côtes de céleri*
- *gros sel et poivre blanc*
- *300 g de côtes de cardons*
- *1 oignon, 1 carotte*
- *1 clou de girofle*

Prendre une grande casserole, y mettre le jambon, le recouvrir d'eau et faire cuire à feu moyen en écumant fréquemment le bouillon. D'autre part piquer un oignon de clous de girofle, éplucher la carotte, laver et couper grossièrement les autres légumes. Mettre le tout dans la casserole avec le jambon, saler et poivrer et continuer la cuisson pendant 2 heures. Retirer ensuite l'oignon et la carotte, les couper en morceaux et prolonger la cuisson d'encore 1 heure. La soupe est alors prête. Sortir le jambon et l'égoutter; on le servira comme plat de résistance en l'accompagnant de mayonnaise ou d'une sauce verte.

Soupe aux lentilles

★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *300 g de lentilles*
- *100 g d'huile*
- *50 g de beurre*
- *1 feuille de laurier*
- *3 cuillerées de farine*
- *ail, sel et poivre*
- *1 cuillerée de vinaigre*

Trier les lentilles et les laver dans beaucoup d'eau. Les faire cuire dans deux litres d'eau avec quelques feuilles de laurier; pendant ce temps faire revenir la farine et une gousse d'ail dans un mélange de beurre et d'huile. Verser le tout sur les lentilles, ajouter une cuillerée de vinaigre et continuer la cuisson. Lorsque la soupe est cuite, ajouter des saucisses cuites ou du jambon fumé coupé en petits dés.

Soupe mille goûts

★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *300 g de haricots blancs*
- *200 g de pâtes*
- *200 g de choux*
- *200 g de pommes de terre*
- *huile*
- *200 g de tomates*
- *1 branche de thym*
- *basilic*
- *1 oignon*
- *sel et poivre*

Couper tous les légumes en petits morceaux et faire revenir un oignon émincé dans un peu d'huile; ajouter alors les autres légumes, le thym et quelques feuilles de basilic. Faire bouillir les haricots, qu'on aura fait tremper quelques heures, à part, dans beaucoup d'eau légèrement salée. Lorsqu'ils sont cuits, les passer au tamis et les ajouter avec leur jus de cuisson aux légumes bien rissolés; saler et poivrer. Lorsque la soupe est cuite, ajouter les pâtes et retirer du feu alors qu'elles sont encore fermes. Laisser le minestrone reposer quelques minutes puis servir. Si on

Soupe de montagne (recette p. 38).

veut le consommer le jour suivant, il est inutile de le réchauffer car il est meilleur froid.

Potage miroir ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *bouillon de poulet, de bœuf ou de veau*
- *8 œufs*
- *tranches de pain rassis*
- *50 g de gruyère*
- *30 g de beurre*
- *sel*

Faire chauffer un bouillon de poulet, de bœuf ou de veau, de préférence. En attendant, faire dorer les tranches de pain dans un peu de beurre, puis les disposer au fond des assiettes creuses. Casser deux œufs entiers sur le pain, les saler et les parsemer de fromage râpé. Verser alors le bouillon fumant, doucement pour ne pas casser les œufs; la soupe est prête lorsque le blanc des œufs se solidifie.

Soupe de montagne ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *200 g de carottes*
- *150 g de navets*
- *70 g de chou*
- *2 poireaux*
- *2 pommes de terre*
- *50 g de petits pois*
- *riz, céleri, 1 laitue*
- *50 g de poitrine salée*
- *2 cuillerées de beurre*
- *2 l de bouillon de viande*
- *sucre, sel*

Couper la poitrine en petits morceaux et la faire revenir dans un peu de beurre. Laver les carottes, les navets, les poireaux et les pommes de terre et les couper en tout petits morceaux; les ajouter à la poitrine, mélanger et laisser revenir quelques minutes. Verser ensuite le bouillon et faire bouillir le tout 10 minutes avant d'ajouter le chou et la laitue coupés en lanières ainsi que les petits pois. Faire cuire environ 1 heure, puis ajouter le riz et retirer du feu lorsque celui-ci sera cuit.

Soupe aux oignons ★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *80 g de beurre*
- *100 g de farine*
- *1 oignon*
- *1 cuillerée à café de sucre*
- *1 cuillerée de vinaigre*

Faire fondre le beurre, ajouter la farine en mélangeant et attendre qu'elle prenne couleur avant d'ajouter l'oignon émincé. D'autre part, faire bouillir un litre d'eau salée, ajouter le mélange de farine et d'oignon et laisser cuire pendant ½ heure. Juste avant de servir, ajouter le sucre et le vinaigre. Servir avec des croûtons de pain.

Soupe piquante aux oignons ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *800 g de petits oignons frais*
- *400 g de pain rassis*
- *20 g de margarine*
- *piment, sel*
- *gruyère râpé*

Laver les oignons, les couper en rondelles et les faire cuire à l'eau. Ajouter la margarine, saler et laisser cuire 1 heure à feu doux. Faire griller les tranches de pain, les frotter au piment rouge et les mettre au fond de la soupière. Verser le liquide bouillant sur le pain, parsemer de fromage râpé et servir aussitôt.

Soupe à l'orge ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g d'orge*
- *huile*
- *1 oignon*
- *1 carotte*
- *1 pomme de terre*
- *persil, marjolaine*
- *fromage râpé*
- *sel et poivre*

Laver l'orge et le faire cuire 2 heures dans deux litres d'eau. D'autre part, hacher l'oignon et le persil et les faire revenir dans beaucoup d'huile avec de la marjolaine et du romarin. Lorsque l'orge est cuit, ajouter le hachis, la pomme de terre et la carotte coupées en morceaux; saler, poivrer et prolonger la cuisson de 1 heure. Servir bien chaud avec du fromage râpé. C'est une soupe que l'on peut garder plusieurs jours, si on la met au frais et dans un récipient bien fermé.

Soupe à l'orge et aux haricots ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de haricots*
- *250 g d'orge*
- *80 g de lard fumé*
- *2 pommes de terre*
- *ail, persil*
- *sel et poivre*

C'est une soupe très nourrissante qui convient à merveille aux froides soirées d'hiver. Faire tremper les haricots pendant une nuit, les égoutter et les mettre dans une grande casserole où l'on aura fait revenir l'ail et le persil hachés. Laisser prendre goût quelques minutes en mélangeant, puis ajouter l'orge bien lavée et recouvrir le tout de deux litres d'eau. Porter lentement à ébullition sans mélanger. Au bout de 1 heure environ, ajouter les pommes de terre coupées en petits dés, saler et poivrer. Mélanger, porter à nouveau à ébullition et laisser cuire encore 2 heures. Avant de servir, laisser reposer la soupe quelques minutes. Pour lui donner plus de goût, on peut ajouter un os de jambon ou des couennes.

Soupe aux oronges ★★

Ingrédients

- *500 g d'oronges*
- *500 g de tomates*
- *80 g de beurre*
- *huile*
- *1 oignon*
- *tranches de pain*
- *3 gousses d'ail*
- *persil, fromage*
- *4 œufs*
- *sel et poivre*

Faire fondre du beurre et de l'huile dans une grande casserole et y faire revenir un oignon émincé et de l'ail écrasé. Enlever l'ail dès qu'il est doré et faire revenir les champignons coupés en lamelles. Passer les tomates au tamis et les ajouter au reste. D'autre part, faire bouillir un litre d'eau salée avec un cube de bouillon de viande. Laisser cuire les champignons et les tomates environ 20 minutes en les mouillant avec ce bouillon. Casser les œufs dans un récipient, ajouter le persil haché, deux cuillerées de gruyère râpé et battre le tout avec une fourchette. Au moment de servir, lier la soupe avec un œuf et la verser dans une soupière sur des tranches de pain.

Soupe au pain ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de pain rassis depuis au moins 3 jours*
- *25 g de beurre*
- *1 cuillerée d'huile*
- *un bouillon cube*
- *sel, laurier*

Faire tremper le pain dans l'eau pendant quelques heures (mettre la même quantité d'eau que celle que l'on veut pour la soupe), puis écraser le pain à la fourchette. Mettre le tout dans une casserole et ajouter le bouillon cube, le sel et le beurre. Porter à ébullition en mélangeant, puis ajouter quelques feuilles de laurier. Servir avec beaucoup de parmesan et quelques gouttes d'huile d'olive.

Soupe de pain au fromage ★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *500 g de gruyère*
- *500 g de pain*
- *1,5 l de bouillon de bœuf*

Couper grossièrement le pain en tranches et le mettre dans une grande casserole. Recouvrir d'une couche de fromage coupé en fines lamelles et superposer de nouveau une couche de pain, et ainsi de suite. Mouiller le tout avec le bouillon, puis enfourner et laisser cuire environ 20 minutes. Servir très chaud. C'est une soupe bon marché et délicieuse, qui fera meilleur effet si on la fait cuire dans un poêlon en terre.

Soupe mille goûts (recette p. 37).

SOUPE AUX TROIS LÉGUMES

Ingrédients
pour 4 personnes

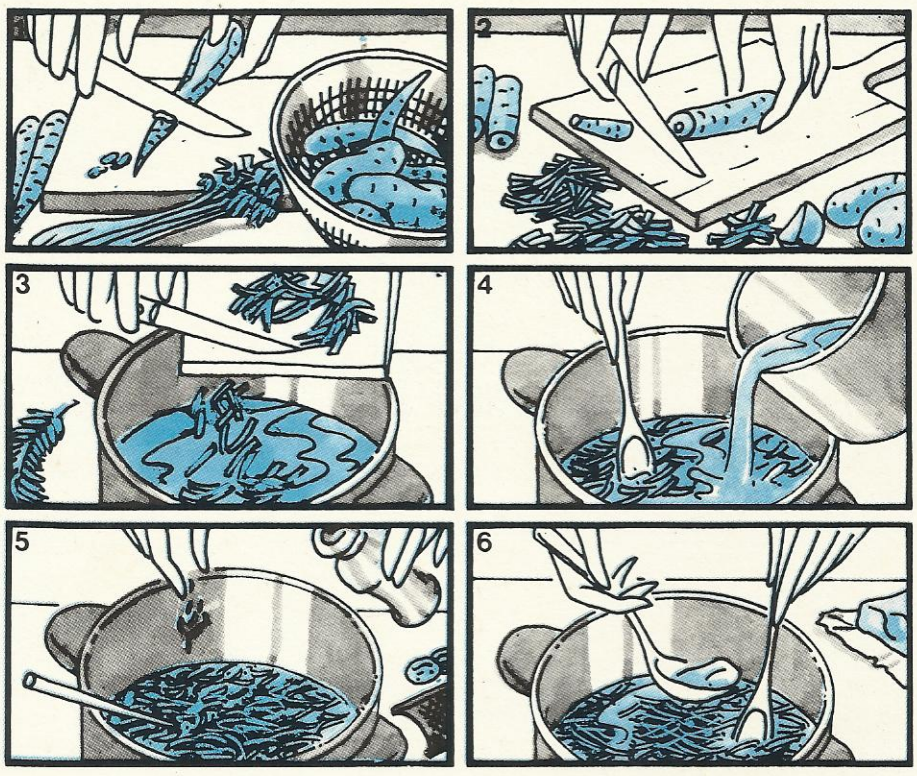
- *3 carottes*
- *3 pommes de terre*
- *1 céleri-rave muni de ses branches*
- *50 g de beurre*
- *1 branche de romarin*
- *1,5 litre d'eau*
- *sel, poivre*
- *noix de muscade*

Conseil

Pour rendre cette soupe encore plus savoureuse, vous pouvez dissoudre un cube de bouillon dans l'eau de cuisson des légumes.

Préparation

Lavez les carottes, les pommes de terre et les branches de céleri. Grattez légèrement les carottes et les pommes de terre si elles sont nouvelles **(1)** et coupez-les en julienne ainsi que le céleri-rave **(2)**. Coupez aussi les branches de céleri en petits tronçons. Laissez fondre 30 g de beurre dans une cocotte et faites-y revenir les légumes avec le romarin pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient blonds **(3)**. Mouillez alors avec l'eau **(4)**. Salez et poivrez. Faites bouillir à feu doux pendant 50 minutes. En fin de cuisson, ajoutez un peu de noix de muscade râpée **(5)** et le reste de beurre **(6)**. Servez aussitôt.



Difficulté *moyenne*

Coût *bon marché*

Calories par personne *114*

Préparation *15 mn*

Cuisson *1 h*

Boisson *selon suite*

Soupe de pain aux légumes

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g d'oignons*
- *150 g de poivrons*
- *1 branche de céleri*
- *200 g de tomates pelées*
- *8 tranches de pain rassis*
- *4 œufs*
- *huile*
- *sel et poivre*

Nettoyer et couper les oignons, les poivrons et le céleri en morceaux. Faire dorer l'oignon dans l'huile puis ajouter les poivrons, le céleri et, tout en mélangeant, incorporer les tomates écrasées. Laisser cuire à feu doux pendant ½ heure, puis verser le tout dans un récipient en terre cuite, recouvrir d'un litre et demi d'eau, saler, poivrer, porter à ébullition et laisser cuire encore 5 minutes. Faire griller les tranches de pain et en mettre deux au fond de chaque assiette. Battre les œufs, les verser sur le pain et recouvrir le tout de soupe.

Soupe de pain aux tomates

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de pain rassis*
- *8 tomates*
- *2 gousses d'ail*
- *fromage râpé*
- *huile, sel, poivre*

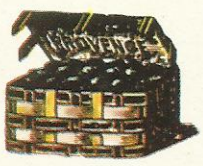
Laisser tremper le pain pendant quelque temps, puis le mettre dans un récipient avec son eau, les tomates lavées et coupées en morceaux, les gousses d'ail, une pincée de sel et un peu d'huile. Faire cuire le tout jusqu'à ce que les tomates soient complètement défaites. Avant de servir, ajouter une cuillerée d'huile, du poivre et du fromage râpé.

Soupe de palourdes

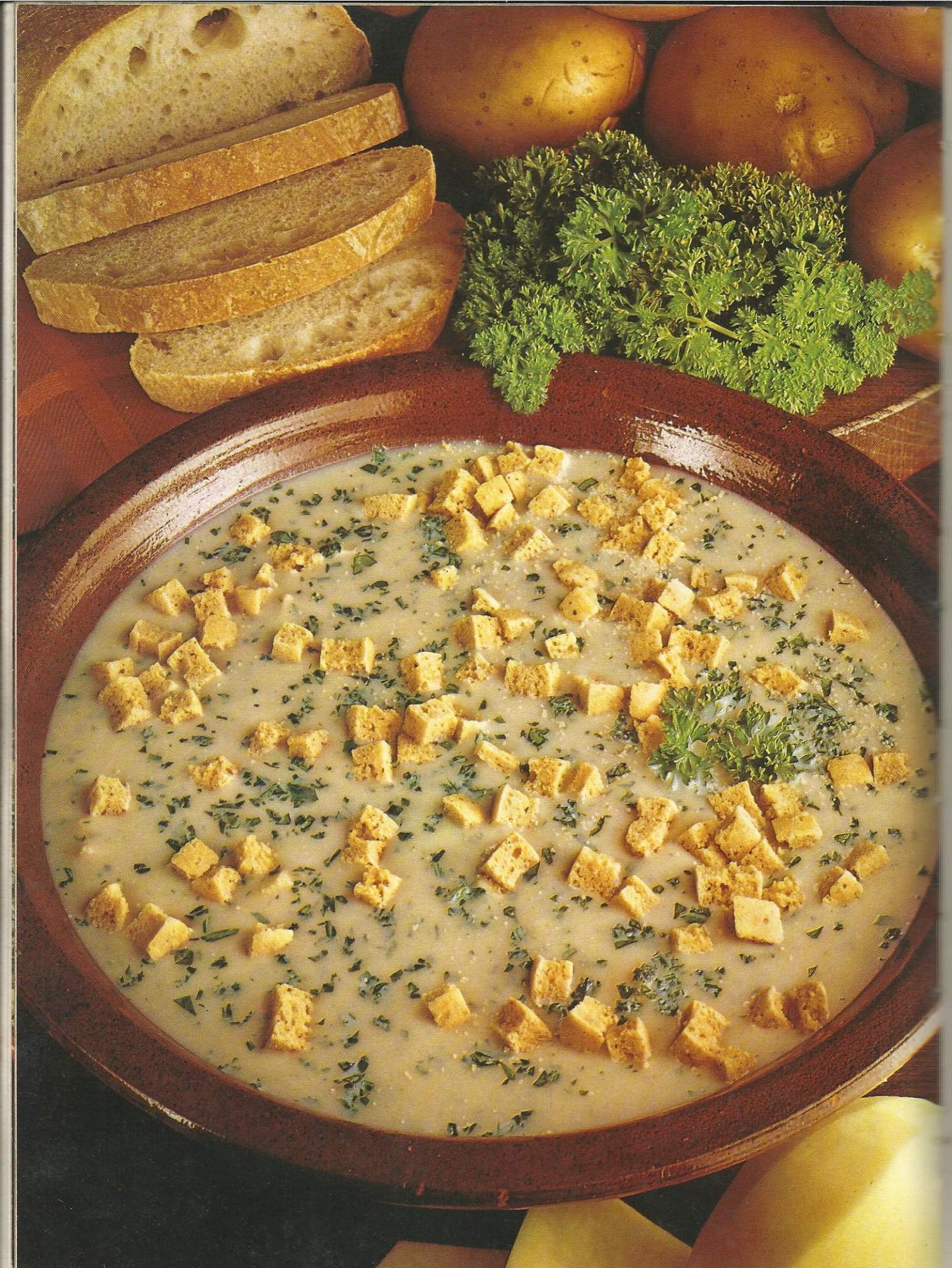
★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *100 palourdes, ou coques*
- *350 g de tomates*
- *1 gousse d'ail*
- *1 petit oignon*
- *persil*
- *sel et poivre*



Laver et racler les palourdes à l'aide d'une brosse en fer, puis les faire cuire dans un peu d'eau (juste ce qu'il faut pour les recouvrir). Les coques s'ouvrent dès que l'eau bout. Les sortir alors de leur coquille et les garder au chaud. Faire chauffer de l'huile dans une grande casserole et y faire revenir une gousse d'ail coupée en deux et un oignon émincé. Quand ils commencent à prendre couleur, ajouter les tomates coupées en morceaux, les palourdes et deux verres d'eau tiède. Saler, poivrer et faire réduire. En fin de cuisson, ajouter un peu de persil haché. Mettre une tranche de pain rassis dans chaque assiette et verser la soupe dessus.



