

Cuisine et Vins

de France

RECETTES PETITS PRIX

60 IDÉES POUR CUISINER MALIN

Éditions **marie claire**

Cuisine et Vins
de France

RECETTES PETITS PRIX

60 IDÉES POUR CUISINER MALIN

Collection CUISINE & VINS DE FRANCE
Un magazine publié par Marie Claire Album
Rédactrice en chef : Irène Karsenty
Direction artistique : Francis Seguin
Assistante : Rachel Lérissé

Direction d'édition : Thierry Lamarre
Lecture-révision : Chantal Masson
Mise en pages : Sylvie Gourin
Recherche iconographique : Isabelle Teboul
Assistante d'édition : Adeline Lobut

Éditions MARIE CLAIRE
Publiées par Société d'Information et de Créations (SIC)
Une société de Marie Claire Album
10, bd des Frères Voisin 92130 Issy-Les-Moulineaux Cedex 9 - France
Tél. 01 41 46 88 88
R.C.S. Nanterre 302 114 509
sarl au capital de 3.822.000 euros
© 2006, Éditions Marie Claire - Société d'Information et de Créations (SIC)

N° ISBN : 2-84831-059-6
N° Éditeur : 38369
Imprimé par G. Canale & C., Turin (Italie)
Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2006.

www.editionsmarieclaire.com

RECETTES PETITS PRIX

60 IDÉES POUR CUISINER MALIN

Sommaire

p. 6	Les entrées
p. 46	Les plats
p. 86	Les desserts

Les entrées

CRÈME DE POIRE À LA FOURME D'AMBERT

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

POUR 8 PERSONNES

6 poires mûres (doyenné-du-comice) ●
250 g de fourme d'Ambert ● 2 oignons
● 1 gousse d'ail ● 25 cl de vin blanc sec
● 2 tablettes de bouillon de volaille
● 50 cl de crème liquide ● 40 g de
beurre ● 1 bouquet de ciboulette ● sel ●
poivre du moulin

Émiettez les tablettes de bouillon dans 1,50 litre d'eau très chaude et remuez jusqu'à dilution totale. Retirez du feu, réservez. Pelez et épépinez les poires puis coupez-les en dés. Pelez et émincez finement les oignons, pelez et hachez l'ail. Retirez la croûte de la fourme.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez les oignons et l'ail à revenir doucement. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les poires et faites « suer » 10 min sur feu moyen. Déglacez avec le vin puis

versez le bouillon. Remuez bien, portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez frémir durant 30 min.

Passé ce temps, émiettez la fourme dans la cocotte, remuez environ 5 min pour qu'elle fonde, puis mixez l'ensemble au mixeur-plongeur (ou dans un blender) en ajoutant la crème. Salez très légèrement, poivrez, et versez dans des bols. Décorez de ciboulette ciselée et servez.

Le conseil de CVF : vous pouvez accompagner la soupe de mouillettes découpées dans une baguette puis toastées et tartinées de fourme.

Le bon accord : un monbazillac (Sud-Ouest).

Prix par personne : 1,40 €



Les entrées

CAPPUCCINO DE CÈPES

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES

600 g de cèpes émincés (surgelés) ●
6 petites tranches de pain aux noix ●
3 cuil. à soupe de fond de veau en poudre
● 40 cl de crème liquide ● 1/2 gousse
d'ail ● 6 branches de persil plat ● sel ●
poivre du moulin

Diluez le fond de veau dans 1,20 litre d'eau bouillante. Mettez de côté 6 jolies tranches de cèpes pour la décoration et plongez les autres dans le bouillon frémissant. Laissez-les cuire à feu moyen 15 min.

Pendant ce temps, mettez chauffer l'huile dans une poêle et faites-y sauter rapidement les lamelles réservées, salez, poivrez. Toastez légèrement les tranches de pain aux noix. Pelez l'ail, lavez et épongez le persil, hachez-les ensemble.

En fin de cuisson des cèpes dans le bouillon, incorporez

la crème. Mixez le tout dans un blender ou avec un mixeur-plongeur pour obtenir une texture veloutée et bien mousseuse.

Répartissez ce cappuccino dans des assiettes creuses ou des bols puis décorez avec les lamelles de cèpes poêlées et la persillade. Présentez aussitôt avec les toasts.

Le conseil de CVF : vous pouvez remplacer les cèpes surgelés par 60 g de cèpes séchés. Dans ce cas, faites-les réhydrater 1 h dans de l'eau.

Le bon accord : un châteauneuf-du-pape blanc (vallée du Rhône).

Prix par personne : 3,50 €



Les entrées

SALADE D'AUTOMNE À LA MÂCHE

Facile

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES

200 g de mache ● 2 poires ● 200 g de bleu d'auvergne ● 4 très fines tranches de lard fumé ● 50 g de noisettes décortiquées ● 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne ● 1 cuil. à soupe de vinaigre ● 3 cuil. à soupe d'huile ● sel ● poivre

Nettoyez soigneusement la mache, lavez-la plusieurs fois et essorez-la. Détaillez le fromage en cubes à l'aide d'un petit couteau pointu. Pelez les poires avec un couteau économe, coupez-les en lamelles. Faites griller les noisettes quelques minutes à sec dans une poêle puis laissez-les refroidir sur un papier absorbant.

Préparez une vinaigrette dans un saladier avec du sel, du poivre, la moutarde, le vinaigre et l'huile. Ajoutez la mache dans le saladier avec le fromage et les poires, remuez très délicatement.

Faites griller à sec dans une poêle sur feu vif les tranches de lard fumé jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Disposez-les sur la salade et parsemez de noisettes. Servez immédiatement.

Le conseil de CVF : vous pouvez mélanger une huile neutre avec de l'huile de noisette pour ajouter une touche de raffinement à cette salade d'automne.

Le bon accord : un vin de pays des coteaux ardéchois blanc.

Prix par personne : 1,75 €



Les entrées

ENDIVES CONFITES À LA GRECQUE

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

RÉFRIGÉRATION : 12 H

POUR 4 PERSONNES

8 endives ● 1 grosse carotte ● 1 grosse tomate ● 1 citron non traité ● 2 oignons ● 1 gousse d'ail ● 10 cl de vin blanc sec ● 10 cl d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe rase de sucre ● 1 cuil. à soupe de graines de coriandre ● quelques brins de coriandre fraîche ● sel ● poivre

Ébouillantez, pelez et épépinez la tomate. Coupez-la en dés. Éliminez le cône dur à la base des endives, puis coupez-les en deux dans la longueur, après avoir enlevé les feuilles externes, si nécessaire. Pelez et émincez les oignons, pelez et écrasez l'ail, épluchez la carotte et détaillez-la en fines rondelles. Lavez le citron, puis coupez-le en rondelles.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Mettez les oignons à fondre doucement, ajoutez les

endives, les cubes de tomate, la carotte, l'ail et le citron. Salez, poivrez, ajoutez le sucre, versez le vin, parsemez de graines de coriandre et mélangez. Couvrez à moitié puis laissez mijoter 40 à 45 min, jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide dans la sauteuse.

Retirez la sauteuse du feu et laissez refroidir avant de mettre la préparation 12 h au réfrigérateur. Parfumez de coriandre ciselée juste au moment de servir.

Le conseil de CVF : vous pouvez préparer les endives 24 h à l'avance et les conserver au frais, à couvert. Sortez-les du réfrigérateur 20 min avant de servir pour qu'elles ne soient pas glacées.

Le bon accord : un corbières blanc (Languedoc).

Prix par personne : 1,60 €



Les entrées

POMMES FARCIES À L'AIGRE-DOUX

Facile

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 pommes granny smith ● 2 escalopes de poulet ● 1 boîte (demi-format) de maïs en grains ● 1 branche de céleri ● 50 g de raisins secs ● 1 citron ● 1 cuil. à soupe d'huile

Pour la sauce : 2 yaourts bulgares ● 1 cuil. à café de moutarde ● 1 cuil. à soupe de crème épaisse ● 1 cuil. à café de sucre ● 1/2 cuil. à café de curry mild en poudre ● sel ● poivre

Coupez les escalopes de poulet en dés et faites-les sauter à la poêle avec l'huile pour qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Réservez.

Pressez le citron. Lavez et essuyez les pommes. Coupez un chapeau à chacune puis

évidez-les délicatement, sans les percer. Coupez la chair que vous récupérez en dés et mettez-les dans un saladier, arrosez-les de jus de citron. Lavez la branche de céleri puis effilez-la. Taillez-la en bâtonnets et ciselez sa feuille. Égouttez le maïs.

Mélangez les yaourts, la crème, la moutarde, le sucre et le curry dans un saladier. Salez, poivrez, ajoutez le céleri, le poulet, le maïs, la chair des pommes et les raisins. Remuez délicatement puis garnissez les pommes avec ce mélange et mettez-les au frais jusqu'au moment de servir.

Le bon accord : un touraine rouge (vallée de la Loire).