Soupe de palourdes au vin blanc ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1,5 kg de palourdes*
- *1 gousse d'ail*
- *un peu de piment*
- *persil haché*
- *huile*
- *½ verre de vin blanc*
- *pain rassis*
- *sel et poivre*

Laver les palourdes et les faire cuire dans très peu d'eau pour qu'elles s'ouvrent et dégorgent. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire revenir de l'ail écrasé, puis verser le vin et faire réduire. Sortir les palourdes de leur coquille, les jeter dans la poêle avec leur eau de cuisson qu'on aura filtrée et un peu de piment. Faire cuire à feu doux. Mettre du pain légèrement grillé au fond des assiettes creuses et y verser les palourdes avec leur bouillon. Frotter le pain avec de l'ail: cela donne un goût particulier.

Soupe au paprika ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de bœuf*
- *50 g de beurre*
- *1 oignon*
- *2 pommes de terre*
- *1 citron*
- *laurier, paprika*
- *marjolaine, sel*
- *1 gousse d'ail*
- *concentré de tomate*

Emincer l'ail et l'oignon et les faire revenir dans le beurre; ajouter la viande coupée en petits morceaux; la marjolaine et le paprika. Saler, parfumer d'une feuille de laurier et d'un zeste de citron râpé. Laisser rissoler, puis verser une douzaine de louches d'eau et une cuillerée à café de concentré de tomate dilué dans un peu d'eau. Couvrir et laisser cuire environ 1 heure à feu doux. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et faire cuire encore 1 heure. Servir très chaud.

Soupe parmentier ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *700 g de pommes de terre*
- *2 poireaux*
- *½ verre de crème*
- *50 g de beurre*
- *1 l de bouillon*
- *romarin, sauge, persil, basilic*
- *croûtons de pain frits*
- *sel et poivre*

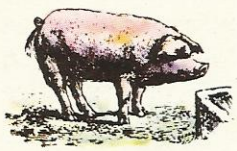
Couper les poireaux en tranches fines et les faire revenir dans une casserole avec le beurre. Un peu après, ajouter les pommes de terre coupées en morceaux, les aromates, et couvrir d'eau tiède salée. Faire cuire à petits bouillons pendant 45 minutes. Quand la soupe aura absorbé toute l'eau, retirer les aromates et passer les légumes à la moulinette. Mettre cette purée dans la casserole qui a servi à cuire les légumes et ajouter le bouillon, la crème, du sel et du poivre. Reposer la casserole sur le feu et laisser mijoter encore quelques minutes. Servir sur des croûtons de pain frits dans un peu d'huile.

Soupe parmentier (recette en face).

Soupe de pâtes aux haricots ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de haricots blancs*
- *150 g de pâtes*
- *100 g de couenne de porc*
- *100 g d'huile*
- *sel et poivre*



Faire tremper les haricots une nuit dans l'eau tiède, puis les rincer et les faire cuire avec la couenne que l'on aura ébouillantée, brossée et coupée en lanières. Recouvrir complètement d'eau et faire cuire 3 heures à feu doux et à couvert. Lorsque la soupe est prête, la saler et y jeter les pâtes. Laisser cuire les pâtes quelques minutes, puis verser dans les assiettes creuses en arrosant d'un filet d'huile d'olive crue et en saupoudrant de poivre. Servir bien chaud, ou complètement froid le jour suivant.

Soupe paysanne ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *1 kg de scarole*
- *1 kg de chicorée*
- *400 g de céleri*
- *400 g de fenouil*
- *100 g de petit salé*
- *100 g de parmesan*
- *bouillon de viande*
- *sel et poivre*

Laver les salades, le céleri et le fenouil et les faire cuire séparément. D'autre part couper le petit salé en dés et le faire bouillir ¼ d'heure dans du bouillon de viande. Prendre un grand récipient de terre cuite et disposer les légumes par couches; assaisonner chaque couche de parmesan râpé, d'un peu de bouillon, de petit salé et de sel. Faire cuire ¼ d'heure, laisser reposer ½ heure et servir.

Soupe aux pois chiches ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *1 kg de pommes de terre*
- *400 g de pois chiches*
- *1 oignon*
- *200 g de couenne de porc*
- *huile, basilic*
- *tranches de pain*
- *sel et poivre*

Faire tremper les pois pendant 2 jours, puis les mettre dans une casserole avec les pommes de terre épluchées mais entières, l'oignon émincé et la couenne que l'on aura grattée et coupée en morceaux. Recouvrir de beaucoup d'eau, assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel, du basilic et faire cuire lentement pendant 4 heures. Au bout d'une heure, quand les pommes de terre seront cuites, les passer au tamis, puis les remettre avec le reste pour que la soupe soit plus épaisse. Ne pas trop saler car la couenne donne assez de goût. Ajouter un peu de poivre moulu et verser la soupe sur les tranches de pain grillé.

Soupe de pommes de terre ★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *500 g de pommes de terre*
- *50 g de beurre*
- *2 jaunes d'œufs*
- *bouillon*
- *1 poireau*
- *fromage râpé*
- *croûtons de pain*
- *sel et poivre*

Cette soupe épaisse et nourrissante est tout indiquée en hiver. Nettoyer les poireaux et les faire revenir dans un peu de beurre après les avoir coupés en morceaux. Ajouter les pommes de terre coupées en petits dés, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire 10 minutes. Ajouter ensuite le bouillon chaud et laisser cuire environ 1 heure. Dans une grande casserole battre les jaunes d'œufs avec le fromage râpé, puis, toujours en mélangeant, verser la soupe. Servir avec des croûtons de pain frits.

Soupe aux praires ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1,5 kg de praires*
- *1 gousse d'ail*
- *un peu de piment*
- *une poignée de persil haché*
- *½ verre de vin blanc*
- *huile*
- *tranches de pain rassis*
- *sel et poivre*

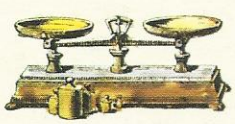
Gratter les praires, les laver et les faire ouvrir en les faisant chauffer dans très peu d'eau. Faire revenir l'ail haché dans très peu d'huile, puis y verser le vin et le faire un peu évaporer. Sortir les praires de leur coquille, les ajouter dans la casserole avec leur eau de cuisson filtrée et un morceau de piment. Laisser cuire à feu doux, puis verser la soupe dans des assiettes creuses garnies de tranches de pain légèrement grillées et frottées d'ail.

Soupe de riz ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *250 g de riz*
- *1,5 l de lait*
- *1 feuille de laurier*
- *1 jaune d'œuf*
- *40 g de beurre*
- *sel*

Ce plat, très simple à préparer, convient très bien aux personnes ayant un estomac délicat. Verser dans une casserole le lait froid, le beurre, le riz, une feuille de laurier et une pincée de sel. Faire bouillir à feu doux en remuant continuellement avec une cuillère en bois. Continuer la cuisson encore 20 minutes après l'ébullition, sans arrêter de remuer. C'est une soupe assez épaisse mais facile à digérer.



Soupe de riz au chou

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 chou*
- *150 g de riz*
- *½ cuillerée de beurre*
- *2 cuillerées d'huile*
- *50 g de lard*
- *30 g de parmesan*
- *persil haché*
- *sel et poivre*

Laver soigneusement le chou et le couper en lanières. D'autre part, faire revenir le lard coupé en petits dés dans un peu de beurre et d'huile, puis ajouter l'oignon émincé. Lorsque l'oignon est bien doré, ajouter le chou et mélanger avec une cuillère en bois. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant ½ heure. Verser huit louches d'eau et attendre l'ébullition avant d'ajouter le riz. Contrôler de temps en temps la cuisson; hacher le persil, râper le fromage et les mettre dans la soupière avant d'y verser la soupe.

Soupe de riz aux légumes

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de riz*
- *80 g de lard*
- *1 chou, 1 oignon*
- *½ carotte*
- *½ branche de céleri*
- *1 gousse d'ail, sel*
- *150 g de gruyère râpé*

Faire bouillir une casserole pleine d'eau. Pendant ce temps, hacher le lard, l'ail, la carotte, l'oignon et le céleri et les plonger dans l'eau bouillante. Laver les feuilles de chou, les couper et les mettre dans la casserole. Laisser cuire environ 1 heure à couvert et à feu doux. Ajouter ensuite le riz et lorsqu'il est cuit, parsemer de fromage grossièrement râpé. Servir bien chaud.

Soupe de riz à l'oseille

★★

Ingrédients

- *1 l d'eau*
- *1 verre de lait*
- *150 g d'oseille*
- *4 cuillerées à soupe de riz*
- *1 jaune d'œuf*
- *crème fraîche, beurre*

Faire fondre le beurre et y faire revenir l'oseille, mouiller avec le lait bouillant et l'eau. Saler. Laisser cuire 10 minutes. Passer au moulin et laisser sur le feu jusqu'à ébullition. Verser alors quatre cuillerées à soupe de riz lavé, laisser cuire encore ¼ d'heure. Mélanger à part le jaune d'œuf et deux cuillerées à soupe de crème fraîche. Verser dans le potage avant de servir mais ne pas porter à ébullition. Servir chaud sur des croûtons de pain frits.

Soupe paysanne (recette p. 46).

Soupe de riz aux pommes de terre ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 kg de pommes de terre*
- *100 g de beurre*
- *300 g de riz*
- *3 cuillerées de farine*
- *sel et poivre*
- *1 oignon*
- *marjolaine, cumin*

Faire chauffer le beurre et y faire revenir la farine et un oignon émincé. Lorsque l'oignon est doré, retirer momentanément la casserole du feu et ajouter les pommes de terre qu'on aura épluchées et coupées en petits dés. Remettre la casserole sur le feu, ajouter de la marjolaine, du cumin, du sel et du poivre, puis verser un litre et demi d'eau bouillante et mélanger jusqu'à l'ébullition. Laisser cuire environ ½ heure à feu vif, puis ajouter le riz et laisser cuire encore ¼ d'heure. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre et saupoudrer de parmesan râpé au moment de servir.

Soupe au seigle et aux lentilles ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *300 g de lentilles*
- *2 gousses d'ail*
- *1 tasse de farine de seigle*
- *2 tomates pelées*
- *1 branche de céleri*
- *1 petite cuillerée de cumin*
- *quelques baies de genièvre*
- *2 feuilles de laurier*
- *2 cuillerées d'huile*
- *1 grande cuillerée de yaourt entier naturel*
- *sel*

Mettre dans une casserole d'eau froide les lentilles, les feuilles de laurier, le genièvre, l'ail haché, le céleri coupé en petits dés et les tomates. Faire cuire le tout pendant 2 heures, puis verser la farine de seigle en mélangeant bien pour éviter les grumeaux; ajouter du sel, le cumin en poudre et deux cuillerées d'huile. Laisser cuire 20 minutes en remuant continuellement, puis retirer du feu. Enlever les baies de genièvre et les feuilles de laurier, puis ajouter une cuillerée d'huile et le yaourt. Servir très chaud.

Soupe du soldat ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

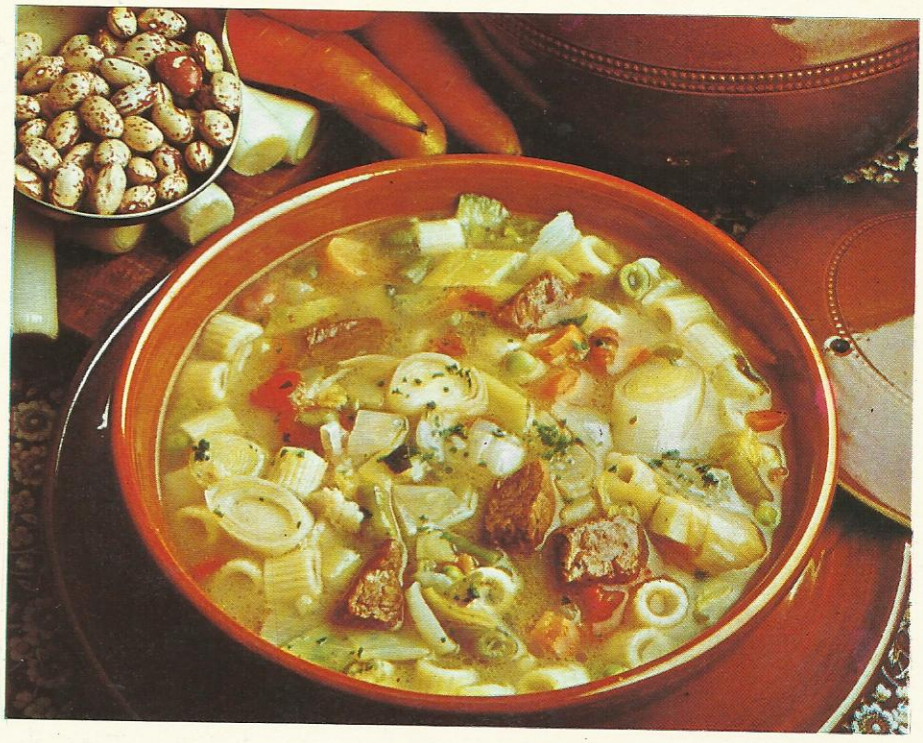
- *200 g de farine*
- *50 g de beurre*
- *sel et poivre*
- *1 œuf*

Ajouter une pincée de sel à la farine et la mettre dans un récipient en terre cuite. Creuser un puits et y mettre l'œuf, mais ne pas le mélanger tout de suite à la farine; prendre une fourchette et pousser doucement la farine vers l'œuf en mélangeant très lentement. On obtient ainsi une pâte homogène que l'on roulera en petites boules de différentes tailles. Se passer les mains dans la farine, puis fariner les boulettes de pâte et les faire dorer dans un peu de beurre. Ajouter

PETITE MARMITE

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de bœuf à braiser (bourguignon)*
- *300 g de haricots grains frais*
- *400 g de petits pois frais*
- *200 g de haricots verts frais*
- *4 poireaux*
- *4 carottes*
- *4 branches de céleri*
- *3 cuillerées à soupe d'huile*
- *1 oignon*
- *sel, poivre*
- *3 tomates*
- *250 g de pâtes au choix*

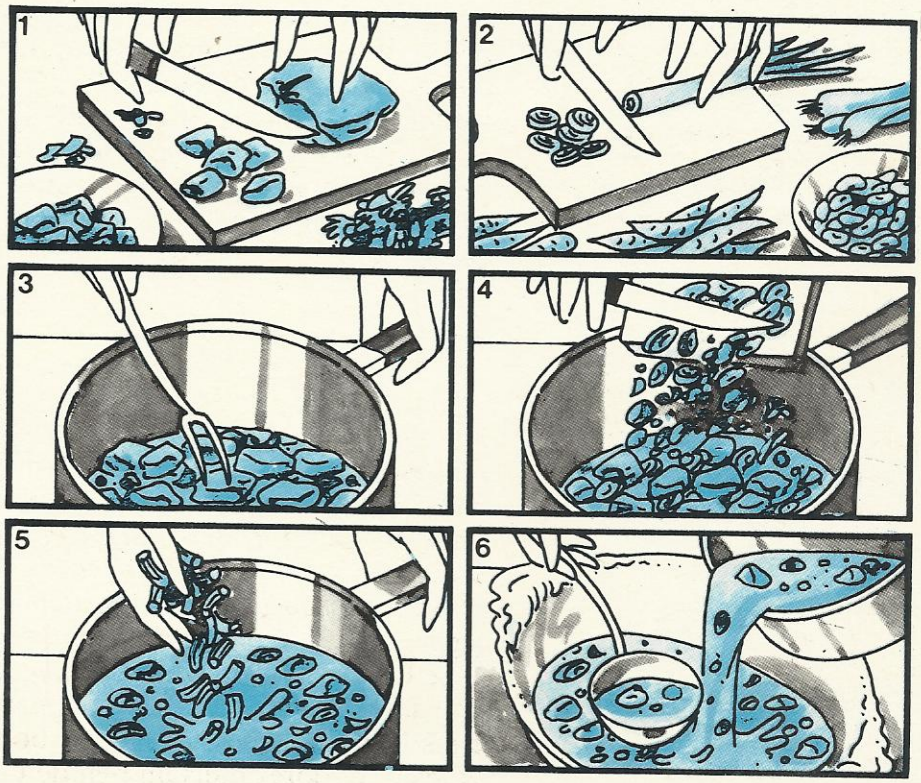


Conseil

Choisissez de préférence des pâtes courtes, macaroni coupés par exemple.

Préparation

Coupez la viande en petits cubes en éliminant les peaux et les parties grasses **(1)**. Ecossez les haricots et les petits pois. Retirez les fils des haricots et coupez-les en morceaux. Coupez les poireaux, les carottes et le céleri en tronçons **(2)**. Versez l'huile dans une marmite. Laissez chauffer. Faites-y blondir l'oignon grossièrement haché et les cubes de viande **(3)**. Ajoutez les légumes préparés **(4)**, faites revenir quelques instants et mouillez avec 3 litres d'eau. Salez et poivrez. Ajoutez encore les tomates pelées. Portez à frémissement pendant 1 heure. Au bout de ce temps, jetez les pâtes en pluie **(5)**. Mélangez. Laissez cuire le temps nécessaire. Pour servir, transvasez la soupe dans une soupière **(6)**.



Difficulté *facile*

Coût *moyen*

Calories par personne *483*

Préparation *30 mn*

Cuisson *1 h 20 mn*

Boisson *Bourgogne*

de l'eau bouillante salée et laisser cuire 1 heure à feu doux.

Soupe aux tomates et aux orties ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 grosse poignée d'orties*
- *8 tomates olivettes bien mûres*
- *1 oignon*
- *2 gousses d'ail*
- *100 g de poitrine salée*
- *piment rouge*
- *huile*

C'est une soupe qu'il faut préparer au printemps, lorsque les feuilles des orties sont tendres et fraîches. Laver les feuilles des orties et les hacher, puis laver les tomates et les couper en fines rondelles. D'autre part, mélanger la poitrine salée, l'ail et l'oignon et faire dorer le tout dans un peu d'huile. Ajouter ensuite les orties et les tomates, relever avec un peu de piment et faire cuire quelques minutes à feu moyen en remuant. Verser enfin un litre et demi d'eau et porter à ébullition. Laisser cuire à feu vif pendant 20 minutes et servir très chaud. Pour éviter de se piquer les mains avec les orties, mettre des gants en caoutchouc.

Soupe à la tortue ★★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *500 g de viande de tortue*
- *400 g de petits pois frais*
- *1 l de bouillon de poisson*
- *1 oignon*
- *gousses d'ail*
- *persil*
- *vin blanc*
- *huile*
- *sauce tomate*
- *tranches de pain grillé*

Ce potage quelque peu exotique change des soupes traditionnelles. Débarrasser la chair de la tortue de tous les petits os et cartilages, en choisissant de préférence la viande de l'épaule, puis la faire revenir dans un peu d'huile avec un petit oignon, un peu de persil et les gousses d'ail. Ajouter la sauce tomate, saler, poivrer et laisser cuire en arrosant de temps en temps avec un peu de vin blanc. En fin de cuisson, verser dans la casserole un litre de bouillon de poisson coupé d'un peu d'eau et les petits pois. Servir sur des tranches de pain grillé.

Soupe aux tripes ★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *500 g de tripes*
- *100 g de farine*

Acheter des tripes déjà cuites; les laver, les couper en lanières et les faire revenir dans un peu de beurre; lorsqu'elles seront bien dorées, ajouter la farine en mélangeant le cœur de céleri, un

Soupe au seigle et aux lentilles (recette p. 50).

- *50 g de beurre*
- *1 oignon*
- *1 cœur de céleri*
- *1 citron, persil*
- *2 gousses d'ail*
- *2 feuilles de laurier*
- *bouillon de viande*
- *2 cuillerées à café de vinaigre blanc*
- *sel et poivre*

peu de persil, d'ail, d'oignon haché et quelques feuilles de laurier; saler et poivrer. Faire mijoter le tout, puis verser deux litres d'eau dans lesquels on aura délayé un peu de bouillon cube. Laisser cuire 1 heure ½ à feu doux. Avant de servir, ajouter deux petites cuillerées de vinaigre blanc. Accompagner de tranches de pain.

Tripes à la sauce tomate ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 kg de tripes de veau*
- *1 oignon*
- *persil, marjolaine*
- *1 pied de céleri*
- *sel et poivre*
- *2 carottes*
- *sauce tomate*
- *huile et beurre*
- *120 g de pain rassis*
- *fromage râpé*

Laver les tripes et les faire cuire dans l'eau avec les carottes et le céleri. Lorsqu'elles sont cuites, les couper en fines lanières et les faire revenir avec un oignon dans un mélange de beurre et d'huile. Ajouter la sauce tomate, la marjolaine et le persil haché. D'autre part, faire cuire le pain rassis pendant 2 heures dans deux litres de bouillon; quand il sera complètement défait, ajouter ce bouillon aux tripes; saler, poivrer et servir bien chaud après avoir généreusement parsemé de fromage râpé.

Soupe verte ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *les fanes d'une botte de carottes*
- *2 gros oignons*
- *3 pommes de terre*
- *1,5 l d'eau*
- *1 noix de beurre*
- *1 dl de lait entier*
- *sel et poivre*

Nettoyer les fanes de carottes en jetant les parties abîmées, éplucher les pommes de terre et les oignons. Laver tous les légumes et les couper en gros dés. Les faire revenir dans une noix de beurre pendant une dizaine de minutes. Mouiller avec un litre et demi d'eau froide et assaisonner avec sel et poivre. Couvrir et laisser cuire pendant ½ heure. Passer alors la soupe au mixer puis la remettre sur feu doux jusqu'au premier bouillon. Hors du feu ajouter 1 dl de lait et une noisette de beurre frais. Pour varier, on peut aussi préparer cette soupe verte avec des fanes de radis ou de navets.

Hors-d'œuvre et entrées

Anchois farcis

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *800 g d'anchois frais*
- *120 g de saint-marcellin*
- *4 anchois salés*
- *farine*
- *sel et poivre*
- *2 œufs*
- *huile*
- *chapelure*
- *2 citrons*

Vider et écailler les anchois frais. Passer plusieurs fois les anchois salés sous l'eau froide et les préparer en filets. Remplir chaque anchois frais d'un filet d'anchois salé et d'un petit morceau de fromage, puis les passer dans la farine, dans les œufs battus et dans la chapelure. Les faire frire dans beaucoup d'huile, attendre qu'ils soient bien dorés des deux côtés, puis les égoutter. Saler légèrement et servir chaud avec des quartiers de citrons.

Anchois au four

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *800 g de petits anchois*
- *1 dl d'huile*
- *1 bonne cuillerée de vinaigre*
- *origan ou marjolaine*
- *1 gousse d'ail*
- *persil, piment, sel*

Nettoyer les anchois, leur couper la tête et la queue, les ouvrir et les disposer dans un plat à four huilé. D'autre part, mélanger dans un bol l'huile, l'ail haché, une pincée de piment, un peu de marjolaine et de sel. Recouvrir les anchois de cette sauce et faire cuire environ ¼ d'heure à four moyen. On peut les manger chauds ou froids selon les goûts.

Anchois marinés

★

Ingrédients

- *petits anchois frais*
- *citron*
- *huile*
- *poivre*

Très simple à préparer, c'est un excellent hors-d'œuvre: prendre de petits anchois très frais; les laver dans plusieurs eaux, puis les essuyer avec un torchon propre. Les disposer ensuite dans un plat ovale et les assaisonner avec beaucoup de jus de citron, de l'huile et du poivre. Laisser mariner ¼ d'heure et servir.

Anchois à la menthe

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *800 g d'anchois*
- *1 cuillerée de farine*
- *2 gousses d'ail*

Dessaler les anchois en les passant sous l'eau courante, puis les ouvrir par le ventre, enlever les arêtes et couper la tête et la queue. Les passer ensuite dans la farine en laissant les deux filets attachés et les faire frire dans beaucoup

- *2 feuilles de menthe fraîche*
- *2 piments forts*
- *huile, vinaigre*

d'huile bouillante. Les laisser égoutter sur du papier absorbant. D'autre part, faire bouillir dans une casserole le vinaigre dilué dans un peu d'eau, les deux gousses d'ail, les feuilles de menthe et les piments. Mettre les anchois dans une soupière et les napper de sauce bouillante. Laisser reposer 24 heures au frais avant de servir.

Anchois aux truffes ★★

Ingrédients

- *anchois salés*
- *huile*
- *1 truffe blanche*

Enlever le sel qui recouvre les anchois à l'aide d'un torchon, mais ne pas les laver. Lever les filets et les disposer par couche dans un bocal en verre en intercalant des lamelles de truffe blanche; la truffe doit être nettoyée et grattée à l'aide d'une petite brosse et d'eau tiède, mais il ne faut pas l'éplucher car elle risquerait de perdre son goût. Couvrir le tout avec de l'huile de bonne qualité et fermer hermétiquement le bocal. Les anchois se conservent très bien et très longtemps mais on peut aussi les consommer tout de suite en hors-d'œuvre.

Canapés d'anchois ★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *200 g d'anchois*
- *1 gousse d'ail*
- *poivre noir*
- *huile*
- *1 baguette de pain*

Nettoyer les anchois, les faire tremper dans l'eau pour les dessaler, et les vider. Couper le pain en tranches et le faire griller au four. Faire revenir l'ail écrasé dans un peu d'huile, en évitant de le faire brûler. Au bout de quelques minutes ajouter les anchois et poivrer. Faire cuire à feu doux en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'on obtienne une consistance crémeuse; étaler alors cette crème sur les tranches de pain que l'on vient de retirer du four.

Filets d'anchois à l'origan ★

Ingrédients

- *filets d'anchois*

Laver les filets d'anchois, les écailler et les disposer en plusieurs couches au fond d'un plat.

- *huile*
- *origan*

Les recouvrir d'un peu d'huile et d'origan. Laisser mariner au moins 1 journée avant de servir.

Anguilles marinées dans le vinaigre ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

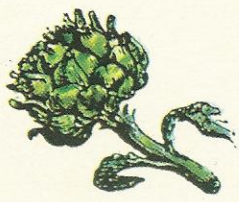
- *700 g d'anguilles*
- *1 l de vinaigre*
- *2 gousses d'ail*
- *1 pincée de marjolaine*
- *beaucoup d'huile*
- *farine, piment*
- *sel*

Nettoyer soigneusement les anguilles, les dépouiller, les laver, les essuyer et les couper en morceaux. Prendre une gousse d'ail et en frotter les poissons puis les fariner et les faire frire dans de l'huile bouillante. Les égoutter puis les disposer par couches dans une terrine en les saupoudrant de sel, de marjolaine, d'ail et de piment coupés en petits morceaux. Faire bouillir le vinaigre pendant quelques minutes puis le verser sur les anguilles. Les laisser mariner au moins 1 journée, mais elles prennent encore plus de goût quand elles marinent plus longtemps.

Artichauts au gruyère ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 artichauts*
- *350 g de gruyère*
- *3 cuillerées de chapelure*
- *1 citron*
- *4 filets d'anchois*
- *persil*
- *1 œuf*
- *sel et poivre*



Casser la tige, retirer les premières feuilles et couper les pointes des artichauts, puis les mettre dans un récipient plein d'eau additionnée de quelques gouttes de citron. D'autre part râper le gruyère et le mélanger avec un œuf battu et de la chapelure; lier le tout avec de l'huile, saler et poivrer. Egoutter les artichauts, les remplir de sauce et les disposer bien droit dans un plat à four beurré. Ajouter un peu d'huile, deux ou trois verres d'eau et mettre sur le feu jusqu'à ébullition. Garnir alors chaque artichaut d'un anchois et d'un peu de persil puis enfourner. Mettre 40 minutes à feu moyen en arrosant de temps en temps les artichauts pour qu'ils ne se dessèchent pas. Excellent aussi bien froid que chaud.

Artichauts aux œufs pochés ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 cœurs d'artichauts*

Mettre un morceau de fromage sur chaque cœur d'artichaut, puis faire cuire les œufs pochés (faire bouillir de l'eau additionnée de vinaigre, cas-

- *300 g de fromage frais*
- *120 g de beurre*
- *4 œufs*
- *parmesan râpé*

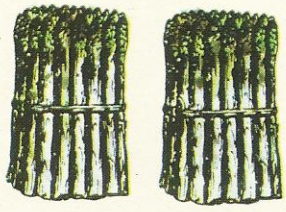
ser les œufs un à un dans une louche et les plonger 3 minutes dans l'eau). Lorsque les œufs sont cuits, les poser sur les artichauts et parsemer de parmesan. Arroser de beurre fondu et servir.

Asperges panées

★★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *80 g d'asperges*
- *beurre*
- *1 œuf*
- *chapelure*
- *farine*



La réussite de ce plat dépend entièrement de la qualité des asperges, il est donc déconseillé d'utiliser des asperges surgelées ou en boîte. Nettoyer soigneusement les asperges puis les mettre dans un plat en terre cuite au-dessus d'une casserole contenant de l'eau en ébullition; elles sont ainsi cuites au bout de 1 heure environ. Les laisser refroidir puis les passer dans la farine, dans un œuf battu et enfin dans la chapelure. Les laisser reposer 10 minutes puis les faire frire dans beaucoup de beurre. Les retirer du feu dès qu'elles sont dorées, les saupoudrer de fromage râpé et servir.

Aubergines au four

★★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 aubergines*
- *100 g de champignons*
- *¼ de l de lait*
- *farine*
- *beurre*
- *gruyère râpé*
- *3 cuillerées d'huile*

Couper les aubergines en tranches, les saupoudrer de gros sel et les couvrir pour les faire dégorger pendant 2 heures environ. Lorsqu'elles ont bien dégorgé, les fariner et les faire frire dans de l'huile chaude. Préparer une sauce béchamel avec deux cuillerées de farine, une noix de beurre et du lait. Nettoyer les champignons puis les hacher grossièrement, les faire revenir dans un peu de beurre et les incorporer à la béchamel. Placer alternativement dans un plat à four une couche d'aubergines puis une couche de béchamel en finissant par une couche d'aubergines. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire 20 minutes à four chaud.

Aubergines gratinées

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 aubergines*
- *150 g de gruyère*
- *3 œufs*
- *chapelure*
- *farine, sel*
- *huile et beurre*

Laver les aubergines et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Saupoudrer de gros sel et les laisser dégorger pendant 20 minutes. Les essuyer, les passer dans la farine et les faire cuire dans beaucoup de beurre et d'huile. Egoutter, puis disposer dans un plat à four alternativement une couche d'aubergines et une de gruyère. Saupoudrer le tout de feuilles de basilic frais et de chapelure. Faire gratiner 20 minutes à four moyen.

Aubergines marinées

★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *4 aubergines moyennes*
- *huile*
- *½ l de vinaigre*
- *6-7 feuilles de menthe*
- *2 gousses d'ail*
- *sel et poivre*

Couper les aubergines en tranches, les faire frire dans beaucoup d'huile puis les égoutter et les saler. Mettre le vinaigre sur le feu et le faire bouillir, puis le verser sur les aubergines, en ajoutant les feuilles de menthe, l'ail coupé en lamelles, du sel et du poivre. On peut laisser les aubergines mariner plus ou moins longtemps selon les goûts: plus elles restent, plus elles sont fortes.

Boudin au lard

★★★

Ingrédients

- *1 kg de pain rassis*
- *1 kg de sang de porc ou de veau*
- *750 g de lard frais de porc*
- *3 mètres de boyaux*
- *ail*
- *750 g de gorge de porc*
- *45 g de sel*
- *poivre et épices*

Ce boudin peut être servi en hors-d'œuvre ou comme plat principal avec des légumes verts cuits à l'eau. Il demande une longue préparation et les proportions indiquées ici sont assez importantes car il vaut mieux en faire beaucoup en une seule fois. Couper le pain, le mettre dans un grand récipient puis verser le sang dessus; ajouter une gousse d'ail et laisser reposer quelques heures. En attendant, couper la gorge et le lard en tranches de 2 cm à peu près puis les recouper en petits dés ou les hacher grossièrement. Saler, poivrer, ajouter des épices et bien mélanger le tout. Passer ensuite le pain et le sang au tamis et les verser sur le mélange de lard et de gorge. Bien amalgamer puis verser le tout dans les boyaux soigneusement lavés à l'eau tiède et au vinaigre.

ARAIGNEES DE MER EN COUPES

Ingrédients
pour 4 personnes

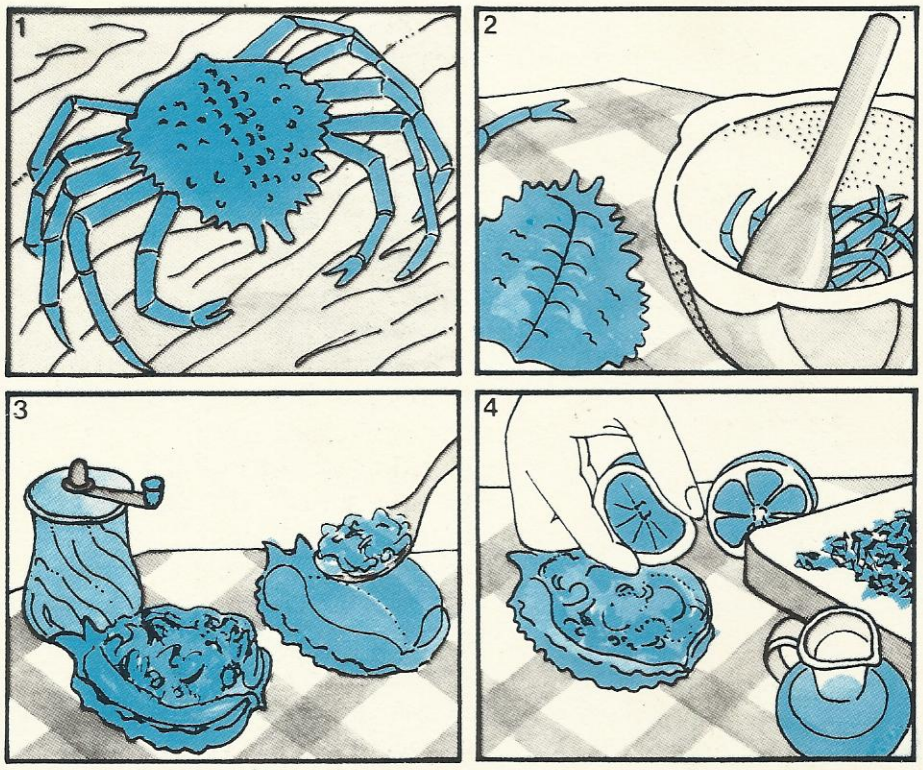
- *4 araignées de mer vivantes*
- *sel, poivre*
- *huile*
- *2 citrons*
- *quelques branches de persil*

Conseil

Si vous préférez, assaisonnez la chair des araignées avec de la mayonnaise.

Préparation

Plongez les araignées dans une marmite d'eau bouillante **(1)**. Laissez-les cuire 10 minutes. Au bout de ce temps, égouttez-les, retirez les pattes et pilez-les finement au mortier **(2)** ou au mixer. Ouvrez les carapaces et retirez la chair en éliminant les cartilages. Mélangez avec la chair des pinces et répartissez dans les carapaces qui serviront de coupes **(3)**. Assaisonnez à volonté avec sel, poivre, huile d'olive et jus de citron. Parsemez de persil haché **(4)**.



Difficulté *facile* | **Coût** *cher* | **Calories/ par personne** *182* | **Préparation** *15 mn* | **Cuisson** *10 mn* | **Boisson** *Meursault*

Faire des nœuds avec une ficelle tous les 30 cm et pendre les boudins près d'une source de chaleur si possible pour qu'ils sèchent bien. Piquer la peau avec une fourchette et faire cuire sur un gril ou à la poêle.

Brochettes de légumes ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 grosse aubergine*
- *¼ l d'huile*
- *4 petites tomates*
- *150 g de gruyère*
- *pain, farine*
- *1 œuf*
- *sel et poivre*

Eplucher l'aubergine, la laver, l'essuyer et la couper en rondelles assez épaisses; la faire frire dans un peu d'huile, puis, lorsqu'elle sera bien dorée, la retirer du feu, l'égoutter et la saupoudrer de sel. D'autre part, laver les tomates, les épépiner et les couper en morceaux; couper les rondelles d'aubergines en petits carrés de 3 cm environ et couper le gruyère et le pain en morceaux de la même taille. Prendre les brochettes et alterner un morceau de pain, un morceau d'aubergine, un morceau de gruyère et un morceau de tomate. Passer les brochettes dans la farine puis dans un œuf battu et les faire frire dans l'huile. Saler et poivrer avant de servir.

Canapés au fromage de chèvre ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 tranches de pain de campagne*
- *2 œufs*
- *100 g de fromage de chèvre frais ou de saint-florentin*
- *sel et poivre*

Séparer les jaunes des blancs et battre les jaunes dans une terrine avec un peu de sel et de poivre. Monter les blancs en neige, puis les ajouter doucement aux jaunes. Incorporer ensuite le fromage qu'on aura battu au fouet et étaler le mélange sur les tranches de pain. Faire cuire quelques minutes à four chaud et servir aussitôt.