Prix par personne : 1,50 €



Les entrées

SALADE DE POMMES DE TERRE À LA CHINOISE

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de pommes de terre à chair ferme

● 1 concombre ● 4 petits oignons blancs
frais ● 1 petit piment rouge ● 1 citron
vert non traité ● 1 cuil. à soupe de sauce
de poisson (au rayon exotique) ● 1 cuil.
à café de sucre brun ● 15 cl de lait de
coco ● 2 cuil. à soupe de cacahuètes
salées ● 2 cuil. à soupe d'huile ● 8 brins
de coriandre fraîche ● sel

Nettoyez les pommes de terre
et faites-les cuire, avec leur
peau, 20 min à la vapeur.
Lavez le concombre, pelez-le
en laissant un peu de vert
et coupez-le en deux dans
la longueur. Épépinez-le
à l'aide d'une petite cuillère,
puis détaillez chaque moitié
en très fines lamelles.

Rincez et essuyez le citron vert,
râpez la moitié de son zeste
au-dessus d'un grand saladier.
Pressez le fruit et versez deux

cuillerées à soupe de son jus
dans le saladier.

Pelez les oignons et ciselez-les
finement. Ouvrez le piment,
épépinez-le puis émincez-le.
Ajoutez ces ingrédients dans
le saladier avec le sucre,
la sauce de poisson, le lait de
coco et l'huile. Mélangez.

Laissez tiédir les pommes de
terre, épluchez-les, coupez-les
en gros cubes. Salez-les
légèrement. Mettez-les dans le
saladier, remuez délicatement.
Parsemez de cacahuètes
grossièrement concassées et
de coriandre ciselée. Servez
à température ambiante.

Le bon accord : un rosé de
Fronton (Sud-Ouest).

Prix par personne : 1,15 €



Les entrées

RAVIOLES D'AVOCAT AU CRABE

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 gros avocats mûrs à point • 250 g de chair de crabe (sous vide, en boîte ou surgelée) • 1 citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'huile de noisette (ou d'amande) • 1 bouquet de cerfeuil • sel • poivre du moulin

Pressez le citron. Ôtez la peau des avocats, délicatement, sans blesser la chair. À l'aide d'un bon couteau, découpez la chair en fines lamelles dans le sens de la longueur, en vous arrêtant juste avant le noyau pour que les lamelles soient entières. Arrosez-les d'un peu de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Lavez puis épongez le cerfeuil, ciselez-le. Égouttez le crabe et

émiettez-le. Disposez 4 lamelles d'avocat dans chaque assiette, répartissez le crabe dessus, salez (légèrement) et donnez quelques tours de moulin à poivre. Parsemez de cerfeuil puis recouvrez avec 4 autres lamelles d'avocat.

Mélangez les deux huiles dans un bol, émulsionnez bien avec une fourchette, et entourez chaque raviole d'avocat d'un filet d'huile. Servez aussitôt.

Le conseil de CVF : cette petite entrée raffinée doit être préparée à la dernière minute pour garder toute sa fraîcheur.

Le bon accord : un savennières (vallée de la Loire).

Prix par personne : 2,35 €



Les entrées

__ LAITUE FARCIE AU ROQUEFORT __

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

RÉFRIGÉRATION : 2 H

POUR 4 PERSONNES

1 laitue non pommée ● 100 g de roquefort ● 500 g de faisselle ● 100 g de carottes nouvelles ● 2 tomates roma ● 2 petits oignons blancs nouveaux ● 1 gousse d'ail ● 8 branches de persil plat ● 12 tiges de ciboulette ● sel ● poivre

Égouttez la faisselle durant 1 h au moins et conservez le petit-lait. Nettoyez très soigneusement la laitue entière sans séparer les feuilles à la base. Épluchez et râpez les carottes. Ébouillantez, pelez, épépinez les tomates et concassez la chair. Pelez les oignons blancs et la gousse d'ail, hachez-les. Lavez et ciselez le persil et la ciboulette.

Émiettez le roquefort avec une fourchette et mélangez-le à la faisselle dans une terrine, salez légèrement et poivrez. Détendez la préparation avec

un peu de petit-lait. Ensuite, incorporez les carottes râpées, les tomates concassées, le hachis d'oignon et d'ail et les herbes. Mélangez longuement.

Glissez un peu de cette farce entre chaque feuille de la laitue, en commençant par le cœur et en reconstituant la salade au fur et à mesure. Enveloppez-la dans une feuille d'aluminium ou de film alimentaire et mettez-la pendant 2 h au réfrigérateur.

Déballez la laitue, coupez-la en quatre avec un grand couteau et disposez-la sur les assiettes de service. Servez frais.

Le bon accord : un bergerac blanc (Sud-Ouest).

Prix par personne : 2,10 €



Les entrées

TERRINE D'HERBES AU JAMBON

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 H

RÉFRIGÉRATION : 6 H

POUR 8 PERSONNES

400 g de jambon de Paris ● 500 g d'épinards en branche surgelés ● 5 œufs ● 2 crackers ● 1 petit bouquet d'herbes (aneth, estragon, persil plat) ● 20 g de beurre ● 50 g de pignons de pin ● 1 pincée de noix muscade ● 1/2 cuil. à café de sucre ● sel ● poivre

Pour la sauce : 3 yaourts ● 3 cuil. à café de fines herbes hachées ● 1 cuil. à soupe de moutarde douce ● 5 cuil. à soupe d'huile d'olive

Faites décongeler les épinards à feu doux. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, retirez du feu, ajoutez les fines herbes ciselées, la pincée de noix muscade et le sucre puis mélangez. Écrasez finement les crackers. Beurrez un moule à cake d'environ 1 litre de contenance, puis couvrez le fond et les parois de poudre de crackers.

Préchauffez le four à th 7 (220 °C). Coupez 150 g de jambon en petits morceaux, mixez le reste. Mélangez tout le jambon avec les épinards et les œufs battus. Ajoutez la moitié des pignons, salez, poivrez, remuez. Versez la préparation dans le moule, posez celui-ci dans un plat à four rempli au trois quarts d'eau chaude et faites cuire ainsi au bain-marie dans le four pendant 45 min. Laissez refroidir, couvrez et mettez au moins 6 h au frais.

Au moment de servir, démoulez la terrine. Faites griller le reste des pignons à sec dans une poêle, laissez-les refroidir et garnissez-en le dessus de la terrine. Préparez la sauce en mélangeant la moutarde avec l'huile, ajoutez les yaourts, puis les herbes. Servez frais avec la sauce à part.

Le bon accord : un côtes-de-beaune blanc (Bourgogne).

Prix par personne : 1,45 €



Les entrées

MOUSSE DE LAPIN AUX PISTACHES

Un peu délicat

PRÉPARATION : 40 MIN

CUISSON : 2 H 30

RÉFRIGÉRATION : 24 H

POUR 8 À 10 PERSONNES

1 lapin coupé en morceaux ● 3 foies de lapin ● 400 g de jambon blanc ● 4 œufs ● 4 grandes feuilles de gélatine (4 x 2 g) ● 70 g de pistaches décortiquées ● 2 gousses d'ail ● 3 feuilles de laurier ● 50 cl de vin blanc ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 brins de romarin ● 20 g de beurre ● sel ● poivre

Faites revenir le lapin dans une cocotte avec 3 cuillerées d'huile et l'ail émincé, baissez le feu, ajoutez le vin, 1 verre d'eau, le laurier. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 1 h.

Pendant ce temps, faites revenir les foies avec le reste d'huile, 1 min de chaque côté, puis réservez-les dans une assiette. Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau.

Préchauffez le four à th 7 (210 °C). Sortez le lapin de la

cocotte, détachez la chair et mettez-la dans le bol d'un robot. Filtrez le bouillon chaud dans une casserole, et faites-y fondre la gélatine essorée.

Mixez la chair du lapin, ajoutez 3 œufs, les 3/4 du bouillon à la gélatine, salez, poivrez. Mixez le jambon à part, ajoutez l'œuf et le bouillon restants.

Beurrez une terrine, étalez la moitié du mélange au lapin puis du mélange au jambon, parsemez de pistaches, posez les foies. Étalez le jambon et les pistaches restants, terminez par une couche de lapin.

Posez les brins de romarin, couvrez d'aluminium et mettez au four 1 h 10 au bain-marie.

Passé ce temps, retirez l'aluminium et continuez la cuisson pendant 20 min.

Laissez refroidir et mettez au moins 24 h au réfrigérateur.

Le bon accord : un saint-véran (Bourgogne).

Prix par personne : 2,20 €



Les entrées

ŒUFS BÉNÉDICTE

Un peu délicat

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 œufs • 1 pain de mie rond non tranché (chez le boulanger) • 40 g de beurre • 2 tiges de cerfeuil • 2 cuil. à soupe de vinaigre (blanc de préférence)

Pour la sauce : **3 jaunes d'œufs • 250 g de beurre • 1 cuil. à café de jus de citron • sel • poivre**

Coupez 6 tranches épaisses dans le pain de mie et faites-les dorer à la poêle dans le beurre. Réservez-les.