Canapés aux olives ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 tranches de pain rassis*
- *8 tomates olivettes*
- *250 g de gruyère*
- *câpres*

Faire chauffer le four pendant que l'on prépare les canapés. Couper le pain en tranches fines et les recouvrir d'une rondelle de tomate (que l'on aura épluchée et épépinée), puis d'une petite tranche de fromage. Hacher d'autre part les câpres et les olives et ajouter ce hachis sur le

- *olives noires*
- *basilic frais*
- *huile d'olive*
- *sel et poivre*

gruyère. Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive et décorer de feuilles de basilic. Huiler la tôle du four et y disposer les tranches de pain. Faire cuire 10 minutes.

Canapés du roi

★★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *6 tranches de pain de mie rassis*
- *6 cailles*
- *6 tranches de lard*
- *1 poulet de 850 g*
- *beurre*
- *sauge*
- *romarin, persil*
- *sel et poivre*
- *vin blanc sec*
- *2 œufs*
- *fromage râpé*
- *1 poignée d'olives noires*
- *1 citron*
- *1 truffe noire*

Parer le poulet et les cailles puis barder celles-ci de lard et couper le poulet en morceaux. Faire revenir le tout dans beaucoup de beurre et un peu d'huile, saler, poivrer et ajouter un peu de sauge et de romarin. Lorsque la viande est bien dorée, verser le vin blanc sec et laisser mijoter à feu doux en ajoutant un peu d'eau de temps en temps. Lorsque les cailles sont cuites, enlever le lard qui les entoure, extraire leur poitrine entière puis les désosser. Attendre que le poulet soit bien cuit pour le désosser à son tour et mélanger sa chair à celle des cailles; hacher menu le tout. Ajouter un peu d'eau au fond de cuisson, le passer au tamis, le faire réduire quelques minutes sur le feu et l'ajouter au hachis qu'on divisera en deux. En prendre une partie et la mélanger avec deux cuillerées de fromage râpé, une cuillerée de persil haché, un œuf entier et un jaune (conserver le blanc). Découper ce mélange en petits ronds de 2 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre. Prendre ensuite les six tranches de pain, enlever la croûte, leur donner la même forme que les petits disques de viande, les faire dorer dans de l'huile d'olive bouillante et les égoutter sur du papier absorbant. Préparer une sauce avec six cuillerées d'huile, six cuillerées de vin blanc sec, un peu de jus de citron et quelques olives dénoyautées. La faire bouillir et la passer. Recouvrir chaque tranche de pain d'une couche de viande hachée (celle qu'on avait laissée de côté), d'une poitrine de caille, d'un rond de viande farcie et garnir le tout d'une rondelle de truffe. Badigeonner chaque couche de blanc d'œuf battu pour que cela tienne bien, puis placer les canapés dans un plat à four beurré. Napper de sauce et faire gratiner.

Canapés aux truffes blanches

★★

Ingrédients
pour 12 personnes

- *12 tranches de pain de mie*
- *60 g de truffes blanches*
- *50 g de beurre*
- *2 cuillerées de parmesan râpé*
- *1 jus de citron*
- *1 gousse d'ail*

Gratter les truffes et les passer quelques minutes sous l'eau tiède; les râper et les ajouter au beurre fondu dans lequel on aura fait revenir une gousse d'ail écrasée. Faire chauffer quelques minutes sans faire frire puis ajouter le parmesan râpé et, si c'est trop épais, quelques cuillerées de bouillon. Mélanger sans arrêt et ajouter le jus de citron quelques minutes avant de retirer du feu. Faire griller le pain, le recouvrir avec la crème obtenue et servir bien chaud avec un bon vin blanc sec.

Caviar de thon marinière

★★

Ingrédients

- *œufs de thon*
- *sel*
- *huile*
- *persil*

C'est un plat facile à préparer et qui a un goût très particulier. Choisir des œufs de thon bien frais et les saler de chaque côté avant de les poser sur une planche. Les recouvrir d'une autre planche sur laquelle on mettra des poids pour que les œufs soient bien comprimés. Les laisser ainsi à peu près 2 jours puis enlever les poids et laisser sécher dans un endroit sec. Couper ensuite les blocs d'œufs en fines tranches, les disposer sur un plat de service, les arroser d'huile et les décorer de brins de persil.

Cervelle au four

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *400 g de cervelle de veau*
- *3 œufs*
- *250 g de crème fraîche*
- *sel et poivre*
- *50 g de parmesan râpé*
- *30 g de beurre*
- *noix muscade*

Enlever la fine membrane qui recouvre la cervelle, la laver, l'ébouillanter et l'égoutter; la couper ensuite en morceaux et la faire dorer dans un peu de beurre; saler en fin de cuisson, puis la retirer du feu et la mettre dans une terrine. Battre les œufs avec la crème fraîche, le fromage râpé et la noix muscade, puis ajouter la cervelle en essayant de l'écraser à la fourchette. Mélanger assez longtemps puis passer le tout au tamis et verser dans un moule beurré. Faire cuire 10 minutes au bain-marie; laisser refroidir et démouler.

Canapés au fromage de chèvre (recette p. 64).

Cœurs de palmier à la mayonnaise ★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *1 boîte de cœurs de palmiers*
- *2 poivrons doux (1 rouge et un vert)*
- *1 petit piment fort*
- *2 tomates*
- *150 g d'amandes*
- *sel, poivre, huile d'olive*

Ecaler les amandes. Essuyer les poivrons, les faire griller au four, les ouvrir, les épépiner et les couper en petits morceaux. Hacher menu le piment et les tomates pelées et épépinées. Passer tous les ingrédients au mixer (sauf les amandes). Verser l'huile en filet sur cette crème en tournant avec une cuillère en bois comme pour monter une mayonnaise. La quantité d'huile est proportionnelle à la quantité de sauce que l'on veut obtenir. Saler, poivrer. Selon les goûts on pourra mettre plus ou moins de piment ou même le remplacer par une sauce forte. Egoutter les cœurs de palmier, les napper de sauce, verser le reste dans une saucière, décorer avec les amandes et servir très frais.

Courgettes marinées ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *10 courgettes de taille moyenne*
- *2 verres de vinaigre*
- *piment, huile, sel*

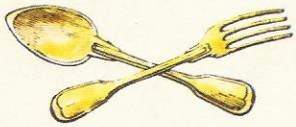
Laver et éplucher les courgettes, puis les couper en gros morceaux. Les faire frire dans de l'huile; les retirer lorsqu'elles sont tendres mais pas trop molles. Les saler puis les disposer dans un bocal en verre. Faire bouillir le vinaigre avec un petit morceau de piment. Verser le vinaigre encore bouillant sur les courgettes, fermer le récipient encore très chaud et laisser refroidir.

Courgettes à l'orientale ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 courgettes*
- *150 g de riz bouilli*
- *150 g de tomates*
- *sel et poivre*
- *200 g de bœuf*
- *1 cuillerée de concentré de tomate*

Laver et éplucher les courgettes. Les ébouillanter quelques minutes, puis les égoutter et les couper en 2 dans le sens de la longueur; retirer une partie de la chair et la réserver. Auparavant on aura fait cuire le riz dans beaucoup d'eau salée et on l'aura laissé refroidir. Couper les tomates en dés et les saler; faire revenir la viande dans un peu de beurre puis la hacher finement. Mélanger tous ces ingrédients dans un récipient: riz, chair de courgettes, viande et tomates; saler, poivrer et farcir les courgettes avant de les placer dans un plat à four beurré.



Saupoudrer de chapelure, ajouter quelques noisettes de beurre et faire gratiner à four chaud environ ¼ d'heure. Servir bien chaud, garni de sauce tomate.

Crêpes au gratin

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *6 œufs*
- *2 dl de lait*
- *40 g de farine*
- *30 g de lard*
- *gruyère, sel*
- *120 g de viande hachée*
- *1 oignon*
- *huile, beurre*
- *tomates pelées*

Battre les œufs et les mélanger avec la farine et le lait; saler. D'autre part, faire dorer un oignon émincé dans de l'huile et du beurre puis ajouter la viande hachée et salée; faire cuire quelques minutes et incorporer les tomates; continuer la cuisson. Mettre un peu de lard au fond d'une poêle, y verser le mélange œuf-farine-lait, et former des crêpes minces et larges. Les garnir de sauce, les rouler, les saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner au four. Servir chaud.

Croque-monsieur à la poêle

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 tranches de pain de mie*
- *400 g de gruyère*
- *8 tranches de jambon cru*
- *2 œufs*
- *lait, sel*
- *1 cuillerée de beurre*

Prendre quatre tranches de pain de mie, enlever la croûte qui les entoure et les recouvrir de quatre tranches de jambon. Couper le gruyère en lamelles et en mettre une couche sur le jambon. Recouvrir le tout avec une autre tranche de pain, et passer chaque sandwich dans du lait puis dans les œufs battus et salés. Lorsque le pain aura complètement absorbé les œufs, faire dorer des deux côtés dans du beurre. Egoutter sur du papier absorbant avant de servir.

Croquettes de riz

★★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *400 g de riz*
- *300 g de petits pois*
- *100 g de veau*
- *100 g de gésiers de poulet*
- *90 g de beurre*
- *5 œufs*
- *gruyère râpé*

Faire revenir un oignon émincé dans trois cuillerées d'huile et 20 g de beurre, puis ajouter les gésiers nettoyés et hachés, la viande de veau et les petits pois. Laisser cuire quelques minutes en mélangeant puis incorporer un peu de sauce tomate diluée dans un verre de bouillon chaud; saler et poivrer. Faire réduire à feu doux jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse. Préparer un

- *1 l de bouillon*
- *1 oignon*
- *sauce tomate en boîte*
- *huile*
- *sel et poivre*

œuf dur, et faire cuire le riz dans un demi-litre de bouillon; lorsque le riz a bien absorbé le bouillon et qu'il est cuit, le mélanger avec une cuillère en bois à 50 g de beurre, 3 cuillerées de gruyère râpé et un œuf entier. Former des boulettes dans lesquelles on fera un petit creux que l'on remplira de sauce et d'un œuf dur pilé. Reboucher la cavité avec du riz. Passer ces boulettes dans un œuf battu, puis dans la chapelure. Les faire frire dans beaucoup d'huile bouillante, les égoutter et les poser sur du papier. Servir aussitôt et assaisonner avec de la sauce tomate.

Croûtons de jambon cru ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 tranches de pain*
- *8 tranches de jambon cru*
- *400 g de gruyère*
- *100 g de beurre*
- *sel et poivre*

Prendre du pain de campagne un peu rassis, le couper en tranches et placer ces huit tranches sur une plaque à four légèrement beurrée. Saler, poivrer, puis garnir chaque tranche de pain d'un peu de jambon et d'une mince couche de gruyère. Laisser chauffer quelques minutes puis ajouter une noisette de beurre sur chaque croûton. Servir très chaud.

Feuilles au fromage ★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *200 g de fromage fondu coupé en tranches*
- *150 g de farine*
- *2 œufs entiers*
- *2 cuillerées d'huile*
- *½ verre de vin*
- *sel*

Battre les œufs avec une fourchette et ajouter petit à petit la farine, l'huile, le sel et le vin. Continuer à mélanger jusqu'à ce que la pâte soit assez homogène, puis y tremper les tranches de fromage et les faire frire dans l'huile. Dès qu'elles sont bien dorées, égoutter sur du papier pour qu'elles ne soient pas trop grasses et servir aussitôt.

Figues et jambon ★

Ingrédients

- *figues vertes*
- *figues noires*
- *jambon cru*

Dresser les figues épluchées et les tranches de jambon sur un plat de service. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

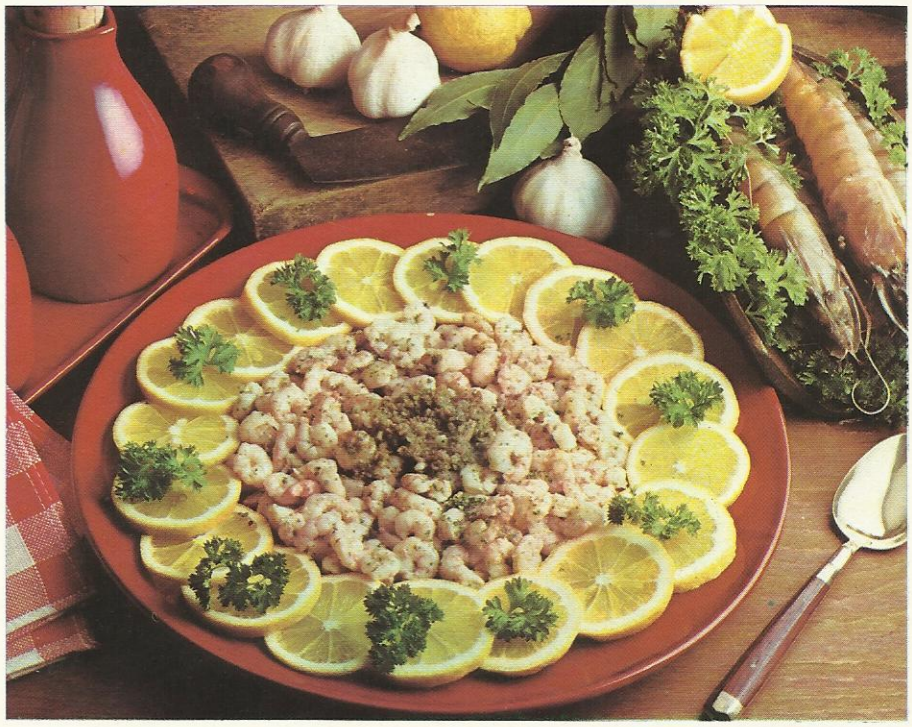
CREVETTES EN HORS-D'OEUVRE

Ingrédients
pour 4 personnes

- *500 g de crevettes vivantes*
- *sel*
- *2 citrons*
- *quelques branches de persil*
- *2 gousses d'ail*
- *½ verre d'huile*
- *poivre*

Conseil

Vous pouvez aussi utiliser des crevettes surgelées et ajouter 1 ou 2 petits piments exotiques au court-bouillon de cuisson.



Préparation

Plongez les crevettes dans une marmite d'eau bouillante salée et additionnée d'un jus de citron **(1)**. Laissez cuire 10 minutes à peine en écumant de temps en temps. Au bout de ce temps, égouttez les crevettes, passez-les sous l'eau fraîche pour les refroidir et décortiquez-les **(2)**. Mettez-les dans un plat creux. Hachez le persil et l'ail **(3)**. Parsemez-en les crevettes. Arrosez avec l'huile et le jus du deuxième citron **(4)**. Poivrez. Mélangez et servez.

Difficulté *facile*

Coût *moyen*

Calories/ par personne *376*

Préparation *15 mn*

Cuisson *10 mn*

Boisson *Côtes de Bergerac*

Galette de viande et de pommes de terre ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 pommes de terre bouillies*
- *400 g de restes de bœuf bouilli (ou autre viande)*
- *50 g de beurre*
- *1 oignon*
- *sel et poivre*

Couper la viande et les pommes de terre, déjà cuites ou à moitié bouillies, en tranches. Faire dorer des oignons dans 50 g de beurre puis ajouter les pommes de terre et enfin la viande. Faire revenir une dizaine de minutes en aplatissant le mélange avec une palette. Attendre qu'une croûte dorée se forme puis retourner cette espèce de galette à l'aide d'un couvercle ou d'une grande assiette; remettre du beurre et des oignons au fond de la poêle et laisser dorer de l'autre côté. Saler, poivrer et servir.

Gruyère à la poêle ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *400 g de gruyère*
- *300 g de pain de campagne*
- *1 œuf*
- *1 verre de lait*
- *4 cuillerées de chapelure*
- *huile*

Verser le lait dans une assiette creuse et y passer les tranches de pain pour les humidifier mais sans les tremper complètement. Couper le gruyère en tranches régulières et fines et les placer entre deux tranches de pain. Bien appuyer, passer chaque sandwich dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire dorer le pain des deux côtés; égoutter sur du papier absorbant et servir aussitôt.

Hachis mixte ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *80 g de bœuf*
- *80 g de veau*
- *80 g de porc*
- *80 g de poitrine fumée*
- *1 œuf*
- *un morceau de pain rassis*
- *½ verre de lait*
- *50 g de parmesan*
- *20 g de raisins secs et de pignons*

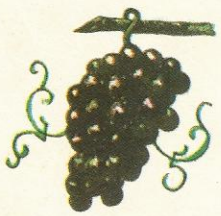
La viande doit être très maigre et hachée très fin. Couper la poitrine fumée en petits dés, puis faire tremper le pain dans le lait, l'essorer et l'écraser avec une fourchette. Faire gonfler les raisins secs dans un peu d'eau, puis mélanger la poitrine, la viande, le parmesan râpé, les raisins secs, le pain et les pignons. Lier le tout avec un œuf et mélanger jusqu'à ce que ce soit bien homogène. Beurrer un plat en pyrex, le remplir de hachis, recouvrir de noisettes de beurre et faire cuire à four moyen pendant une heure. Servir froid ou chaud, au choix.

Harengs salés marinés

★★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 harengs salés*
- *4 verres de vin blanc sec*
- *4 verres de vinaigre*
- *2 carottes*
- *poivre noir en grains*
- *2 oignons*
- *3 gousses d'ail*
- *graines de fenouil*
- *1 feuille de laurier*



Nettoyer les harengs en réservant leurs œufs et leur liquide; les dépouiller en les plaçant quelques minutes au-dessus d'une flamme et enlever les arêtes. Mettre les filets de harengs, les œufs et le liquide dans une casserole, puis prendre une autre casserole et y faire cuire les carottes et les oignons coupés en petits morceaux, le laurier, l'ail écrasé, les graines de fenouil, les grains de poivre, le vin et le vinaigre. Faire chauffer à feu doux et baisser encore la flamme au moment de l'ébullition en laissant cuire les légumes à feu doux. Verser alors la marinade bouillante sur les harengs, couvrir et faire cuire ½ heure. Aligner ensuite les poissons et leurs œufs dans une terrine, les recouvrir de mayonnaise et les arroser d'un filet d'huile. Laisser au frais quelques jours avant de servir.

Hors-d'œuvre de faisan

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 petit faisan*
- *2 oignons*
- *1 bouquet de sauge*
- *1 bouquet de romarin*
- *4 feuilles de laurier*
- *1 cuillerée d'huile*
- *1 cuillerée de beurre*
- *½ verre de vinaigre*
- *sel et poivre*

Cette préparation donne au faisan un petit goût acidulé qui se marie très bien avec toutes sortes de légumes conservés dans l'huile ou le vinaigre. Bien nettoyer le faisan, le couper en morceaux et le faire revenir dans un peu de beurre et d'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter ensuite les oignons coupés en rondelles, le vinaigre et les aromates et laisser mijoter doucement. Lorsque le faisan est cuit, le laisser refroidir, puis le désosser et le mettre dans un plat de service.