Faites pocher les œufs : dans une casserole, faites frémir 1 litre d'eau avec le vinaigre. Cassez un œuf dans une tasse et versez-le délicatement dans l'eau frémissante. Laissez-le pocher 1 min 30, retournez-le avec une écumoire, poursuivez la cuisson 1 min 30. Égouttez l'œuf avec l'écumoire, déposez-le sur du papier absorbant puis, à l'aide d'une

paire de ciseaux, ébarbez-le (coupez les filaments de blanc coagulés pour ne laisser qu'une frange bien nette autour du jaune). Répétez l'opération avec les autres œufs.

Préparez la sauce : placez un saladier supportant la chaleur sur une casserole d'eau frémissante, fond immergé. Fouettez dedans les jaunes d'œufs avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Ajoutez le beurre en dés, petit à petit, sans cesser de fouetter. À mi-opération, versez le jus de citron. Remuez jusqu'à ce que la sauce soit lisse et onctueuse. Salez et poivrez.

Posez un œuf sur chaque tranche de pain, dans les assiettes de service salez et poivrez. Nappez de sauce et décorez de cerfeuil. Présentez immédiatement.

Le bon accord : un vin de pays chardonnay.

Prix par personne : 0,90 €



Les entrées

__POMMES DE TERRE EN SUSHIS__

Un peu délicat

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

12 petites pommes de terre à chair ferme

● 1/2 poivron jaune ● 1 courgette ●

1 poireau ● 3 fines tranches de saumon

fumé ● 100 g de saumon frais ● 1 cuil. à

soupe d'œufs de lump ● 1 faisselle de

fromage blanc de campagne égoutté ●

8 brins de ciboulette ● 4 brins d'aneth

● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ● le jus

de 1/2 citron ● sel ● poivre

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 15 min.

Égouttez-les et laissez-les tiédir. Creusez-les et coupez une fine tranche à leur base pour qu'elles soient stables.

Lavez la courgette, taillez-la en lamelles. Coupez le pied du poireau et le haut du vert, puis fendez-le en lanières avec la pointe d'un couteau. Faites cuire les lamelles de courgette et de poireau 3 min à l'eau bouillante salée, égouttez-les.

Coupez le demi-poivron lavé en bâtonnets. Taillez le saumon frais en dés, arrosez-les de jus de citron. Salez et poivrez le fromage blanc, fouettez-le avec la ciboulette ciselée et l'huile d'olive. Garnissez-en jusqu'en haut 4 pommes de terre, décorez-les de bâtonnets de poivron et réservez.

Garnissez à demi les 8 autres pommes de terre avec le reste de fromage. Décorez-en 4 d'œufs de lump, les 4 autres de dés de saumon. Entourez toutes les pommes de terre de saumon fumé, de lamelles de courgette et poireau. Décorez de ciboulette et l'aneth, et servez aussitôt.

Le conseil de CVF : si vous voulez nouer un brin de ciboulette autour des pommes de terre, ébouillantez-les 5 sec pour les assouplir.

Le bon accord : un pouilly-fumé (vallée de la Loire).

Prix par personne : 1,95 €



Les entrées

__GRATIN DE MOULES AUX NOIX__

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

36 moules d'Espagne ● 150 g de cerneaux de noix ● 2 gousses d'ail ● 1 bouquet garni ● 50 g de chapelure ● 20 cl de vin blanc sec ● 5 cuil. à soupe de crème épaisse ● gros sel ● poivre du moulin

Lavez et grattez les moules, ébarbez-les. Mettez-les dans un faitout avec le vin blanc, l'ail pelé et haché et le bouquet garni. Couvrez et faites ouvrir les moules à feu vif.

Laissez tiédir, puis ôtez une demi-coquille à chaque moule. Rangez les coquilles contenant les moules dans un grand plat à four tapissé d'un lit de gros sel en veillant à bien les caler entre elles. Filtrez leur jus de

cuisson, et faites-le réduire à feu vif dans une casserole.

Préchauffez le four à th 5 (150 C°). Dans un robot, mixez les cerneaux de noix avec la crème et la chapelure. Poivrez, incorporez un peu du jus des moules réduit pour obtenir une sauce onctueuse.

Répartissez-la sur les moules, et faites gratiner 10 min au four. Servez très chaud.

Le conseil de CVF : ne mettez pas trop de sauce sur les moules, servez le reste en saucière, et accompagnez ce gratin de riz blanc.

Le bon accord : un arbois blanc (Jura).

Prix par personne : 1,50 €



Les entrées

MUFFINS AU THON ET RAIFORT

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CONGÉLATION : 30 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

180 g de filet de thon frais ● 280 g de farine ● 1 sachet de levure chimique ● 1 œuf ● 25 cl de lait ● 3 cuil. à soupe de câpres ● 5 branches de persil plat ● le jus de 1/2 citron ● 5 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe de raifort ● sel

Emballez le thon dans du film alimentaire et mettez-le 30 min au congélateur pour le raffermir. Préchauffez le four à th 6 (180 °C), huilez de petits ramequins (ou utilisez une plaque à muffins en silicone, type Flexipan).

Mélangez la farine et la levure dans une jatte. Lavez puis épongez le persil, ciselez-le, incorporez-le à la farine.

Ajoutez les câpres égouttées (réservez-en quelques-unes pour le décor) et remuez avec une spatule en bois.

Versez le lait dans un bol, 2 cuillerées à soupe d'huile, l'œuf et une pincée de sel, fouettez puis mélangez avec la préparation précédente pour obtenir une pâte homogène. Répartissez dans les moules et enfournez pour 20 min.

Pendant ce temps, sortez le thon du congélateur et tranchez-le finement. Mettez-le dans un plat, arrosez de jus de citron et du reste d'huile mélangés et laissez mariner.

Sortez les muffins du four dès qu'ils sont dorés et gonflés, démoulez-les sur une grille et laissez-les tiédir. Coupez un petit chapeau, répartissez les lamelles de thon égouttées sur les muffins, surmontez d'une petite touche de raifort et de câpres. Servez aussitôt.

Le bon accord : un pinot blanc.

Prix par personne : 1,80 €



Les entrées

FRIENDS AU SAUMON ET AUX POIREAUX

Facile

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

2 rouleaux de pâte feuilletée ● 400 g de
filet de saumon ● 4 blancs de poireaux ●
1 jaune d'œuf ● 2 cuil. à soupe de crème
épaisse ● 40 g de beurre ● 1 bouquet de
persil plat ● sel ● poivre

Coupez les blancs de poireaux
en deux dans la longueur puis
retaillez-les en petits tronçons.
Rincez-les et égouttez.

Dans une sauteuse, mettez
étuver les poireaux avec le
beurre 10 min à feu moyen
en les remuant souvent. Salez,
poivrez, ajoutez la crème,
mélangez et réservez.

Préchauffez le four à th 7
(210 °C). Découpez le saumon
en 6 morceaux égaux. Lavez,

épongez le persil, ciselez-le.
Étalez un rouleau de pâte,
coupez-le en 6 parts. Déposez
sur chacune un morceau de
saumon, salez, poivrez puis
répartissez la fondue de
poireaux, sans aller jusqu'au
bord. Parsemez de persil.

Découpez le second rouleau
de pâte de la même manière,
puis recouvrez chaque part
déjà garnie avec un triangle de
pâte. Humectez le pourtour
des friands et pincez entre
le pouce et l'index pour souder
les bords. Badigeonnez de
jaune d'œuf battu et enfournez
pour 15 à 20 min. Dès que
les friands sont bien dorés,
servez-les.

Le bon accord : un savennières
(vallée de la Loire).

Prix par personne : 1,95 €



Entrées

BRICKS AUX HERBES

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 feuilles de brick ● 4 œufs ● 25 g de farine ● 30 cl de lait ● 100 g de fromage râpé ● 8 brins de ciboulette ● 8 branches de persil plat ● 8 branches de coriandre ● 25 g de beurre ● 10 cl d'huile ● 1 pincée de noix de muscade ● sel ● poivre

Faites cuire les œufs au dur 8 min dans de l'eau bouillante. Pendant ce temps, préparez une béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole moyenne, jetez la farine et remuez avec une spatule pour former une boulette. Laissez-la cuire 3 min sans cesser de la faire rouler dans la casserole, puis commencez à verser le lait en filet, en délayant avec un fouet. Lorsque la béchamel est bien lisse, faites-la épaissir sur feu doux sans cesser de remuer,

puis assaisonnez-la de sel, poivre et muscade.

Laissez tiédir la béchamel.

Ensuite, incorporez le fromage, les œufs durs hachés et les herbes lavées et grossièrement ciselées. Répartissez ce mélange au centre des feuilles de brick, et repliez-les en forme de triangle (ou de cigare) pour bien enfermer la farce.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et mettez les bricks à rissoler, environ 3 min par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les très chaudes, accompagnées d'une salade verte.

Le bon accord : un sauvignon.

Prix par personne : 0,90 €



Entrées

FLANS DE TOMATE AU CHEDDAR ET À LA TRÉVISE

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 petite salade trévisse ● 4 œufs ● 100 g de cheddar ● 20 cl de coulis de tomates ● 4 cuil. à soupe de crème épaisse ● 30 g de beurre ● 1 grosse pincée de paprika ● sel ● poivre

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Beurrez 4 ramequins et placez-les au frais. Lavez la salade, essorez-la puis coupez-la en lanières. Faites chauffer doucement le beurre dans une poêle, mettez-y les lanières de salade à « tomber » rapidement en remuant. Réservez.

Râpez le fromage. Battez les œufs dans un saladier puis mélangez-les avec la crème.

Ensuite, incorporez le coulis, le fromage et le paprika. Salez, poivrez, ajoutez la salade et remuez bien. Répartissez cette préparation dans les ramequins et enfournez-les pour 15 à 20 min. Servez chaud ou tiède.

Les conseils de CVF : fromage anglais au lait de vache, le cheddar est une pâte pressée non cuite. Vous pouvez le remplacer par de la mimolette. Pour une saveur encore plus prononcée, décorez vos flans de petites olives noires de Nice et servez-les accompagnés d'une salade de roquette ou de trévisse.

Le bon accord : un bordeaux rosé.

Prix par personne : 1,25 €



Entrées

__CRUMBLE SALÉ À LA BETTERAVE__

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1 H 15

POUR 6 PERSONNES

4 betteraves moyennes crues ● 100 g de lardons ● 2 oignons ● 20 cl de bière ● 80 g de beurre ● 1 cuil. à soupe de graines de genièvre ● 1 feuille de laurier ● sel ● poivre

Pour la pâte : 75 g de farine ● 75 g de beurre ● 75 g de poudre d'amandes

Préchauffez le four à th 4 (120 °C). Épluchez et émincez les oignons et les betteraves. Beurrez un plat à four à bords hauts. Déposez-y les lardons, les betteraves et les oignons. Parsemez de noisettes de beurre, de baies de genièvre concassées, posez la feuille de laurier. Salez, poivrez, recouvrez l'ensemble de bière.

Enfournez pour 1 h environ, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé et les betteraves confites. Sortez le plat du four et répartissez la préparation dans des plats à four individuels beurrés. Réservez.

Préparez la pâte : mélangez la poudre d'amandes et la farine dans un saladier, ajoutez le beurre en parcelles et soulevez le mélange en frottant vos mains pour obtenir un sable grossier. Repartissez la pâte à crumble sur la préparation aux betteraves dans les plats et enfournez à th 5-6 (160°) pour 15 min. Servez tiède.

Le bon accord : un anjou rouge (vallée de la Loire).

Prix par personne : 0,75 €



Entrées

—TOURTES POIREAU-HADDOCK—

Assez facile

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 rouleaux de pâte brisée ● 400 g de haddock ● 8 petits poireaux ● 4 jaunes d'œufs ● 30 cl de lait ● 20 cl de crème épaisse ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel ● poivre

Mettez le haddock dans une casserole, versez le lait et assez d'eau pour qu'il soit recouvert. Portez doucement à ébullition, laissez frémir pendant 5 min, éteignez le feu et laissez le haddock tiédir dans le liquide.

Préchauffez le four à th 7 (210 °C). Retirez les deux tiers du vert des poireaux, lavez-les, coupez-les en tronçons. Faites-les fondre 10 min dans l'huile, salez, poivrez.

Égouttez le haddock puis effeuillez-le en prenant soin de retirer les arêtes. Dans une jatte, mélangez la crème avec 3 jaunes d'œufs, ajoutez le

haddock et les poireaux, salez un peu, poivrez, mélangez.

Déroulez les rouleaux de pâte et découpez chacun en 4 parts. Dans 4 ramequins ou moules à tartelette à bords hauts, disposez 4 morceaux de pâte (avec le papier pour faciliter le démoulage) en les laissant dépasser. Garnissez avec la préparation poireaux-haddock. Recouvrez avec les 4 autres parts de pâte (sans le papier).

Scellez les pâtes ensemble en humectant les bords et en les pinçant entre les doigts, puis pratiquez une cheminée au centre de chaque couvercle. Badigeonnez avec le dernier jaune d'œuf battu avec un peu d'eau et enfournez pour 20 min.

Laissez reposer les tourtes 5 min hors du four avant de les démouler. Servez chaud sur les assiettes de service.

Le bon accord : un sylvaner (Alsace).

Prix par personne : 3,40 €



Entrées

— QUICHE À LA CHOUCROUTE —

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte brisée ● 250 g de choucroute cuite ● 200 g de comté ● 150 g de lardons fumés ● 2 œufs ● 20 cl de crème liquide ● 10 cl de lait ● sel ● poivre du moulin

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Déroulez la pâte et garnissez-en un moule à tarte (avec le papier pour faciliter le démoulage). Tapissez le fond d'une couche de choucroute. Faites sauter les lardons à sec dans une poêle antiadhésive, égouttez-les sur du papier absorbant et répartissez-les sur la choucroute.

Tranchez finement le fromage pour obtenir des lamelles, ou

mieux, utilisez un robot avec une grille spéciale pour émincer. Cassez les œufs dans une jatte, fouettez-les, versez la crème et le lait sans cesser de fouetter, salez légèrement (à cause du lard), poivrez généreusement, mélangez.

Versez délicatement cette préparation sur la choucroute et inclinez le moule en tous sens pour que le liquide soit bien réparti. Couvrez de lamelles de fromage et faites cuire environ 35 min au four, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et la pâte croustillante. Servez aussitôt.

Le bon accord : un sylvaner (Alsace).

Prix par personne : 1,20 €



Les plats

SAUMON À LA CRÈME DE COCOS

Un peu délicat

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 pavés de saumon avec peau (6 x 150 g)

● 6 grandes tranches de chorizo ●

1 grosse boîte de haricots blancs au

naturel ● 3 cuil. à soupe de vinaigre

blanc ● 3 échalotes ● 1 bouquet de per-

sil plat ● 250 g de beurre salé bien froid

● 30 g de beurre doux ● 1 cuil. à soupe

de crème épaisse ● sel ● poivre blanc

Égouttez les haricots et moulinez-les au presse-purée. Lavez, épongez et ciselez le persil, ajoutez-le à la purée de haricots, salez, poivrez et mélangez. Réservez.

Mettez les échalotes hachées à réduire dans une petite casserole avec le vinaigre, à feu vif, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une cuillerée à soupe de liquide. Réservez.

Faites fondre le beurre doux dans une poêle et mettez-y rôtir les pavés de saumon,

côté peau, 3 min à feu vif.

Retournez-les et faites-les cuire

1 min de l'autre côté. Mettez

les tranches de chorizo à dorer

dans une poêle à sec, 30 sec

sur chaque face. Faites

réchauffer la purée de haricots

à feu doux ou au micro-ondes.

Terminez la sauce : sur feu

très doux, ajoutez à la

réduction d'échalotes le beurre

salé en parcelles, petit à petit,

en fouettant pour obtenir

une sauce lisse et mousseuse.

Poivrez, ajoutez la crème

et remuez encore.

Répartissez la purée dans des

assiettes chaudes, aplatissez-la

pour former une galette. Posez

dessus un pavé de saumon

et une tranche de chorizo,

salez très légèrement, poivrez,

entourez d'un cordon de sauce

au beurre d'échalotes et

servez aussitôt.

Le bon accord : un chablis

(Bourgogne).

Prix par personne : 4,50 €



Les plats

CRÉPINETTES DE TRUITE SAUMONÉE AU LARD

Facile

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 pavés de 150 g de truite saumonée sans peau ● 6 fines tranches de poitrine fumée ● 1 crépine de porc ● sel ● poivre du moulin

Salez et poivrez les pavés de truite des deux côtés. Passez la crépine de porc sous un filet d'eau froide, épongez-la avec du papier absorbant. Ensuite, étalez-la délicatement sur le plan de travail et coupez-la en 6 rectangles égaux. Posez au centre de chacun d'eux une tranche de lard, et un pavé de truite. Rabattez la crépine pour enfermer l'ensemble.

Mettez chauffer une poêle antiadhésive et saisissez à sec

les crépinettes, 1 min par face, à feu vif, puis baissez le feu et laissez-les cuire 5 min en les retournant à mi-cuisson.

Sortez-les délicatement de la poêle et disposez-les sur un plat de service chaud.

Présentez aussitôt, éventuellement avec des quartiers de citron, selon votre goût, et accompagnez d'une salade verte, de lentilles vertes ou de haricots cocos.

Le conseil de CVF : un peu plus cher, le saumon convient aussi très bien à cette recette.

Le bon accord : un chardonnay de Limoux (Languedoc).

Prix par personne : 1,80 €



Les plats

__DARNES DE MULET AU SAFRAN__

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 darnes de mulot • 4 oignons • 1 boîte (petit format) de tomates pelées • 10 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe de farine • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 petite pincée de pistils de safran • quelques branches de thym (frais si possible) • 1 feuille de laurier • sel • poivre

Pelez les oignons et coupez-les en rondelles pas trop fines. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte et mettez-y fondre les oignons doucement (ils ne doivent pas colorer).