Hors-d'œuvre rapide

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 céleri en branches*
- *50 g de beurre*
- *100 g de roquefort*
- *sel et poivre*

Laver les côtes de céleri puis les couper en tronçons de 5 ou 6 cm. Faire une pâte d'autre part avec le beurre et le roquefort, saler, poivrer et en remplir les petites barquettes de céleri. Faire refroidir au réfrigérateur.

AVOCATS EN SALADE

Ingrédients
pour 4 personnes

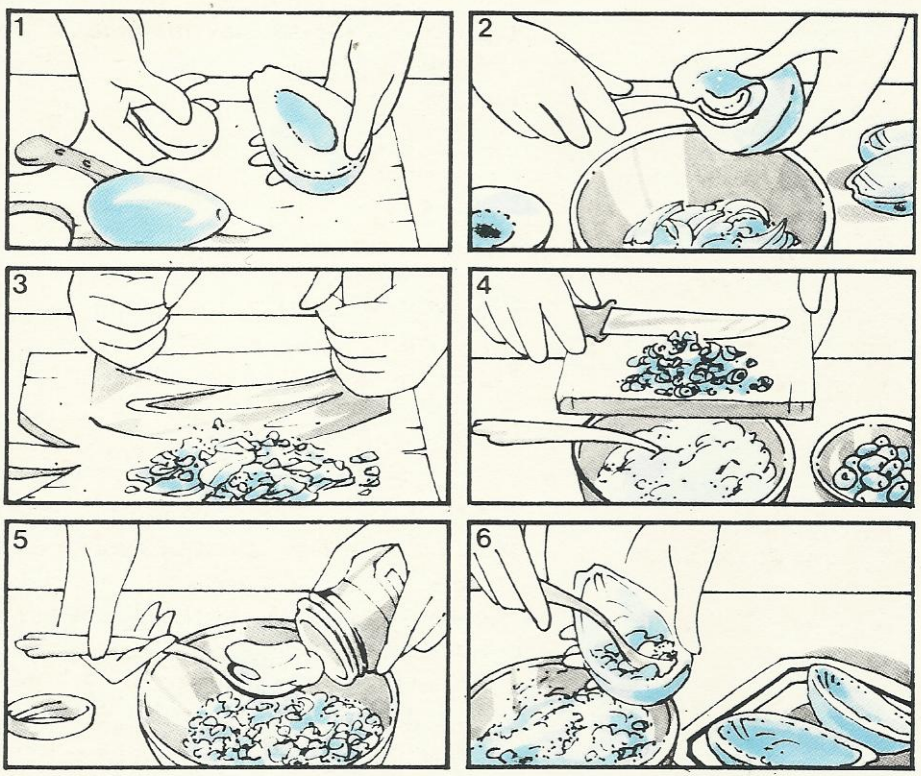
- *2 avocats*
- *1 citron*
- *100 g d'olives farcies*
- *1 cuillerée à soupe de mayonnaise*
- *2 cuillerées à soupe d'huile*
- *½ cuillerée à soupe de vinaigre de vin*
- *sel, poivre*
- *1 cuillerée à café de sauce ketchup*

Conseil

Vous pouvez aussi farcir les avocats de la manière suivante : prélevez la chair des avocats en petites boules, mélangez avec des crevettes décortiquées et assaisonnez avec une sauce cocktail.

Préparation

Lavez et essuyez les avocats. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez les noyaux **(1)**. Arrosez aussitôt avec le jus du citron pour les empêcher de noircir. Prélevez la chair à l'aide d'une petite cuillère, sans abîmer l'écorce **(2)** et hachez-la finement **(3)**. Hachez également les olives farcies et mettez le tout dans une petite terrine **(4)**. Ajoutez la mayonnaise et mélangez bien **(5)**. D'autre part dans un bol, préparez une vinaigrette en fouettant légèrement l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Versez sur la salade. Ajoutez la sauce ketchup. Mélangez intimement. Remplissez les écorces d'avocats avec cette préparation **(6)**. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Difficulté *facile*

Coût *moyen*

Calories/ par personne *500*

Préparation *20 mn*

Cuisson *sans*

Boisson *Lirac rosé*

Langouste en salade ★★

Ingrédients

- *1 langouste vivante de 1 kg*
- *1 oignon*
- *huile*
- *jus de citron*
- *sel et poivre*

Laver délicatement la langouste, puis la plonger dans l'eau bouillante avec des rondelles d'oignon, une pincée de sel et un peu de poivre en grains. Faire cuire une bonne ½ heure, puis la laisser refroidir dans son jus de cuisson. Egoutter la langouste, la décortiquer et mettre les morceaux dans un saladier. Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'huile et un jus de citron. La chair délicate de ce crustacé n'exige pas de recettes trop savantes.

Maquereaux au vinaigre ★★

Ingrédients

- *maquereaux de taille moyenne*
- *vinaigre*
- *gousses d'ail*
- *menthe*
- *huile et sel*

Vider les maquereaux, leur enlever la tête, les ouvrir et retirer l'arête centrale. Les laver, les essuyer et envelopper chaque poisson dans un morceau de tissu. Les placer dans une casserole pleine d'eau froide légèrement salée et faire chauffer. Egoutter les poissons au premier bouillon, les mettre dans une terrine et les recouvrir de vinaigre. Laisser mariner 1 heure. Enlever le tissu et les mettre sur un plat de service; assaisonner avec de l'huile, du sel, de la menthe et de l'ail.

Marinade de poissons ★★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *600 g de bars*
- *300 g de calmars*
- *1 l de vinaigre blanc*
- *1 gousse d'ail*
- *1 oignon*
- *sauge, romarin*
- *1 verre de vin blanc*
- *huile*
- *sel et poivre*

On peut remplacer les calmars et les bars par tout autre poisson se prêtant à cette préparation. Nettoyer les bars, les vider, enlever les arêtes puis vider les calmars et les laver à l'eau courante; les couper ensuite en morceaux de taille moyenne et lever les filets de bars. Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle et y faire frire les poissons quelques minutes; ajouter ensuite le vin et faire réduire à feu vif. Lorsque les poissons sont bien dorés, les retirer du feu, les égoutter sur du papier absorbant et les mettre dans une terrine. D'autre part, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile et ajouter la sauge et le romarin pour donner du goût. Lorsque l'oignon sera assez doré, ajouter le vinaigre et le

faire bouillir quelques minutes avant de le verser sur les poissons. Laisser refroidir et servir, ou bien attendre le lendemain: les poissons auront plus de goût.

Moules à l'italienne ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 kg de moules*
- *1 piment*
- *1 gousse d'ail*
- *pain, huile*

Gratter les moules et les laver dans plusieurs eaux. Les mettre dans une casserole contenant trois verres d'eau. Ajouter l'ail et le piment coupés en petits morceaux et laisser cuire jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Les servir dans la casserole même, avec du pain grillé frotté d'huile et d'ail.

Mousse au jambon ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de jambon cuit*
- *50 g de beurre*
- *2 cuillerées de sauce béchamel*
- *1 verre de crème fraîche*
- *sel et poivre*

pour la sauce béchamel:
- *20 g de beurre*
- *20 g de farine*
- *¼ l de lait*
- *sel et poivre*

Préparer tout d'abord la béchamel puis hacher menu le jambon. Faire amollir le beurre en le sortant du réfrigérateur, puis ajouter la béchamel et le jambon; mélanger au fouet pour obtenir un mélange crémeux; saler, poivrer et passer le tout dans le mixer. Ajouter la crème fraîche à la mousse obtenue et bien mélanger. Chemiser un moule de papier huilé, puis y verser le mélange et laisser durcir 2 heures au réfrigérateur. Démouler sur un plat de service et décorer selon les goûts.

Œufs aigres-doux ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *6 œufs*
- *40 g de beurre*
- *oignon*
- *⅕ l de vinaigre blanc*
- *3 cuillerées de sucre en poudre*
- *sel*

Faire durcir les œufs, les écaler, les couper en quatre dans le sens de la longueur et les disposer sur un plat de service. Faire fondre le beurre et y faire revenir un quart d'oignon émincé, puis ajouter le vinaigre blanc, le sucre et une pincée de sel. Faire épaissir jusqu'à ce qu'on obtienne une crème. Retirer alors la casserole du feu et napper les œufs avec cette sauce. Servir chaud.

Œufs mimosa

★★

Ingrédients

- *2 œufs par personne*
- *mayonnaise*
- *persil*

Faire durcir les œufs, les laisser refroidir puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Séparer les blancs des jaunes et écraser ces derniers avec une fourchette. Préparer une mayonnaise avec un jus de citron et un peu de moutarde. Réserver la moitié des jaunes d'œufs et mélanger le reste avec la mayonnaise. Remplir le creux des blancs d'œufs avec cette pâte; saupoudrer de jaune d'œuf écrasé et décorer avec des brins de persil.

Pain aux anchois et aux tomates

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 tranches de pain de campagne rassis*
- *8 filets d'anchois*
- *4 tomates*
- *basilic, oignon*
- *vinaigre, huile*
- *sel et poivre*

Faire tremper les tranches de pain quelques minutes dans l'eau froide, égoutter et les placer sur un plat de service. Les recouvrir avec les filets d'anchois dessalés et hachés, les tomates coupées en rondelles et un hachis d'oignon et de feuilles de basilic. Saler, poivrer et arroser d'huile et de vinaigre. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

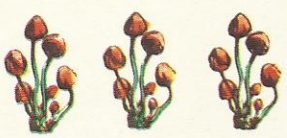
Pain aux champignons

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 tranches de pain de campagne*
- *4 cèpes*
- *1 gousse d'ail*
- *3 anchois*
- *huile, citron*
- *sel et poivre*

Gratter les champignons puis les faire tremper quelques minutes dans l'eau froide, les rincer, les essuyer et les couper en fines lamelles. Faire chauffer de l'huile et y faire revenir une gousse d'ail finement hachée; ajouter les champignons et les faire cuire 5 minutes en mélangeant continuellement avec une cuillère en bois. Vider, écailler les anchois et les écraser à la fourchette avant de les mettre avec les champignons. Retirer du feu, arroser d'un jus de citron et tartiner les tranches de pain que l'on peut passer quelques minutes au four. Servir chaud.



Pâté de foie de veau

★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *200 g de foie de veau*
- *200 g d'échine de porc*
- *200 g de beurre*
- *¼ l de lait*
- *4 feuilles de laurier*
- *½ oignon*
- *un petit verre de porto*

Laver le foie, l'essuyer et le couper en tranches. Faire bouillir le lait et y plonger les tranches de foie jusqu'à ce qu'elles blanchissent. D'autre part faire revenir dans un peu de beurre, à feu très doux, le porc et le laurier, coupés le plus fin possible. Remuer souvent et retirer du feu quand la viande sera presque défaite. Faire rissoler le foie qui est resté au fond de la poêle en prenant garde à ne pas le faire durcir ou brûler. Amollir le beurre, le travailler quelques minutes avec le vin puis incorporer le foie et l'échine de porc. Saler le mélange qui doit être crémeux et homogène. Chemiser le fond d'un moule rectangulaire de papier huilé et laisser 3 ou 4 heures dans un endroit frais. Démouler sur un plat de service et servir accompagné de toasts beurrés.

Pâté de poisson

★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *100 g de thon à l'huile*
- *100 g de beurre*
- *100 g d'anchois*
- *1 citron*
- *30 g de câpres*

Sortir le beurre du réfrigérateur, et attendre qu'il soit assez mou pour pouvoir le travailler à l'aide d'une cuillère en bois et le réduire en crème. Ajouter ensuite les anchois vidés, écaillés et dessalés, le thon passé à la moulinette et mouiller le tout d'un jus de citron. Passer le tout au mixer avec les câpres. Mettre la crème ainsi obtenue dans une terrine mouillée pour pouvoir la démouler facilement; laisser 2 heures au réfrigérateur. Démouler sur un plat de service et décorer avec de la mayonnaise.

Pâté de poulet

★★★

Ingrédients
pour 6 personnes

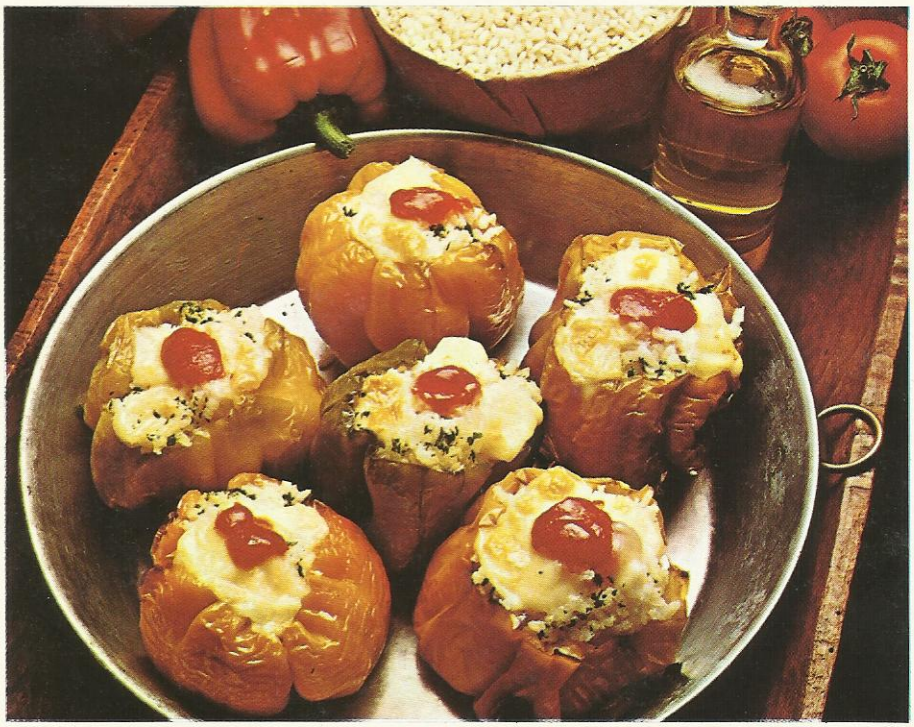
- *1 poulet*
- *4 cuillerées de crème fraîche*
- *2 feuilles de laurier*
- *1 truffe noire*
- *sel et poivre*

Vider le poulet et le couper en morceaux. Le mettre ensuite dans une casserole avec le beurre, le laurier et un verre d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que la chair se détache de l'os mais en évitant de le faire rissoler. Retirer du feu, détacher la chair des os à l'aide d'un couteau affilé et enlever la peau. Couper le poulet en petits morceaux et le hacher; saler, poivrer, ajouter la

POIVRONS FARCIS AU RIZ

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 poivrons jaunes assez gros*
- *200 g de riz*
- *50 g de beurre*
- *sel, poivre*
- *4 tomates*
- *quelques branches de persil*
- *2 cuillerées à soupe d'huile*
- *100 g de fontine*

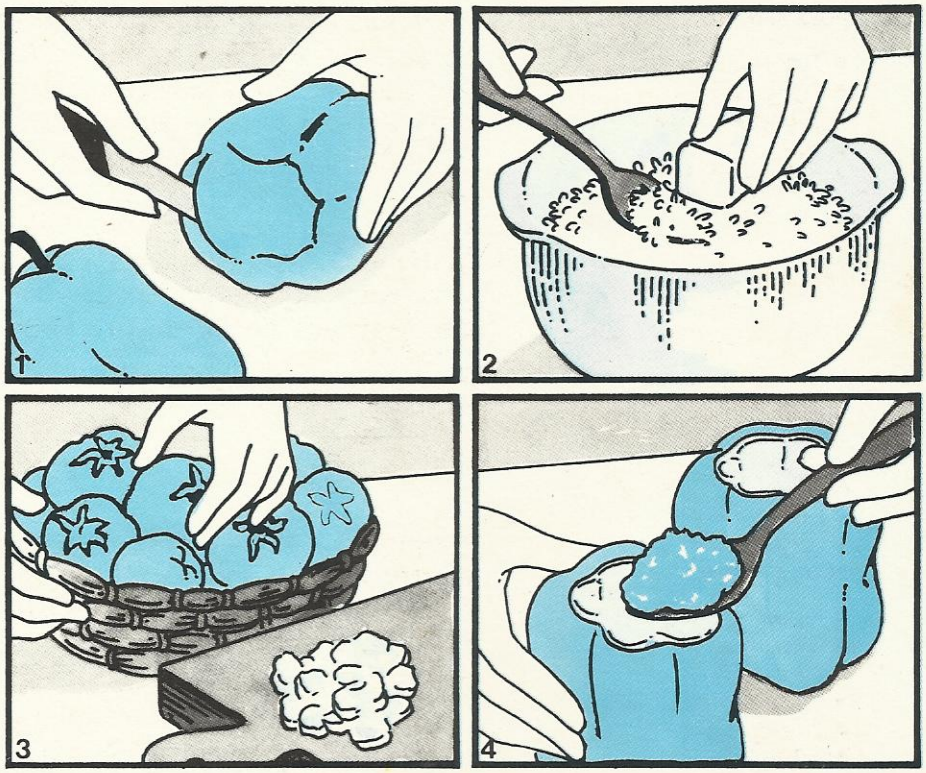


Conseil

De la même façon vous pouvez aussi farcir des poivrons rouges ou verts ou même des tomates.

Préparation

Lavez et essuyez les poivrons. Coupez la partie supérieure du côté de la queue **(1)**. Retirez les graines et les côtes intérieures. Plongez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 18 minutes. Egouttez-le et mélangez-le avec le beurre, sel et poivre **(2)**. Ajoutez les tomates coupées en petits morceaux **(3)** et le persil haché. Mélangez. Remplissez les poivrons avec cette préparation **(4)**. Rangez les poivrons dans un plat à four préalablement huilé. Coupez le fromage en quatre tranches. Disposez-en une sur chaque poivron.
Enfournez le plat à mi-hauteur. Laissez cuire 30 minutes à four chaud (thermostat 7/8).



Difficulté *facile*
Coût *bon marché*
Calories/ par personne *313*
Préparation *30 mn*
Cuisson *30 mn*
Boisson *Corbières*

crème fraîche et passer le tout au mixer. D'autre part, amollir le beurre puis le mélanger petit à petit à la crème de poulet jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Ajouter quelques petits dés de truffe noire, puis mettre le tout dans une terrine; on peut foncer la terrine de gelée garnie de lamelles de truffes noires. Mettre au réfrigérateur avant de servir. Pour démouler plus facilement, immerger la terrine quelques instants dans l'eau chaude. Laisser refroidir avant de servir.