Dans le même temps, farinez légèrement les darnes de mulot. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et

mettez-les colorer sur feu vif, 1 min par face. Retirez-les avec une écumoire et réservez.

Égouttez les tomates de la boîte, versez-les dans la cocotte, ajoutez le laurier, le thym et les pistils de safran. Salez, poivrez, versez le vin blanc, mélangez et laissez frémir 5 min sur feu moyen en remuant. Déposez les darnes de mulot dans cette sauce, couvrez la cocotte et laissez mijoter 10 min.

Servez ce plat très chaud, accompagné de riz ou de pommes de terre vapeur, de tagliatelles (fraîches, de préférence), ou bien de graine de couscous.

Le bon accord : un coteaux-du-languedoc blanc.

Prix par personne : 1,85 €



Les plats

TAJINE DE DINDE AUX FIGUES SÈCHES ET FRAÎCHES

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES

600 g d'osso-buco de dinde ● 6 figues fraîches ● 4 figues sèches ● 2 gros oignons ● 3 cuil. à soupe d'huile ● 1 bâton de cannelle ● 1 cuil. à café de gingembre en poudre ● 1 cuil. à café de cannelle en poudre ● 4 cuil. à soupe de miel ● 2 branches de coriandre ● sel ● poivre du moulin

Faites revenir doucement les oignons émincés dans une cocotte avec l'huile. Lorsqu'ils sont translucides, égouttez-les et réservez. Mettez les morceaux de dinde à leur place et faites-les dorer.

Remettez les oignons, ajoutez les figues sèches coupées en deux dans l'épaisseur, le

bâton de cannelle, la moitié de la cannelle en poudre et du gingembre, du sel et du poivre. Couvrez d'eau chaude et laissez cuire 25 min à feu moyen et à couvert.

Pendant ce temps, lavez les figues fraîches, épongez-les, coupez-les en deux dans la hauteur. Prélevez un peu de sauce de la cocotte, mettez-la dans une casserole avec les figues, le restant d'épices et le miel. Faites mijoter 5 min.

Reversez le contenu de la casserole dans la cocotte et continuez la cuisson pendant encore 5 min, en remuant délicatement. Parsemez de coriandre ciselée et servez.

Le bon accord : un tavel (vallée du Rhône).

Prix par personne : 2,70 €



Les plats

ESCALOPES DE DINDE À LA MILANAISE

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de dinde (4 x 100 g) ● 100 g de farine ● 100 g de chapelure ● 3 œufs ● 1 citron ● 6 branches de basilic ● 10 cl d'huile ● sel ● poivre

Préchauffez le four à th 5 (150 °C). Placez chaque escalope entre deux feuilles de film alimentaire, aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elles soient très fines. Mettez la farine dans une assiette creuse, la chapelure dans une autre et cassez les œufs dans un plat creux. Battez-les à la fourchette.

Débarrassez les escalopes du film alimentaire, salez-les et poivrez-les sur les deux faces.

Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle. Passez les escalopes d'abord dans la farine sur les deux faces (tapotez pour faire tomber l'excès), puis dans les œufs battus, et enfin enrobez-les de chapelure. Faites-les cuire 5 min de chaque côté.

Procédez en plusieurs fois, car les escalopes sont grandes (remettez un peu d'huile au fur et à mesure). Gardez les escalopes déjà cuites dans le four, porte entrouverte.

Servez très chaud, avec des quartiers de citron et du basilic. Accompagnez de spaghettis au parmesan ou d'une salade verte.

Le bon accord : un chiroubles (Beaujolais).

Prix par personne : 1,90 €



Les plats

SUPRÊMES DE VOLAILLE AU CIDRE

Facile

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de poulet ● 1 carotte ● 1 oignon ● 4 petites pommes ● 30 cl de cidre brut ● 50 g de beurre ● 15 cl de crème liquide légère ● sel ● poivre du moulin

Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Pelez la carotte et l'oignon et coupez-les en tout petits dés, ainsi que deux quartiers de pomme. Faites revenir les dés de pomme et de légumes avec 20 g de beurre dans une cocotte, puis versez le cidre et portez à ébullition. Laissez réduire à feu vif.

Pendant ce temps, faites fondre une noix de beurre dans une poêle, saisissez les escalopes pour les faire colorer sur les deux faces, salez, poivrez, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 10 min.

Faites fondre le restant de beurre dans une autre poêle et mettez les quartiers de pomme à caraméliser légèrement en les retournant délicatement. Salez, poivrez et réservez au chaud.

Versez la crème dans la casserole contenant le cidre réduit, fouettez, rectifiez l'assaisonnement. Coupez les suprêmes de poulet en tranches, disposez-les sur des assiettes de service avec les quartiers de pomme. Nappez de sauce et servez très chaud avec une purée de pommes de terre aux herbes, ou des pâtes.

Le bon accord : un cidre fermier brut.

Prix par personne : 1,70 €



Les plats

CAILLES RÔTIES AUX POIRES

Facile

PRÉPARATION :

CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 cailles prêtes à cuire ● 4 tranches fines de lard fumé ● 4 petites poires ● 1 oignon ● 2 cuil. à soupe d'échalotes ciselées (surgelées) ● 1 cuil. à soupe d'huile ● 30 g de beurre ● 2 cuil. à soupe de fond de volaille en poudre ● 15 cl de vin blanc sec ● 4 brins de cerfeuil ● sel ● poivre du moulin

Pelez et émincez très finement l'oignon. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse et mettez les cailles à revenir rapidement de tous les côtés pour qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les. Emballez chacune d'elles dans une tranche de lard et maintenez avec du fil de cuisine. Réservez.

Faites dorer les échalotes et l'oignon dans la sauteuse, saupoudrez de fond de volaille, mouillez avec le vin et 10 cl d'eau, mélangez. Remettez les cailles dans le jus de cuisson, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 25 min sur feu doux en retournant les cailles dans leur sauce à mi-cuisson.

Pendant ce temps, pelez les poires en laissant la queue, évidez-les par la base.

Mettez-les dans la sauteuse avec les cailles 10 min après le début de la cuisson.

Servez les cailles avec les poires nappées du jus de cuisson et décorez avec des feuilles de cerfeuil.

Le bon accord : un volnay (Bourgogne).

Prix par personne : 3,60 €



Les plats

WATERZOÏ DE POULET AUX PETITS LÉGUMES

Facile

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 cuisses de poulet fermier • 6 petites carottes • 6 petits navets • 6 pommes de terre fermes • 1 oignon • 6 petits poireaux • 1 branche de céleri • 2 tablettes de bouillon de volaille • 2 jaunes d'œufs extra-frais • 20 cl de crème épaisse • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile • 6 branches de persil plat • sel • poivre

Épluchez et lavez les carottes, les navets, les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux. Fendez les poireaux en éliminant les deux tiers du vert puis lavez-les. Pelez et émincez l'oignon, effilez la branche de céleri à l'aide d'un couteau économe puis coupez-la en tronçons.

Faites chauffer l'huile avec le beurre dans une cocotte et mettez les cuisses de poulet à dorer légèrement sur toutes les faces. Égouttez-les, réservez.

Rincez la cocotte, remettez-la sur le feu avec 1,50 litre d'eau et les tablettes de bouillon émiettées. Remuez bien pour les dissoudre. À l'ébullition, plongez le poulet et tous les légumes dans la cocotte, écumez, réglez le feu pour que le bouillon frémissse. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 40 min.

Passé ce temps, fouettez les jaunes d'œufs dans un bol avec la crème et une louche du bouillon de cuisson. Hors du feu, versez ce mélange dans la cocotte et remuez. Répartissez les cuisses de poulet et les légumes dans des assiettes creuses, parsemez de persil ciselé et servez très chaud.

Le bon accord : un coteaux-du-languedoc blanc.

Prix par personne : 2,40 €



Les plats

BROCHETTES DE POULET ET COLESLAW

Facile

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

Pour les brochettes : **4 escalopes de poulet** ● **3 cuil. à soupe d'huile d'olive** ● **1 citron** ● **1 cuil. à soupe de paprika** ● **sel** ● **poivre**

Pour le coleslaw : **1 petit chou blanc** ● **2 grosses carottes** ● **1 jaune d'œuf** ● **1 cuil. à café de moutarde forte** ● **4 cuil. à soupe de vinaigre** ● **1 cuil. à soupe de crème épaisse** ● **10 cl d'huile**

Pressez le citron, réservez le jus. Coupez les escalopes en gros cubes, mettez-les dans un saladier avec le paprika, l'huile, le jus de citron, du sel, du poivre et mélangez. Laissez mariner pendant que vous préparez le coleslaw.

Nettoyez le chou, pelez les carottes. Râpez-les ensemble, mettez-les dans une passoire, saupoudrez de sel, arrosez-les avec la moitié du vinaigre et mélangez. Réservez.