Petits gâteaux d'apéritif à la sauge ★★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *500 g de farine*
- *1 sachet de levure*
- *120 g de beurre*
- *1 verre de lait*
- *1 petit bouquet de sauge*
- *sel*

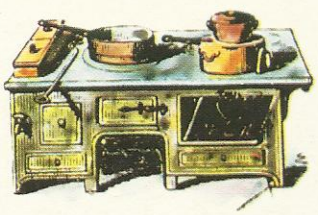
Mélanger la farine avec la levure et une pincée de sel, puis hacher la sauge et l'ajouter. Faire fondre le beurre au bain-marie et l'ajouter au reste ainsi que le lait. Travailler d'abord la pâte avec une cuillère en bois, puis continuer à la main. L'étendre au rouleau sur une planche et découper des biscuits de formes variées. Les disposer sur une plaque à four beurrée sans qu'ils ne se touchent et les mettre environ 10 minutes a four chaud. Servir en apéritif ou avec de la charcuterie.

Petits poissons au vinaigre ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *800 g de petits poissons*
- *farine, chapelure*
- *vinaigre, safran*
- *huile et sel*

Nettoyer les poissons, les fariner et les faire frire dans beaucoup d'huile. Lorsqu'ils sont frits, les mettre dans une terrine, les saupoudrer de chapelure et les arroser de bon vinaigre dans lequel on aura délayé du safran. Laisser mariner quelques heures et servir. On peut également servir ces poissons comme plat principal.



Rillettes d'oie

Ingrédients

- *le gras et la peau d'une oie*
- *sauge*
- *romarin*
- *sel*

Prendre le gras d'une oie après l'avoir dépouillée en essayant de prendre aussi celui qui est à l'intérieur, puis le couper en tranches fines et le mettre dans une casserole en couvrant d'eau. Ajouter une petite cuillerée de sel, de la sauge, du romarin et faire cuire à feu doux deux ou trois heures, en ajoutant un peu d'eau si cela attache. Servir les rillettes tièdes avec du saucisson et des cornichons. On peut aussi faire un bon petit saucisson en enveloppant des restes de viande hachée dans la peau du cou de l'oie.

Salade de petits poulpes

Ingrédients

- *800 g de poulpes*
- *1 citron*
- *huile*
- *sel, piment*

Laver les poulpes et les débarrasser de leur liquide noir puis les aplatir pour qu'ils soient bien tendres. Les mettre dans un panier à salade et les faire sauter jusqu'à ce que leurs tentacules se recroquevillent, puis les plonger un bon quart d'heure dans l'eau bouillante. Les assaisonner avec de l'huile, un jus de citron, un peu de poivre et de piment.

Salade de pinnes

Ingrédients
pour 4 personnes

- *2 kg de pinnes*
- *persil*
- *jus de citron*
- *huile d'olive*
- *poivre*

Ces gros mollusques se mangent crus: les nettoyer puis les disposer sur un plat de service. Hacher finement un peu de persil frais et presser le jus d'un citron entier. En assaisonner les mollusques et ajouter de l'huile et un peu de poivre. Servir; c'est un hors-d'œuvre original et apprécié.

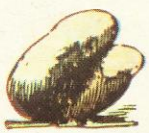
Salade au thon

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *500 g de thon à l'huile*

Eplucher les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau légèrement salée. Nettoyer les betteraves et les couper en morceaux puis couper

- *8 œufs durs*
- *100 g d'olives noires*
- *50 g de câpres*
- *300 g de betteraves*
- *sel et poivre noir*
- *500 g de pommes de terre*
- *huile d'olive, vinaigre*
- *persil haché*
- *mayonnaise*



les œufs en deux. Faire une petite sauce avec de l'huile, du vinaigre, du sel et du poivre et la verser sur les pommes de terre qu'on aura coupées en rondelles et disposées sur un plat de service. Couper le thon en tranches et le mettre sur les pommes de terre. Disposer les œufs autour du plat en les alternant avec des rondelles de betterave. Napper le tout de mayonnaise, et garnir de câpres et d'olives dénoyautées. Saupoudrer de persil haché. Servir tout de suite; c'est un hors-d'œuvre très simple à préparer et généralement très apprécié.

Sardines au four ★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *1 kg de sardines*
- *huile, sel*
- *origan*

Vider les sardines, enlever l'arête centrale, la tête et la queue puis les laver soigneusement et les essuyer avec un torchon. Les placer sur la tôle du four huilée, les saler, les parsemer d'origan et les arroser d'huile. Enfourner et faire cuire à feu doux pendant au moins 40 minutes. On les sert chaudes comme plat de résistance et froides comme hors-d'œuvre.

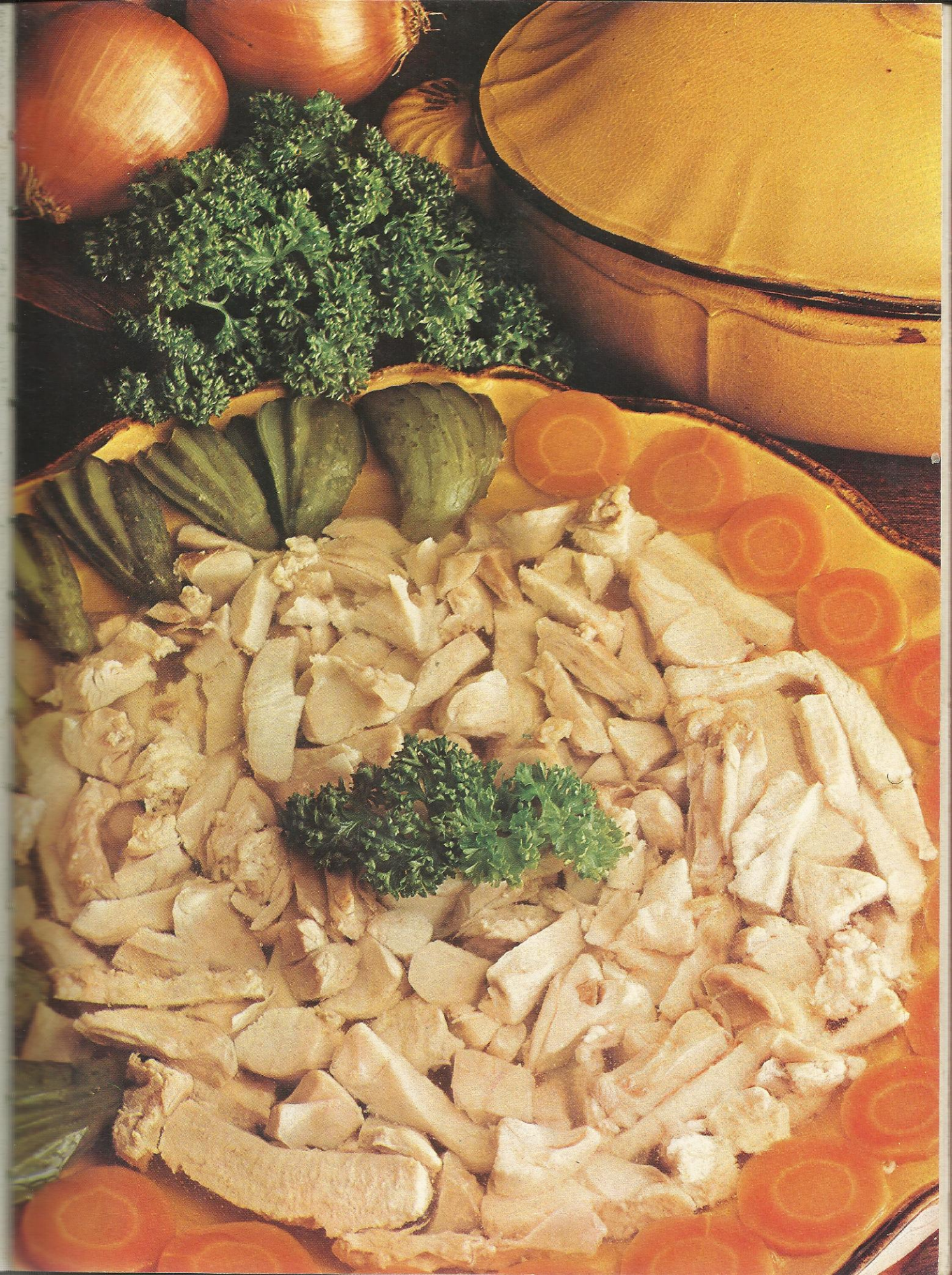
Saucisses sur le gril ★★

Ingrédients

- *2 kg de bœuf*
- *1 kg de porc*
- *1 kg de gras de rognon ou de veau*
- *quelques gousses d'ail*
- *boyaux*
- *une pincée de salpêtre*
- *sel et poivre*

Faire bouillir un litre d'eau salée et y ajouter le salpêtre et deux gousses d'ail écrasées. Hacher plusieurs fois la viande de porc et de bœuf et couper le gras en petits dés. Mélanger les viandes et le gras et travailler le tout avec l'eau bouillie pour obtenir un mélange homogène; saler et poivrer. Remplir des boyaux bien propres de ce mélange et former des saucisses d'environ 10 cm; les laisser sécher pendant 2 jours; on peut aussi les faire fumer pendant 2 autres jours sur un feu de hêtre ou de genévrier. Cuire ces petites saucisses sur le gril et les servir comme hors-d'œuvre ou les faire cuire sur un feu de bois lors d'un pique-nique.

Terrine de lapin (recette p. 84).



Terrine de lapin

★★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 petit lapin*
- *140 g de veau*
- *170 g de lard*
- *½ verre de vin rouge*
- *170 g de poitrine salée*
- *½ l de bouillon de viande*
- *sauge et romarin*
- *sel et poivre*

Disposer dans le fond d'une terrine à couvercle de minces tranches de lard, puis nettoyer soigneusement le lapin, le rincer dans de l'eau vinaigrée, l'essuyer, le désosser et le couper en morceaux. D'autre part, hacher finement le foie et les rognons et les mélanger avec la viande de veau et la poitrine hachées. Mettre le tout dans la terrine et arroser avec un peu de vin. Recouvrir cette première couche de morceaux de lapin et de quelques feuilles de sauge et de romarin. Alterner ces deux couches jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients, recouvrir de lard et verser le bouillon sur le tout. Couvrir en mettant des poids sur le couvercle et faire cuire 2 heures au bain-marie. Laisser refroidir la terrine puis la mettre au réfrigérateur au moins une nuit. Servir très froid.

Toasts aux anchois

★

Ingrédients
pour 12 toasts

- *6 tranches de pain de mie*
- *250 g de gruyère*
- *24 filets d'anchois*
- *200 g de tomates pelées*
- *huile*
- *origan, sel et poivre*

Faire frire le pain de mie dans un peu d'huile puis disposer les tranches dans un plat à four huilé. Recouvrir chaque toast d'une tranche de gruyère, d'une rondelle de tomate, de deux filets d'anchois et parsemer de sel, de poivre, d'origan et de quelques gouttes d'huile. Faire cuire 10 minutes à four chaud. Servir très chaud.

Tomates farcies aux crevettes

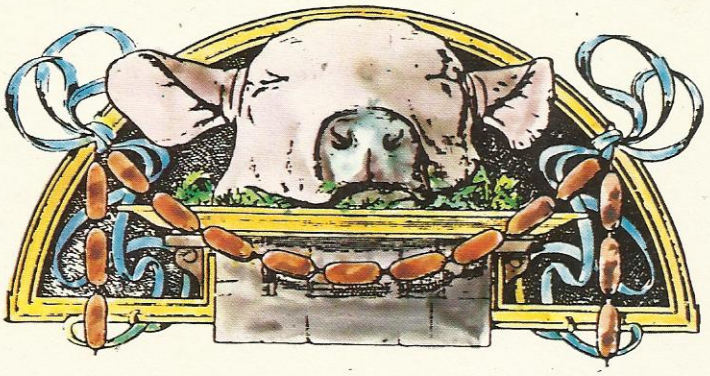
★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 tomates mûres*
- *1 tasse de riz*
- *1 tasse de crevettes bouillies*
- *4 filets d'anchois*
- *4 cuillerées de mayonnaise*
- *huile*
- *olives noires*
- *olives vertes*
- *persil, 1 laitue*
- *½ citron*

Faire bouillir le riz, puis faire cuire les crevettes à l'eau bouillante salée. Couper les tomates et les vider avec une petite cuillère. Dénoyauter les olives et les hacher avec le persil. Couper les anchois et les crevettes en très petits morceaux. Mélanger le tout avec le riz et assaisonner de deux cuillerées d'huile et d'un jus de citron; saler et poivrer. Remplir les tomates et les décorer d'olives noires. Les placer sur des feuilles de laitue et laisser 4 ou 5 heures au réfrigérateur avant de servir.

La charcuterie



La charcuterie

Quel hors-d'œuvre, si simple ou si original qu'il soit, ne propose un choix de charcuteries, ces produits tout prêts et d'un usage si courant? Le rythme actuel de notre vie nous y fait souvent recourir pour préparer une entrée vite faite, un casse-croûte nourrissant, une assiette anglaise ou bien même un plat complet.
En découvrant le moyen, alors rudimentaire, de conserver la viande, les Anciens avaient découvert aussi ces produits qui apparaissent sur nos tables aujourd'hui. Par la suite, cette technique de conservation et de préparation de la viande, transmise d'une génération à l'autre, a fait partie de la tradition des familles paysannes. Aujourd'hui, la charcuterie est très industrialisée.
Les techniques de la salaison et de la fumaison obéissent encore dans certaines régions à des traditions artisanales qui varient selon les endroits. Naturellement la réussite de ces deux préparations est liée à d'autres facteurs comme l'humidité et l'aération de la pièce où se font le vieillissement et la conservation.

Valeurs nutritionnelles
La valeur nutritionnelle de la charcuterie est en général très élevée car elle contient un pourcentage important de graisses. Sa valeur énergétique est égale à celle de la viande de porc dont elle est complètement ou en partie composée. Plus long est le vieillissement et plus élevées sont les calories car l'eau s'évapore au profit des substances nutritives. Mais si tous ces produits sont agréables au goût, ils sont par contre lourds à digérer à cause des graisses qu'ils contiennent. D'autre part, ils sont épicés et donc peu conseillés aux enfants, aux personnes âgées, aux malades du cœur et aux obèses.

L'achat
Les frais de production sont certainement élevés mais ne justifient pas toujours le prix de vente élevé de ces produits. Le meilleur moyen pour économiser est de réduire au minimum l'achat au détail.
Pour s'assurer de la qualité du produit il faut prendre en considération plusieurs facteurs, ce qui n'est pas toujours réalisable du point de vue pratique car le consommateur n'a bien souvent que la possibilité de goûter. Il est bon toutefois de se souvenir que pour être de bonne qualité, un saucisson doit toujours avoir une chair compacte et homogène et il ne doit pas s'émietter si on le coupe en tranches. Il faut aussi qu'il contienne une juste proportion de gras et de viande. D'autre part, sa couleur ne doit jamais être nuancée de jaune, signe évident que le produit est rance. Le jambon cuit par exemple est rose tendre, le jambon cru rouge rosé; s'il est trop rouge c'est qu'on peut l'avoir trop salé. Naturellement, la partie la plus savoureuse est celle qui se trouve près de l'os. Dans le jambon cuit, par contre, c'est la partie du milieu qui est la meilleure.

Conservation
La conservation de la charcuterie se pose surtout pour les produits comme les saucissons qui demandent un certain vieillissement. Il vaut mieux les acheter entiers, directement chez les paysans, puisqu'il est toujours bon d'en avoir une petite réserve. S'ils sont entiers, on les suspend dans un endroit aéré et frais mais sans humidité, en ayant bien soin de ne pas leur faire toucher quoi que ce soit. On peut conserver de la même façon les saucissons déjà entamés mais il faut recouvrir la partie tranchée d'une feuille de cellophane. Sinon, il est toujours possible de les mettre dans la partie la moins froide du frigidaire après les avoir enveloppés de papier de boucherie. La chair deviendra un peu plus dure et la saveur en sera amoindrie cependant. Le petit-salé, qu'il est préférable d'acheter par morceau, se conserve aussi dans le frigidaire, enveloppé dans une feuille de cellophane trouée. Le réfrigérateur est naturellement indispensable pour la charcuterie fraîche et pour les produits que l'on fait peu vieillir. Auparavant, il faut les envelopper de papier huilé ou de cellophane; s'ils sont déjà coupés en tranches, la durée de conservation est beaucoup plus limitée et il faut les consommer dans les 24 heures.

La fumaison
La salaison est une des opérations de la préparation des charcuteries. La fumaison est une autre technique de conservation fort ancienne. Ce mode de conservation pratique et qui confère aux aliments un goût exquis, présente toutefois le désavantage de leur faire perdre une grande partie de leurs vitamines. C'est une technique basée sur le pouvoir asséchant de la chaleur et sur la pénétration dans l'aliment des produits volatiles qui se dégagent de la combustion du bois humide. Les substances aromatiques qui s'exhalent de ce bois ont une action bactériostatique à l'intérieur des aliments et bactéricide à l'extérieur, de même que la coagulation des protéines provoquée par la chaleur. On traite ainsi certains poissons, certains fromages, la poitrine de porc, le jambon, les saucisses, le cervelas, la langue, la côte de porc. Dans l'industrie, on a recours à une fumaison artificielle.

Les fraudes
L'une des fraudes les plus communes est de substituer une qualité de viande à une autre; très souvent par exemple, on utilise de la viande de cheval. La loi prévoit donc que les produits en vente soit plombés et portent toutes les indications concernant leur composition et leur origine.

Classification
Une première grande classification peut être celle qui distingue entre produits salés – certaines parties de l'animal qui demandent un vieillissement plus ou moins long et que l'on mange crues ou cuites – et saucisses ou saucissons que l'on prépare avec des viandes hachées plus ou moins grossièrement et que l'on vend frais ou faits.

PRODUITS SALES

Bajoue. Elle ressemble à la poitrine de porc mais contient moins de gras et est plus savoureuse.