Montez une mayonnaise avec le jaune d'œuf, du sel, du poivre, la moutarde, le reste de vinaigre et l'huile. Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Égouttez les légumes râpés, mélangez-les longuement avec la mayonnaise et disposez-les dans un saladier de service. Gardez le coleslaw au frais jusqu'au moment de servir. **Égouttez** les cubes de poulet, enfiler-les sur des brochettes, faites-les cuire 10 min sous le grill du four en les retournant régulièrement. Servez les brochettes bien chaudes avec le coleslaw frais.

Le bon accord : un crozes-hermitage blanc (vallée du Rhône).

Prix par personne : 2,50 €



Les plats

CUISSES DE CANARD AUX ORANGES CONFITES

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

MARINADE : 1 H

CUISSON : 1 H 30

POUR 4 PERSONNES

4 cuisses de canard ● 6 oranges non traitées ● 2 cuil. à soupe de vinaigre ● 100 g de sucre ● 2 cuil. à soupe de fond de volaille en poudre ● 40 g de beurre ● 1 cuil. à soupe d'huile ● sel ● poivre

Pressez 2 oranges et mélangez leur jus avec le vinaigre, puis arrosez-en le canard. Laissez mariner 1 h au frais.

Dans le même temps, lavez les autres oranges en les frottant avec une petite brosse, pelez-en deux à vif (sans leur peau) en séparant les quartiers, réservez. Coupez les deux autres en quartiers en conservant la peau. Faites bouillir 50 cl d'eau et le sucre. Plongez les quartiers d'orange non pelés dans ce sirop frémissant, et laissez confire 1 h à feu moyen.

Égouttez les cuisses de canard et réservez la marinade.

Dans une cocotte, faites-les dorer avec la moitié du beurre et l'huile. Retirez-les en les égouttant et mettez-les en attente sur un plat. Jetez la graisse de la cocotte, versez la marinade, portez à ébullition, ajoutez le fond de volaille et le reste de beurre, fouettez. Remettez les cuisses, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 30 min.

5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les quartiers d'orange pelés à vif dans la cocotte. Disposez le canard sur un plat de service, décorez avec les quartiers d'orange pelés et les quartiers confits égouttés, nappez de sauce et servez avec du riz.

Le bon accord : un côtes-de-duras (Sud-Ouest).

Prix par personne : 2,20 €



Les plats

MAGRETS DE CANARD AUX FRAMBOISES

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

2 gros magrets de canard ● 200 g de framboises ● 15 cl de vin rouge ● 4 cuil. à soupe de crème de framboise ● 2 cuil. à café de Maïzena ● 1 cuil. à café de cannelle ● 1 cuil. à soupe de sucre roux ● sel ● poivre

Quadrillez la graisse des magrets avec la pointe d'un couteau. Posez-les côté peau dans une poêle bien chaude et sur feu moyen, laissez-les cuire environ 10 min pour que la graisse fonde et que la peau croustille. Retournez-les sans les piquer et laissez-les cuire 5 min de l'autre côté. Égouttez-les et réservez. Conservez 1 cuillerée à soupe de graisse dans la poêle, jetez le reste.

Mélangez le vin et la crème de framboise dans un bol, puis incorporez la Maïzena. Versez

dans la poêle et faites épaissir quelques minutes à feu moyen en remuant sans cesse. Retirez du feu et gardez au chaud.

Enduisez les deux faces des magrets de sucre et de cannelle mélangés, passez-les sous le gril du four 2 min de chaque côté. Remettez la poêle sur feu doux, versez les deux tiers des framboises, remuez 1 min. Retirez du feu.

Salez et poivrez les magrets, tranchez-les en biais puis déposez-les sur un plat de service préchauffé et nappez de sauce aux framboises. Décorez de framboises fraîches et servez aussitôt.

Le bon accord : un bergerac rouge (Sud-Ouest).

Prix par personne : 3,30 €



Les plats

— LAPIN SAUTÉ EN BARIGOULE —

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 H 10

POUR 6 PERSONNES

1 lapin (1,6 kg environ) coupé en morceaux ● 800 g de petites pommes de terre à chair ferme (charlottes) ● 6 petits artichauts violets ● 2 oignons ● 1 gousse d'ail ● 1 citron ● 1 tablette de bouillon de volaille ● 4 cuil. à soupe d'huile ● 1 brin de thym ● 1 brin de romarin ● 2 brins de persil plat ● sel ● poivre

Pressez le citron. Cassez la tige des artichauts, coupez-les en quatre et éliminez le haut pointu des feuilles. Lavez-les, mettez-les dans un plat, arrosez-les de jus de citron et réservez-les. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Préparez du bouillon en diluant la tablette dans 40 cl d'eau bouillante.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez-y les morceaux de lapin, saisissez-les bien sur toutes leurs faces, égouttez-les.

À leur place, faites revenir l'ail et les oignons. Remettez ensuite les morceaux de lapin, salez, poivrez, ajoutez les artichauts, le thym, le romarin. Mouillez avec 15 cl de bouillon, couvrez et laissez mijoter 1 h.

Pendant ce temps, pelez les pommes de terre et lavez-les. Attendez que le lapin ait cuit une demi-heure, puis ajoutez-les dans la cocotte.

Pour servir, dressez le lapin et ses légumes dans un grand plat creux, nappez de sauce et décorez de pluches de persil.

Le bon accord : un côtes-de-provence rouge.

Prix par personne : 3,20 €



Les plats

MIGNONS DE PORC AU CURRY ET PATATES DOUCES

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

750 g de mignon de porc • 1 kg de patates douces • 1 botte d'oignons blancs • 1 poivron rouge • 1 pomme • 2 cuil. à soupe de pâte de curry mild • 20 cl de lait de coco • 6 cuil. à soupe d'huile • 1 bouquet de coriandre • quelques baies roses • sel • poivre

Découpez la viande en tronçons égaux. Pelez les oignons, ouvrez le poivron, retirez les graines et les filaments blancs, lavez-le et coupez-le en morceaux. Pelez la pomme et hachez-la. Épluchez et râpez les patates douces, mettez-les dans une jatte, salez, poivrez, puis mélangez.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte et mettez dorer les morceaux de viande. Égouttez-les. Réservez. À leur place, faites revenir les oignons, la pomme

et les morceaux de poivron. Ensuite, ajoutez la pâte de curry, le lait de coco, du sel, du poivre, mélangez et laissez mijoter 10 min. Remettez la viande dans la cocotte, mélangez et laissez mijoter encore 15 min.

Pendant ce temps, confectionnez des paillassons : dans une poêle antiadhésive, faites chauffer le reste de l'huile et déposez-y une grosse cuillerée de patates douces râpées, aplatissez avec une spatule et faites cuire 3 à 4 min de chaque côté.

Au dernier moment, parsemez les parts de mignons de coriandre et de baies roses. Servez-les bien chaud, accompagnés de paillassons.

Le bon accord : un côtes-de-bergerac rouge (Sud-Ouest).

Prix par personne : 2,90 €



Les plats

TOURTE AUX ÉPINARDS ET AU JAMBON

Facile

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte brisée • 1 rouleau de pâte feuilletée • 500 g d'épinards hachés surgelés • 1 grosse tranche de jambon blanc (environ 400 g) • 3 œufs • 30 cl de crème épaisse • noix muscade • sel • poivre

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Déroulez la pâte brisée avec son papier de cuisson dans un moule à manqué, réservez au frais. Décongelez les épinards dans une casserole à feu doux. Coupez le jambon en dés. Égouttez les épinards et pressez-les pour éliminer l'eau.

Mélangez la crème avec 2 œufs battus dans un saladier,

ajoutez les épinards, les dés de jambon, une bonne pincée de muscade, sel et poivre.

Remuez jusqu'à obtenir une farce homogène et versez-la dans le moule garni de pâte.

Déroulez la pâte feuilletée, couvrez-en la farce, pincez les bords des deux pâtes pour les souder (coupez l'excédent de pâte feuilletée). Creusez une cheminée au centre et maintenez-la par une bande de papier d'aluminium repliée.

Dorez la surface de la tourte avec le jaune du dernier œuf, et enfournez pour 40 min environ, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Démoulez et servez très chaud.

Le bon accord : un givry rouge (Bourgogne).

Prix par personne : 2,10 €



Les plats

PORC AU CARMEL

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

MARINADE : 1 H

CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 kg d'échine de porc désossée ●
2 oignons ● 20 cl de sauce soja ● 1 cuil.
à café de quatre-épices ● 20 morceaux
de sucre ● 3 cuil. à soupe d'huile ●
4 branches de coriandre ● sel ● poivre

Coupez la viande en dés et mettez-la dans une jatte, arrosez de sauce soja, ajoutez le quatre-épices, mélangez et laissez mariner 1 h.

Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez les morceaux de porc égouttés à dorer sur toutes leurs faces, puis ajoutez les oignons et faites encore revenir quelques minutes tout en remuant. Mouillez avec 4 cuillerées à soupe de la marinade allongée de 15 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter 20 min.

Préparez un caramel avec la moitié du sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Ne remuez pas, mais secouez sans cesse le manche de la casserole pour répartir la chaleur. Dès que le caramel blondit, versez-le dans la cocotte, remuez et poursuivez la cuisson 20 min.