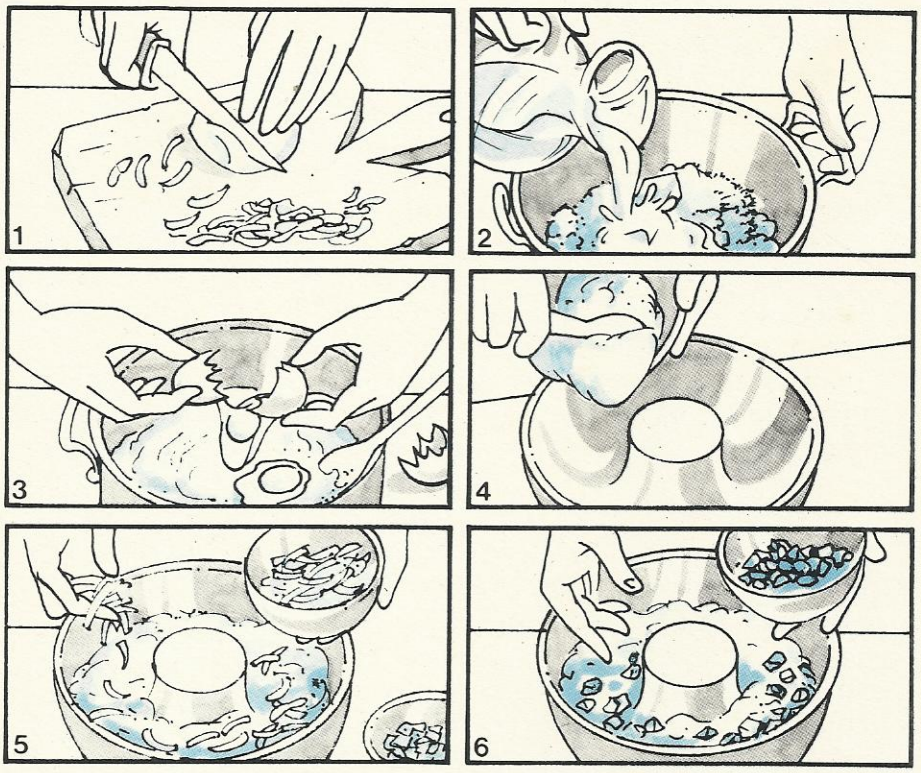
FOUACE AU JAMBON

Ingrédients
pour 4 personnes

- *500 g de pommes de terre*
- *1 mozzarella ou 150 g de gruyère*
- *150 g de jambon cuit*
- *40 g de beurre + 20 g pour le moule*
- *1 verre de lait*
- *3 œufs*
- *sel, poivre*
- *1 cuillerée à soupe de chapelure*

Préparation

Lavez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole d'eau avec leur peau. Portez à ébullition pendant 30 minutes. Coupez la mozzarella **(1)** ou le gruyère en petits bâtonnets et le jambon en dés. Quand les pommes de terre sont cuites, pelez-les et passez-les au moulin à légumes. Ajoutez le beurre à la purée obtenue puis versez le lait en mélangeant **(2)**. Battez le mélange puis portez la casserole sur feu moyen jusqu'à ce que le préparation devienne crémeuse. Retirez du feu et incorporez les œufs un à un, en mélangeant **(3)**. Salez et poivrez. Beurrez un moule en forme de couronne et parsemez le fond avec la chapelure. Versez-y un tiers de la préparation **(4)**. Parsemez avec les bâtonnets de fromage **(5)**. Recouvrez avec un deuxième tiers de purée. Parsemez avec les dés de jambon **(6)**. Recouvrez enfin avec le reste de purée. Enfournez. Laissez cuire 30 minutes. Démoulez sur un plat de service et servez.



Difficulté *moyenne* | **Coût** *moyen* | **Calories/ par personne** *411* | **Préparation** *30 mn* | **Cuisson** *1 h* | **Boisson** *Johannisberg*

Cervelas. On le prépare avec les viandes de qualité inférieure de l'animal, qu'elles soient grasses, maigres ou cartilagineuses, de la tête en général. Au bout d'un certain temps passé dans la saumure, on les fait bouillir puis on les presse.

Jambon cru. C'est le plus apprécié de tous ces produits. Il correspond à la cuisse postérieure de l'animal. Son prix est assez élevé; les plus célèbres sont certainement le jambon des Ardennes, de Bayonne, du Vivarais et les jambons italiens.

Jambon cuit. Pour le préparer, on utilise les parties de l'animal qui, crues, supporteraient mal le vieillissement. On lui donne le nom d'épaule s'il a été préparé avec les parties antérieures de l'animal; il est tout aussi bon et plus économique.

Langue de bœuf en saumure. Elle est très savoureuse et appétissante mais il faut la consommer très vite après la cuisson.

Poitrine de porc. Elle est constituée surtout de lard et de quelques filets de viande maigre. On peut lui donner une forme rectangulaire ou la rouler sur elle-même, la manger fraîche ou bien la saler et la faire vieillir. En cuisine, on s'en sert pour assaisonner les soupes paysannes, pour barder les rôtis et les rendre plus tendres, pour préparer des brochettes, etc. La poitrine de porc mise en saumure puis mûrie dans des chambres spéciales peut être fumée ensuite. Ce lard de poitrine fumé prend le nom de bacon et entre dans la composition de nombreuses préparations culinaires anglaises.

Tête roulée. Elle est excellente. C'est le muscle supérieur du cou de l'animal, salé et roulé sur lui-même puis enfermé dans un boyau. On la laisse vieillir de 2 à 4 mois. Elle est de couleur blanc rosé dans les parties grasses, rouge sombre dans les parties maigres. La meilleure est sans doute celle qui nous vient de Corse.

SAUCISSONS ET SAUCISSES

On les obtient en ajoutant à de la viande hachée du lard en miettes, du sel et des épices plus des produits pour les conserver et les parfumer. Le mélange est travaillé puis on en remplit des boyaux ou autres peaux naturelles et souvent même des enveloppes en matériel synthétique.

Andouilles. Ce sont de petits saucissons bouillis remplis de tripes et de chair hachées d'un même animal et qu'il faut manger frais.

Fromage de tête. Comme le cervelas, c'est une préparation que l'on fait avec la viande de la tête et la gelée que l'on obtient en faisant cuire les os de l'animal. Il faut le manger frais car il ne supporte pas d'être conservé.

Pied de porc farci. On prépare un mélange de viandes de porc mixtes et de couennes dont on farcit la patte antérieure de l'animal après l'avoir désossée. La maturation se fait dans des pièces chaudes.

Rillettes, rillons et pâtés. Ce sont toutes des charcuteries délicieuses à base de viande de porc ou d'oie. Les rillettes de Tours sont célèbres et les pâtés de Gascogne ont une réputation mondiale.

Saucisses. Il en existe de différents types mais elles sont toutes préparées avec de la viande fraîche dont on remplit un seul boyau plus ou moins fin que l'on peut aussi partager en portions. Les saucisses d'Anjou, de Troyes, de la Gascogne, de

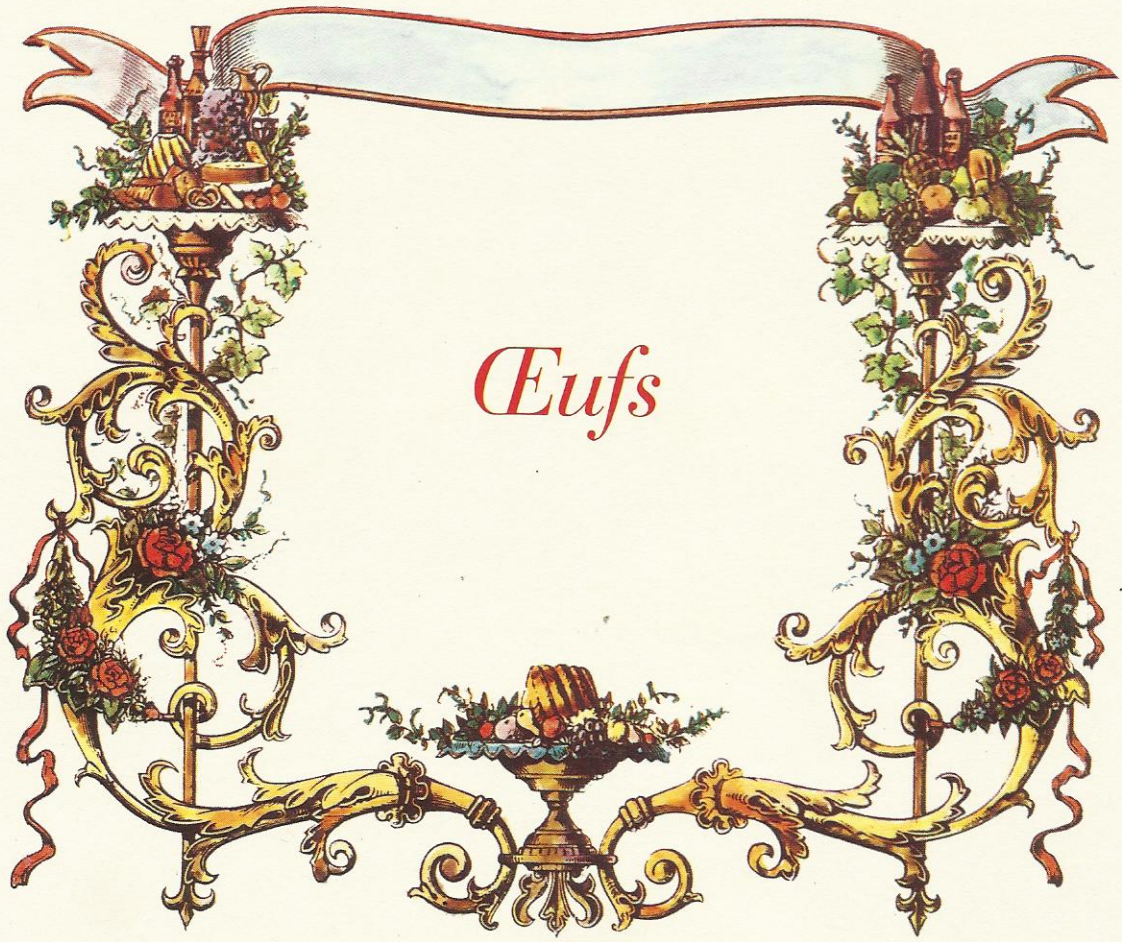
Limoux et d'Orléans, celles du Rouergue et de la Savoie sont parmi les plus renommées.

Saucisses de Strasbourg. Ce sont des saucisses de petites dimensions préparées avec de la viande de bœuf et de la graisse de porc hachées puis fumées. C'est une spécialité d'origine allemande mais si connue et recherchée maintenant qu'on la fabrique dans bien d'autres pays.

Saucisson de couennes. C'est un mélange de viandes grasses et maigres, de couennes et d'aromates.

Saucisson cru. C'est la spécialité de nombreuses régions. On le prépare avec de la viande de porc crue que l'on mélange parfois à d'autres viandes et que l'on aromatise de poivre, de sel et d'épices. Le produit change de caractéristiques selon qu'il est haché plus ou moins menu, qu'il est plus ou moins gros et chaque région a sa tradition. Les saucissons de grosses dimensions demandent au moins un an de maturation mais plus ils sont gros plus ils se conservent. Parmi les plus célèbres, on peut citer ceux de Châteauroux, le gros saucisson de Dijon, le saucisson chaud de Mâcon, les petits saucissons de Cambray, de Roanne et de Rouen.

Saucisson cuit. C'est un saucisson dont on cuit le mélange au cours de la préparation. Il peut être composé de viandes mixtes et aromatisé d'épices.



Œufs

Galette au parmesan

Ingrédients
pour 4 personnes

- *6 œufs*
- *2 cuillerées de farine*
- *2 cuillerées de parmesan*
- *persil*
- *beurre*
- *sel et poivre*

Mettre la farine et les œufs dans un grand récipient, puis les battre en ajoutant le lait. Hacher le persil et l'ajouter au reste avec le parmesan râpé, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout. Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser le mélange et le faire cuire des deux côtés. Servir avec une salade de saison.

Gâteau de courgettes

Ingrédients
pour 4 personnes

- *700 g de courgettes*
- *4 œufs*
- *chapelure*
- *parmesan râpé*
- *½ citron*
- *lait, huile*
- *sel et poivre*

Battre les œufs à la fourchette et y ajouter une pincée de sel. Râper les courgettes et les presser pour qu'elles rendent leur eau. Saler et ajouter la chapelure qu'on aura fait tremper dans un peu de lait, le parmesan râpé, une pincée de sel et un zeste de citron râpé. Mélanger le tout avec les œufs et poivrer. Mettre un peu d'huile à chauffer dans une poêle et y verser le mélange; saupoudrer le dessus avec un peu de chapelure. Mettre à four chaud et retirer lorsque c'est bien doré. Servir très chaud, en tranches.

Œufs aux artichauts

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 artichauts*
- *4 œufs*
- *farine*
- *huile*
- *beurre*
- *sel et poivre*

Casser la tige des artichauts, retirer les premières feuilles qui sont filandreuses et couper l'extrémité des autres feuilles. Les couper en six, enlever le foin, les passer dans la farine et les faire frire dans de l'huile bouillante. Les égoutter lorsqu'ils sont bien dorés, les saler et les placer dans des ramequins individuels légèrement beurrés. Verser ensuite dans chaque ramequin un œuf battu salé et poivré et mettre au four quelques minutes, le temps que les œufs prennent la consistance d'un soufflé. Servir directement dans les ramequins.

OEUFS DIABOLIQUES

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 œufs*
- *2 cuillerées à soupe de crème fraîche*
- *2 cuillerées à soupe de sauce ketchup*
- *½ oignon*
- *2 cuillerées à soupe de mayonnaise*
- *½ citron*
- *sel*
- *1 pincée de paprika*
- *quelques gouttes de tabasco*
- *1 prise de poivre de Cayenne*
- *quelques tiges de ciboulette*

Préparation

Faîtes durcir les œufs, écalez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur **(1)**. Retirez les jaunes et émiettez-les finement dans une petite terrine **(2)**. Ajoutez la crème fraîche et la sauce ketchup **(3)** puis l'oignon finement haché, la mayonnaise et le jus du citron **(4)**. Assaisonnez avec sel, paprika, tabasco et poivre de Cayenne. Mélangez soigneusement tous les ingrédients. Mettez la crème obtenue dans une seringue à pâtisserie. Remplissez les demi-blancs d'œufs en décorant selon votre gré **(5)**. Parsemez avec la ciboulette finement ciselée **(6)**.

Difficulté *facile*

Coût *bon marché*

Calories/ par personne *196*

Préparation *30 mn*

Cuisson *10 mn*

Boisson *Rosette de Dordogne*

Œufs et asperges

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 kg d'asperges*
- *80 g de beurre*
- *4 œufs*
- *fromage râpé*
- *sel et poivre*

Laver les asperges, les couper toutes de la même taille et les attacher en bouquets. Les plonger dans de l'eau bouillante salée et les laisser cuire environ ¼ d'heure. Les égoutter, puis les mettre dans une poêle avec du beurre, du sel, du poivre et du fromage râpé. D'autre part, préparer des œufs au plat et les mettre sur un plat de service autour des asperges. Servir aussitôt et saupoudrer à nouveau de fromage râpé.

Œufs aux champignons

Ingrédients
pour 6 personnes

- *200 g de bolets*
- *50 g de beurre*
- *huile*
- *6 œufs*
- *ail*
- *sel et poivre*

C'est un plat délicieux et très simple à préparer. Faire cuire 7 minutes les œufs à l'eau bouillante, les écaler et les couper en deux dans le sens de la longueur. Saler et poivrer. Faire dorer une gousse d'ail dans de l'huile, puis y faire revenir les champignons une dizaine de minutes. Ajouter un peu de persil haché. Baisser le feu, ajouter les œufs et laisser cuire encore 10 minutes.

Œufs aux cœurs d'artichauts

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 cœurs d'artichauts*
- *1 tranche de jambon*
- *parmesan*
- *100 g de beurre*

Laver les artichauts, couper les queues, enlever les feuilles dures, couper la pointe des feuilles et n'en garder que la partie tendre. Les faire bouillir, puis les faire revenir dans un peu de beurre. Couper une tranche de jambon assez épaisse en quatre et couper le fromage en tranches moyennes. D'autre part, faire fondre le beurre dans une grande poêle et y faire dorer les tranches de fromage des deux côtés. Dans une autre poêle faire frire les œufs dans du beurre et les mettre sur le parmesan encore chaud.

Œufs au fromage

Ingrédients
pour 4 personnes

- *100 g d'emmenthal*

Faire chauffer le beurre dans une poêle et ajouter le fromage coupé en petits dés. Lorsque le fromage est fondu, ajouter les œufs et le froma-

- *30 g de beurre*
- *6 œufs*
- *parmesan, râpé, sel*

ge râpé. Saler, laisser cuire 5 minutes et servir bien chaud.

Œufs et pommes de terre au four ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *450 g de pommes de terre*
- *4 œufs*
- *200 g de gruyère*
- *25 g de parmesan*
- *50 g de beurre*
- *sel et poivre*

Prendre de grosses pommes de terre, les faire bouillir, les essuyer, les éplucher quand elles sont encore chaudes et les couper en rondelles très épaisses. Dans un plat en pyrex beurré, alterner une couche de pommes de terre, une couche de fromage coupé en dés et les jaunes d'œufs sans les casser. Saler et poivrer, parsemer de chapelure et de quelques noix de beurre. Mettre 15 minutes à four chaud. Servir aussitôt.

Œufs aux saucisses et aux champignons ☆☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *6 œufs*
- *150 g de saucisse*
- *100 g de champignons de couche*
- *beurre*
- *sel et poivre*

Gratter les champignons à l'aide d'un couteau, puis les laver sous l'eau froide et les essuyer soigneusement. Les faire revenir dans un peu de beurre et ajouter deux cuillerées d'eau. Les laisser mijoter à feu doux. Piquer les saucisses avec une fourchette et les ébouillanter avant de les ajouter aux champignons. D'autre part, faire cuire les œufs au plat, et en cours de cuisson, ajouter deux cuillerées à café de sauce tomate que l'on aura préparée auparavant avec quelques tomates pelées, un peu d'oignon, de sel et d'huile. Avant de servir, recouvrir chaque œuf d'une cuillerée de champignons et d'un morceau de saucisse. Servir très chaud.