Refaites un caramel avec le reste de sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau, versez-le dans la cocotte, remuez durant 5 min, salez légèrement, poivrez. Versez dans un plat de service et servez très chaud, parsemé de coriandre ciselée, avec un riz blanc.

Le bon accord : un bergerac rouge (Sud-Ouest).

Prix par personne : 2,20 €



Les plats

PALETTE DE PORC CONFITE AUX OIGNONS

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 2 H

POUR 6 PERSONNES

1 palette de porc demi-sel (environ 1,6 kg) ● 1 kg d'oignons ● 2 citrons non traités ● 1 tablette de bouillon de volaille ● 1 tablette de bouillon de légumes ● 10 cl de vin blanc sec ● 20 g de beurre ● 1 feuille de laurier ● quelques brins de thym ● sel ● poivre

Faites chauffer un faitout d'eau bouillante, puis plongez-y la palette de porc et laissez-la cuire durant 1 h.

Pendant ce temps, pelez et émincez finement les oignons. Préchauffez le four à th 5 (150 °C). Préparez du bouillon en émiettant les 2 tablettes dans 50 cl d'eau très chaude, remuez jusqu'à dissolution complète, ajoutez le vin blanc.

Beurrez un grand plat à four et disposez les oignons au fond. Lavez les citrons sous un filet d'eau en les frottant avec

une petite brosse, coupez-les en quatre, et enfouissez-les dans les oignons. Parsemez de thym, ajoutez le laurier, salez et poivrez.

Égouttez la palette, déposez-la sur les oignons. Versez 2 louches de bouillon au vin blanc et enfournez pour 1 h en arrosant régulièrement la viande avec du bouillon. Servez très chaud.

Le conseil de CVF : il n'est généralement pas utile de faire dessaler les viandes demi-sel lorsqu'on les cuit d'abord à l'eau, car elles sont beaucoup moins salées qu'autrefois.

Le bon accord : un sancerre blanc (vallée de la Loire).

Prix par personne : 2,10 €



Les plats

CHILI CON CARNE

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 H 20

POUR 4 PERSONNES

650 g de steak haché ● 1 grosse boîte de haricots rouges ● 1 grosse boîte de pulpe de tomate ● 2 carottes ● 2 oignons ● 4 gousses d'ail ● 2 cuil. à soupe de concentré de tomate ● 1 cuil. à soupe de sucre ● 4 tablettes de bouillon de bœuf ● 2 cuil. à soupe de crème épaisse ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 4 brins de persil plat ● 1 cuil. à soupe d'origan ● 1 cuil. à soupe de cumin ● 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne ● sel

Pelez et émincez les oignons et l'ail. Épluchez les carottes, coupez-les en dés. Préparez le bouillon : émiettez les tablettes dans 1 litre d'eau frémissante et remuez jusqu'à dissolution. Réservez au chaud.

Faites chauffer l'huile dans un grand faitout. Mettez l'ail, les oignons, les carottes à revenir, saupoudrez de cumin et d'origan, mélangez bien, puis ajoutez la viande et faites-la colorer sans cesser de remuer.

Versez le bouillon dans le faitout, le concentré et la pulpe de tomate, le piment (dosez selon vos goûts) et le sucre. Salez, mélangez, puis laissez mijoter 1 h à découvert.

En fin de cuisson, lorsque le chili a épaissi, ajoutez les haricots égouttés, couvrez et laissez cuire encore 10 min. Parsemez de persil ciselé et servez très chaud accompagné de crème fraîche en coupelle.

Le bon accord : un côtes-de-saint-mont rouge (Sud-Ouest).

Prix par personne : 2,80 €



Les plats

BIRYANI D'AGNEAU

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 55 MIN

POUR 6 PERSONNES

600 g d'épaule d'agneau désossée coupée en dés ● 300 g de riz basmati ● 150 g de petits pois surgelés ● 200 g de chou-fleur ● 2 oignons rouges ● 2 gousses d'ail ● 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé ● 1 cuil. à soupe de graines de coriandre ● 1 cuil. à café de graines de cumin ● 1 cuil. à café de cannelle en poudre ● 1 cuil. à café de curcuma ● 1 pincée de pistils de safran ● 2 tablettes de bouillon de volaille ● 60 g de raisins secs ● 60 g de pistaches décoquillées ● 2 cuil. à soupe d'huile ● sel ● poivre

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Préparez du bouillon en faisant dissoudre les tablettes dans 1 litre d'eau frémissante. Ajoutez le safran et réservez au chaud.

Concassez les graines de coriandre et le cumin. Pelez et émincez les oignons et l'ail.

Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte allant au four. Faites-y dorer l'agneau sur feu vif, en remuant souvent.

Égouttez-le et réservez.

À sa place, mettez les oignons à revenir 10 min à feu moyen. Ajoutez le gingembre et l'ail, poursuivez la cuisson 2 min.

Assaisonnez ensuite avec toutes les épices, salez, poivrez. Remettez l'agneau, versez le riz et remuez longuement. Mouillez avec le bouillon au safran puis ajoutez les petits pois, le chou-fleur, les raisins et les pistaches. Couvrez la cocotte et placez-la dans le four. Comptez 35 min environ de cuisson pour que le riz absorbe tout le bouillon.

Le bon accord : un tavel (vallée du Rhône).

Prix par personne : 2,75 €



Les plats

DAUBE DE MARCASSIN

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

MARINADE : 12 H

CUISSON : 3 H

POUR 4 PERSONNES

1 kg d'épaule de marcassin ● 200 g de lardons ● 200 g de petits oignons blancs ● 1 oignon piqué d'un clou de girofle ● 1 blanc de poireau ● 1 branche de céleri ● 1 carotte ● 1 cuil. à soupe de farine ● 75 cl de vin rouge corsé (cahors, par exemple) ● 10 cl de gin ● 4 cuil. à soupe d'huile ● 20 g de beurre ● 1 cuil. à soupe de baies de genièvre ● 1 bouquet garni ● 1 zeste d'orange non traitée ● 4 brins de persil plat ● sel ● poivre

La veille, pelez et émincez la carotte, le poireau et le céleri. Mettez la viande coupée en cubes dans un grand saladier avec le vin, le gin, l'oignon et le clou de girofle, les légumes émincés, les baies de genièvre, du poivre. Mélangez, couvrez et laissez mariner 12 h au frais.

Le lendemain, égouttez la viande et réservez la marinade.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et mettez les cubes de viande à dorer à feu vif. Dès qu'ils sont colorés, saupoudrez-les de farine, remuez bien 2 min, puis versez la marinade avec sa garniture aromatique, ajoutez le bouquet garni et le zeste d'orange. Salez, mélangez, couvrez et laissez mijoter 3 h.

30 min avant la fin de la cuisson, faites dorer les lardons et les petits oignons à la poêle dans le beurre, ajoutez-les dans la cocotte puis terminez la cuisson.

Pour servir, retirez de la cocotte le zeste, l'oignon et le bouquet garni. Disposez la daube dans un plat chaud avec sa sauce, et parsemez de persil ciselé. Servez très chaud accompagné d'une purée de pommes de terre et de céleri.

Le bon accord : un cahors (Sud-Ouest).

Prix par personne : 5,50 €



Les plats

OIGNONS ROUGES FARCIS AU RISOTTO

Un peu délicat

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

8 oignons rouges • 150 g de riz italien pour risotto (arborio) • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 1 cuil. à café de curcuma • 2 tablettes de bouillon de volaille • 10 cl de vin blanc sec • 50 g de parmesan râpé • 60 g de beurre • sel • poivre

Pelez les oignons. Émincez-en 2, faites cuire les 6 autres 20 min à la vapeur.

Dans le même temps, préparez du bouillon en émiettant et en diluant les tablettes dans 1 litre d'eau bouillante.

Mettez les oignons émincés à fondre avec 30 g de beurre dans une cocotte, puis ajoutez le riz et faites-le « nacrer » en remuant 5 min. Versez le vin, remuez jusqu'à ce qu'il s'évapore. Ajoutez alors 60 cl de bouillon, saupoudrez de curcuma et laissez mijoter 20 min à couvert.

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Égouttez les oignons blanchis à la vapeur, coupez un chapeau à leur sommet, puis évidez-les délicatement avec une cuillère, sans les percer. Disposez-les en les calant dans un plat à four.

Vérifiez la cuisson du risotto qui doit être très moelleux. Salez, poivrez, ajoutez le parmesan, le reste de beurre, les raisins, remuez et laissez reposer 5 min. Farcissez les oignons de risotto, remettez leurs chapeaux, versez un peu de bouillon dans le plat et enfournez pour 25 à 30 min. Servez très chaud.

Le bon accord : un côtes-du-roussillon rouge.

Prix par personne : 1,75 €



Les desserts

— GÂTEAUX MOELLEUX AU KIRI —

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

160 g de fromage Kiri ● 45 g de beurre mou + 15 g pour le moule ● 3 gros œufs ● 35 g de sucre en poudre + 1 cuil. à soupe pour le moule ● 25 cl de lait ● 1 cuil. à soupe rase de farine ● 2 cuil. à soupe rases de fécule de pomme de terre ● 5 cl de crème liquide ● 2 cuil. à soupe de cognac

Préchauffez le four à th 5 (150 °C), et glissez dedans un plat rempli aux trois quarts d'eau pour avoir un bain-marie frémissant le moment venu.