Œufs au vin blanc ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *6 œufs*
- *100 g de gruyère râpé*
- *30 g de beurre*
- *5 petits oignons*
- *noix muscade*
- *1 verre de vin blanc sec*

Hacher menu les oignons et les faire revenir dans un peu de beurre avec du fromage râpé, un peu de noix muscade et de persil haché. Dès que les oignons prennent couleur, verser le vin blanc et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu. Ajouter les œufs et les faire cuire doucement. D'autre part,

OEUFS AU FOUR

Ingrédients
pour 4 personnes

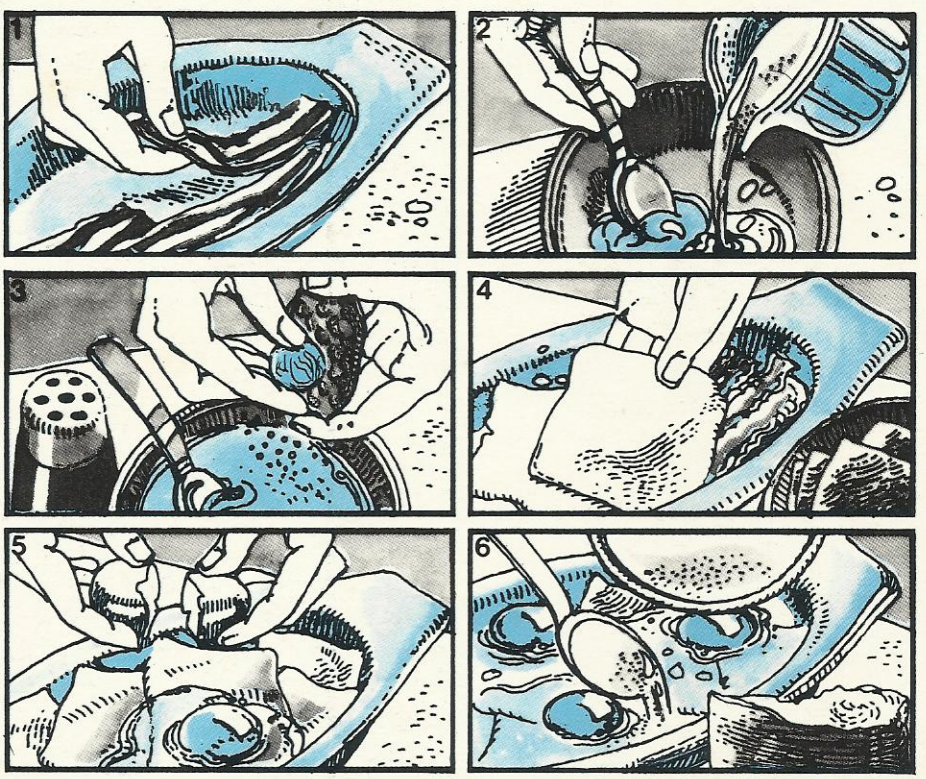
- *100 g de lard séché (speck)*
- *2 dl de crème fraîche aigre*
- *1 cuillerée à café de moutarde blanche forte*
- *sel, poivre*
- *noix de muscade*
- *1 dz de tranches de fromage fondu*
- *4 œufs*
- *40 g de gruyère râpé*

Conseil

Si vous ne trouvez pas de crème aigre, incorporez du jus de citron à de la crème fraîche ordinaire.

Préparation

Coupez le lard en fines tranches et disposez-les au fond d'un plat à four de manière à le recouvrir complètement **(1)**. Portez le plat sur feu doux jusqu'à ce que le gras du lard soit dissous. D'autre part, dans une terrine delayez la crème avec la moutarde **(2)**, sel, poivre et soupçon de noix de muscade râpée **(3)**. Retirez le plat du feu et disposez les tranches de fromage fondu sur le lard **(4)**. Cassez les œufs par dessus avec délicatesse **(5)**. Recouvrez tout doucement avec la crème **(6)**. Parsemez enfin avec le gruyère râpé. Enfournez le plat à mi-hauteur. Laissez cuire 30 minutes à peine à four chaud.



Difficulté *moyenne*

Coût *bon marché*

Calories/ par personne *293*

Préparation *20 mn*

Cuisson *30 mn*

Boisson *Jurançon*

- *persil, sel*

faire frire des croûtons de pain dans du beurre et les servir avec les œufs. Accompagner avec le même vin que celui qui a servi à la préparation du plat.

Omelette à l'ail ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 œufs*
- *2 gousses d'ail*
- *huile, sel*

Choisir de l'ail très frais, le couper en fines lamelles et le faire revenir dans l'huile. Battre les œufs et les verser dans la poêle; laisser dorer, retourner l'omelette et terminer la cuisson.

Omelette aux anchois ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *4 œufs*
- *3 filets d'anchois*
- *2 cuillerées d'huile*
- *1 gousse d'ail*
- *persil*
- *150 g de tomates pelées*
- *piment en poudre*
- *sel*

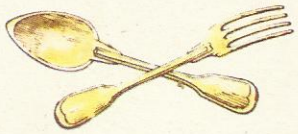
Faire roussir l'ail dans une cuillerée d'huile, puis le retirer et le remplacer par les anchois écrasés, le persil et les tomates. Saler, ajouter une pincée de piment et laisser cuire une dizaine de minutes, avant de verser le mélange dans un saladier. Laisser refroidir puis ajouter les œufs battus, un peu de sel et de piment et une poignée de persil haché. Faire cuire l'omelette dans de l'huile bouillante, la retourner à l'aide d'un plat ou d'un couvercle et la servir aussitôt.

Omelette aux asperges ☆

Ingrédients
pour 4 personnes

- *1 kg d'asperges*
- *5 œufs*
- *persil*
- *fromage râpé*
- *huile*
- *sel et poivre*

Choisir des asperges très fines et plutôt vertes; les nettoyer en ne gardant que la partie bien tendre et les laver plusieurs fois avant de les faire bouillir quelques minutes dans un peu d'eau salée. En attendant, battre les œufs et ajouter peu à peu le fromage râpé, une cuillerée de persil haché, du sel, du poivre et les asperges égouttées. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, en fer de préférence, et y faire cuire l'omelette. Servir bien chaud.



Omelette aux courgettes ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *5 œufs*
- *1 oignon*
- *100 g de courgettes*
- *sel et poivre*
- *60 g de poitrine salée*
- *40 g de beurre*
- *huile*

Prendre un gros oignon, le laver, l'émincer, le faire revenir à feu doux dans un peu d'huile et le mettre sur une assiette; faire dorer la poitrine coupée en petits morceaux dans la même huile. Lorsque la poitrine est cuite, la mettre avec l'oignon, puis ajouter 20 g de beurre dans la même poêle et y faire revenir les courgettes coupées en rondelles; saler légèrement. Dans une autre poêle mettre le reste du beurre et y verser les œufs battus salés et poivrés, puis les morceaux de poitrine, l'oignon et les courgettes. Faire cuire l'omelette à feu vif, la retourner à l'aide d'une assiette et la faire dorer de l'autre côté. On peut la manger aussi bien chaude que froide.

Omelette au crabe ★★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *8 œufs*
- *100 g de beurre*
- *250 g de crabe*
- *huile*
- *persil*
- *sel et poivre*

Faire bouillir le crabe ½ heure, le laisser refroidir et en extraire la chair. Faire chauffer un sixième de la quantité de beurre prévue pour le plat et y faire revenir la chair de crabe, saler, poivrer et laisser prendre couleur pendant quelques minutes. Egoutter alors la chair de crabe et ajouter une poignée de persil haché. Faire fondre le reste du beurre et y verser les œufs battus, salés et poivrés. Baisser la flamme et garnir le milieu de l'omelette avec la chair de crabe. Replier l'omelette et servir sur un plat rond.

Omelette aux fèves ★

Ingrédients
pour 6 personnes

- *600 g de fèves vertes*
- *6 œufs*
- *300 g de sucre*
- *chapelure*
- *huile*
- *sel et poivre*

Battre les œufs avec une pincée de sel, le sucre, une poignée de chapelure et les fèves qu'on aura épluchées. Faire chauffer de l'huile dans une poêle en fer et y verser le mélange en remuant avec une cuillère en bois. Lorsque les œufs sont dorés d'un côté, retourner l'omelette et faire cuire de l'autre côté. Servir très chaud avec des plats plutôt piquants.

Omelette au saucisson ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *5 œufs*
- *saucisson*
- *1 cuillerée de fromage râpé*
- *romarin*
- *huile, beurre*
- *sel et poivre*

Enlever la peau du saucisson et le couper en petits dés. Faire chauffer de l'huile et du beurre dans une poêle et y faire revenir le saucisson et un peu de romarin. Retirer le romarin et le remplacer par les œufs battus, salés, poivrés et additionnés d'un peu de fromage. Bien mélanger le tout et faire cuire l'omelette des deux côtés. Servir bien chaud avec des épinards au beurre.

Omelette au thon et aux tomates ★★

Ingrédients
pour 4/6 personnes

- *8 œufs*
- *500 g de tomates*
- *180 g de thon à l'huile*
- *6 anchois salés*
- *1 oignon haché*
- *huile*
- *persil*
- *parmesan râpé*
- *50 g de beurre*
- *origan*
- *basilic*
- *sel et poivre*

Faire revenir un gros oignon dans un peu de beurre puis ajouter les tomates écrasées et salées et un peu de basilic. Faire cuire à découvert de manière à obtenir une sauce épaisse. D'autre part, faire dessaler les anchois, les vider et les mettre dans un récipient avec le thon, le persil et l'origan. Bien mélanger le tout. Battre les œufs avec du sel, du poivre et deux cuillerées de parmesan râpé et les faire cuire comme une omelette. Garnir l'omelette du mélange thon-anchois, l'enrouler sur elle-même et l'arroser de sauce tomate. Servir très chaud.

Omelette aux truffes ★

Ingrédients
pour 4 personnes

- *7 œufs*
- *70 g de truffes*
- *1 cuillerée de margarine*
- *parmesan râpé*
- *sel*

Gratter soigneusement les truffes avec une petite brosse et de l'eau, puis les essuyer et les couper en rondelles. Les mettre dans une terrine avec les œufs battus et salés et un peu de parmesan. Faire fondre la margarine dans une poêle et y verser les œufs et les truffes en mélangeant avec une cuillère en bois; quand l'omelette commence à prendre, secouer la poêle, retourner l'omelette et la faire cuire de l'autre côté. Servir très chaud.

Index des recettes

Soupes et potages

Bouillon de légumes ☆ 7
Bouillon de poisson ☆☆ 9
Bouillon printanier au millet ☆ 9
Bouillon roux ☆ 9
Boulettes de foie ☆☆ 10
Boulettes de maïs ☆☆ 10
Boulettes de pain dans le bouillon ☆☆ 10
Boulettes de sarrasin ☆☆ 11
Boulettes de veau au bouillon ☆☆ 11
Boulettes de viande fumée ☆☆ 13
Consommé aux œufs ☆ 13
Croquettes de fromage au bouillon ☆☆ 13
Panade ☆ 14
Potage aux allumettes ☆☆ 14
Potage aux artichauts ☆ 15
Potage aurore ☆ 15
Potage des convalescents ☆☆ 15
Potage aux deux farines ☆ 16
Potage aux fèves ☆☆ 16
Potage aux lentilles ☆☆ 16
Potage à la mie de pain ☆ 16
Potage aux œufs ☆ 18
Potage à l'orge ☆ 18
Potage aux pois cassés ☆☆ 18
Potage aux pois chiches et aux coquillettes ☆ 20
Potage aux pois chiches et à la tomate ☆ 20
Potage aux pois chiches et au vermicelle ☆ 20
Potage Saint-Vincent ☆ 21
Potage aux tomates ☆ 21
Potage aux tortellini ☆☆☆ 21
Potage de Vérone ☆☆ 21
Quenelles de semoule ☆☆ 23
Riz au lait ☆ 23
Soupe aux asperges ☆☆ 24
Soupe de bettes ☆☆ 24
Soupe campagnarde ☆ 24
Soupe de campagne aux tripes ☆☆ 26
Soupe au céleri-rave ☆ 26
Soupe aux choux ☆ 26
Soupe complète ☆☆ 27
Soupe au curry ☆☆☆ 27
Soupe économique ☆ 27
Soupe au fenouil ☆ 28
Soupe au fenouil sauvage ☆☆ 28
Soupe aux flocons de semoule ☆☆ 28
Soupe du grand-père ☆ 29
Soupe gratinée ☆ 29
Soupe aux grenouilles ☆☆ 29
Soupe de haricots ☆☆☆ 31
31

Soupe de haricots blancs ☆ 33
Soupe de haricots verts ☆ 33
Soupe aux haricots et aux oignons ☆ 33
Soupe d'hiver ☆ 34
Soupe julienne ☆☆ 34
Soupe de lait à l'oignon ☆ 34
Soupe au lard ☆☆ 35
Soupe de légumes ☆☆ 35
Soupe de légumes au jambon ☆☆ 37
Soupe aux lentilles ☆ 37
Soupe mille goûts ☆ 37
Soupe miroir ☆ 38
Soupe de montagne ☆☆ 38
Soupe aux oignons ☆ 38
Soupe piquante aux oignons ☆ 39
Soupe à l'orge ☆ 39
Soupe à l'orge et aux haricots ☆☆ 39
Soupe aux oronges ☆☆ 41
Soupe au pain ☆ 41
Soupe de pain au fromage ☆ 41
Soupe de pain aux légumes ☆☆ 43
Soupe de pain aux tomates ☆ 43
Soupe de palourdes ☆☆ 43
Soupe de palourdes au vin blanc ☆☆ 45
Soupe au paprika ☆ 45
Soupe parmentier ☆☆ 45
Soupe de pâtes aux haricots ☆ 46
Soupe paysanne ☆☆ 46
Soupe aux pois chiches ☆☆ 46
Soupe de pommes de terre ☆ 47
Soupe aux praires ☆☆ 47
Soupe de riz ☆ 47
Soupe de riz au chou ☆ 48
Soupe de riz aux légumes ☆ 48
Soupe de riz à l'oseille ☆☆ 48
Soupe de riz aux pommes de terre ☆☆ 50
Soupe au seigle et aux lentilles ☆☆ 50
Soupe du soldat ☆☆ 50
Soupe aux tomates et aux orties ☆ 52
Soupe à la tortue ☆☆☆ 52
Soupe aux tripes ☆☆ 52
Soupe verte ☆ 54
Tripes à la sauce tomate ☆☆ 54

Hors-d'œuvre et entrées 55

Anchois farcis ☆ 57
Anchois au four ☆ 57
Anchois marinés ☆ 57
Anchois à la menthe ☆☆ 57
Anchois aux truffes ☆☆ 58
Anchois en canapé ☆ 58
Anchois à l'origan ☆ 58
Anguilles marinées dans le vinaigre ☆☆ 60
Artichauts au gruyère ☆☆ 60
Artichauts aux œufs pochés ☆ 60
Asperges pannées ☆☆☆ 61

Aubergines au four ☆☆☆ 61
Aubergines gratinées ☆☆ 62
Aubergines marinées ☆ 62
Boudin au lard ☆☆☆ 62
Brochettes de légumes ☆☆ 64
Canapés au fromage de chèvre ☆ 64
Canapés aux olives ☆ 64
Canapés du roi ☆☆☆ 65
Canapés aux truffes blanches ☆☆ 67
Caviar de thon marinière ☆☆ 67
Cervelle au four ☆☆ 67
Cœurs de palmier à la mayonnaise ☆ 68
Courgettes marinées ☆ 68
Courgettes à l'orientale ☆☆ 68
Crêpes au gratin ☆☆ 69
Croque-monsieur à la poêle ☆ 69
Croquettes de riz ☆☆ 69
Croûtons de jambon cru ☆ 70
Feuilles au fromage ☆ 70
Figues et jambon ☆ 70
Galette de viande et de pommes de terre ☆ 72
Gruyère à la poêle ☆ 72
Hachis mixte ☆☆ 72
Harengs salés marinés ☆☆☆ 73
Hors-d'œuvre de faisan ☆☆ 73
Hors-d'œuvre rapide ☆ 73
Langouste en salade ☆☆ 75
Maquereaux au vinaigre ☆☆ 75
Marinade de poissons ☆☆☆ 75
Moules à l'italienne ☆ 76
Mousse au jambon ☆ 76
Œufs aigres-doux ☆ 76
Œufs mimosa ☆☆ 77
Pain aux anchois et aux tomates ☆ 77
Pains aux champignons ☆ 77
Pâté de foie de veau ☆☆ 78
Pâté de poisson ☆ 78
Pâté de poulet ☆☆☆ 78
Petits gâteaux d'apéritif à la sauge ☆☆ 80
Petits poissons au vinaigre ☆ 80
Rillettes d'oie ☆ 81
Salade de petits poulpes ☆ 81
Salade de pinnes ☆ 81
Salade au thon ☆ 81
Sardines au four ☆ 82
Saucisses sur le gril ☆☆ 82
Terrine de lapin ☆☆☆ 84
Toasts aux anchois ☆ 84
Tomates farcies aux crevettes ☆☆ 84

Œufs 93

Galette au parmesan ☆ 95
Gâteau de courgettes ☆ 95
Œufs aux artichauts ☆ 95
Œufs et asperges ☆ 97
Œufs aux champignons ☆ 97

Œufs aux cœurs d'artichauts ☆ 97
Œufs au fromage ☆ 97
Œufs et pommes de terre au four ☆ 98
Œufs aux saucisses et aux champignons ☆☆ 98
Œufs au vin blanc ☆ 98
Omelette à l'ail ☆ 100
Omelette aux anchois ☆ 100
Omelette aux asperges ☆ 100
Omelette aux courgettes ☆ 102
Omelette au crabe ☆☆ 102
Omelette aux fèves ☆ 102
Omelette au saucisson ☆ 103
Omelette au thon et aux tomates ☆☆ 103
Omelette aux truffes ☆ 103

Index des recettes illustrées

Soupes et potages

Potage glacée à l'avocat 17
Soupe d'orties 22
Crème de laitues 30
Velouté de tapioca 32
Soupe aux trois légumes 42
Petite marmite 51

Hors-d'œuvre et entrées

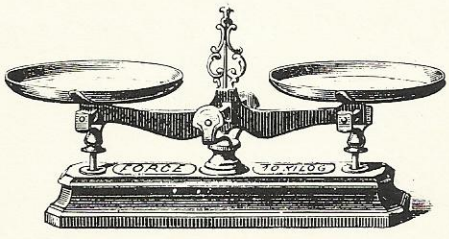
Araignées de mer en coupes 63
Crevettes en hors-d'œuvre 71
Avocats en salade 74
Poivrons farcis au riz 79

Charcuterie

Fouace au jambon 89

Œufs

Œufs diaboliques 96
Œufs au four 99



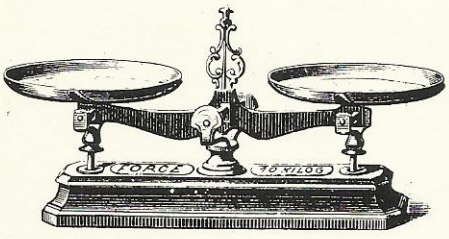
Index des illustrations

Soupes et potages

Boulettes de pain dans le bouillon 12
Potage aux œufs 19
Potage aux tomates 25
Soupe de montagne 36
Soupe mille goûts 40
Soupe parmentier 44
Soupe paysanne 49
Soupe au seigle et aux lentilles 53

Hors-d'œuvre et entrées

Canapés au fromage de chèvre 66
Terrine de lapin 83

Œufs

Omelette variées 101