Préparez une crème pâtissière : cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Portez le lait à ébullition. Dans une jatte, fouettez les jaunes avec le sucre, la farine et la fécule, jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez dessus le lait bouillant, sans cesser de fouetter.

Reversez dans la casserole et faites épaissir sur feu doux.

Incorporez, hors du feu, le Kiri émietté et le beurre mou à la crème pâtissière chaude tout en remuant pour que la préparation soit homogène. Ajoutez alors le cognac et la crème, remuez encore. Montez les blancs d'œufs en neige ferme, et incorporez-les délicatement au mélange précédent.

Beurrez des petits moules ronds (ou un moule à manqué) et saupoudrez uniformément fond et bords de sucre. Versez la pâte dans les moules, posez-les dans le bain-marie préparé et comptez 25 à 30 min de cuisson (la surface des gâteaux doit être ferme). Laissez refroidir avant de démouler et servez froid.

Le bon accord : un crémant.

Prix par personne : 1,20 €



Les desserts

____ RIZ AU LAIT À L'ANCIENNE ____

Facile

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 1 H 30

POUR 6 PERSONNES

100 g de riz rond • 100 g de sucre en poudre • 1 l de lait • 1 gousse de vanille
• 50 g de beurre

Préchauffez le four à th 5 (150 °C). Beurrez copieusement le fond et les bords de 6 petits moules à soufflé en porcelaine à feu. Répartissez dedans le riz et le sucre. Fendez une gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les petites graines noires avec la pointe d'un couteau au-dessus des moules.

Versez le lait à quantités égales dans les moules, mélangez un peu, parsemez de quelques noisettes de beurre. Enfourez

au milieu du four et comptez 1 h 30 de cuisson. De temps en temps, ouvrez la porte du four, crevez la croûte caramélisée qui s'est formée et enfoncez-la délicatement dans la crème de riz.

Laissez refroidir et, selon votre goût, servez tiède ou mettez au réfrigérateur au moins 1 h pour déguster frais.

Le conseil de CVF : vous pouvez réveiller les saveurs en ajoutant une pointe de gingembre en poudre dans le riz au lait et, au moment de déguster, quelques grains de fleur de sel.

Le bon accord : une clairette-de-die (vallée du Rhône).

Prix par personne : 0,90 €



Les desserts

PETITS POTS DE CRÈME AU CITRON

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 œufs ● 200 g de sucre ● 1 morceau
d'écorce d'orange confite ● 15 cl de jus
de citron ● 12,5 cl de crème liquide

Préchauffez le four à th 5
(150 °C) et installez dedans un
plat à demi-rempli d'eau pour
avoir un bain-marie prêt.

Cassez les œufs dans un
saladier, ajoutez le sucre et
mélangez au fouet à main,
sans trop faire mousser.
Versez ensuite le jus de citron
et la crème en continuant
de remuer jusqu'à ce que
le mélange soit homogène,
puis répartissez-le dans
des ramequins ou bien des
tasses en porcelaine.

Déposez les ramequins dans
le bain-marie au four et
comptez 15 à 20 min de
cuisson : la crème doit être
prise mais encore très souple.
Sortez les ramequins
du four et laissez refroidir.

Servez les crèmes telles
quelles, à température
ambiante, ou fraîches, après
les avoir placées quelques
heures au réfrigérateur
(elles peuvent très bien être
préparées la veille).

Au dernier moment, décorez
les petits pots de crème avec
de fines lamelles (aiguillettes)
d'orange confite.

Le bon accord : un bourgogne
aligoté.

Prix par personne : 0,40 €



Les desserts

CORNETS DE CRÊPES À LA MOUSSE DE CITRON

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

RÉFRIGÉRATION : 1 H

POUR 4 PERSONNES

4 grandes crêpes fines (faites maison ou en sachet) ● 4 œufs ● 2 citrons non traités ● 40 g de beurre ● 150 g de sucre en poudre

Brossez les citrons sous l'eau courante et essuyez-les. Prélevez finement le zeste de l'un d'entre eux et découpez-le en minces lanières. Mettez-les dans une petite casserole avec la moitié du sucre et un verre d'eau, laissez confire 10 min à petit feu.

Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs (pour cette recette, vous n'utiliserez que deux blancs). Pressez les deux fruits, mettez leur jus dans une casserole. Ajoutez le reste de sucre, les jaunes d'œufs et le beurre coupé en parcelles. Mettez sur feu doux

et remuez bien, jusqu'à ce que la préparation ait pris la consistance d'une crème. Retirez du feu, laissez refroidir en remuant de temps en temps.

Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la crème au citron en soulevant avec une spatule de bas en haut, ajoutez les zestes égouttés. Mettez au frais au moins 1 h.

Au dernier moment, réchauffez les crêpes au micro-ondes ou dans une poêle à feu doux, disposez-les dans des coupes ou façonnez des cornets dans des verres, garnissez-les de mousse froide et servez.

Le bon accord : un jurançon Sud-Ouest).

Prix par personne : 1,10 €



Les desserts

PETITS SOUFLÉS À L'AMARETTO

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

4 œufs • 20 cl de lait • 100 g de farine
• 100 g de sucre • 20 cl de crème
liquide • 100 g de beurre • 10 cl d'ama-
retto (liqueur d'amande italienne) •
2 cuil. à soupe d'amandes effilées

Préchauffez le four à th 8 (240 °C). Beurrez 6 moules à soufflé et saupoudrez-les de sucre. Mettez-les au frais.

Faites chauffer la crème et le lait dans une casserole. À l'ébullition, éteignez le feu et faites dissoudre le sucre dans le liquide en remuant. Mettez fondre le beurre dans une casserole un peu plus grande. Quand il mousse, jetez la farine en pluie et remuez

vivement 1 min, puis versez le lait sucré en filet sans cesser de remuer et faites épaissir sur feu moyen, comme pour une béchamel. Laissez tiédir.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez les jaunes dans la pâte tiède en remuant longuement, ajoutez l'amaretto, puis les blancs en soulevant délicatement la préparation de bas en haut.

Répartissez dans les moules et enfournez pour 15 à 20 min. 5 min avant la fin de la cuisson, parsemez d'amandes effilées les soufflés.

Le bon accord : un amaretto.

Prix par personne : 1,00 €



Les desserts

SOUFFLÉS VANILLE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Un peu délicat

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

150 g de pépites de chocolat (type Vahiné) • 6 œufs • 80 cl de lait • 200 g de sucre • 80 g de farine • 1 gousse de vanille • 20 g de beurre

Préparez la crème pâtissière :

fendez la gousse de vanille et grattez les graines noires dans un saladier. Faites bouillir le lait avec 80 g de sucre dans une casserole. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Réservez les blancs au frais. Fouettez longuement les jaunes avec 80 g de sucre dans le saladier contenant la vanille. Incorporez peu à peu la farine sans cesser de fouetter, puis le lait chaud en filet, toujours en fouettant. Reversez l'ensemble dans la casserole et faites épaissir sur feu doux, en remuant bien jusqu'à l'ébullition. Éteignez

le feu et laissez refroidir en remuant de temps en temps.

Préchauffez le four à th 8 (240 °C). Fouettez les blancs en neige en ajoutant 30 g de sucre à la fin. Mélangez les pépites de chocolat à la crème pâtissière froide, puis incorporez délicatement les blancs en neige.

Beurrez 6 moules à soufflé individuels et saupoudrez-les de sucre. Garnissez-les de la préparation et enfournez pour 10 min. Baissez le thermostat à 6 (180 °C), et poursuivez la cuisson durant 3 à 4 min. Dès que les soufflés sont gonflés et dorés, servez-les sans attendre.

Le bon accord : un champagne.

Prix par personne : 1,10 €



Les desserts

PANNA COTTA AU CAFÉ

Facile

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 5 MIN

RÉFRIGÉRATION : 4 H

POUR 4 PERSONNES

60 cl de crème liquide ● 50 g de sucre en poudre ● 3 cuil. à café d'extrait de café ● 4 grandes feuilles de gélatine (4 x 2 g) ● quelques grains de café en chocolat

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Pendant ce temps, mélangez dans une casserole 50 cl de crème liquide avec 2 cuillerées à café d'extrait de café et le sucre. Portez doucement à ébullition en remuant, puis éteignez le feu. Égouttez la gélatine, essorez-la entre vos mains, ajoutez-la à la préparation chaude et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit fondue.

Répartissez la *panna cotta* dans des ramequins rincés à l'eau froide et non essuyés

(cela facilite le démoulage) et mettez au réfrigérateur pour au moins 4 h.

Démoulez les *panne cotte* à l'aide d'une pointe de couteau et décorez avec des grains de café en chocolat. Mélangez le reste de crème et d'extrait de café, et déposez-en un petit cordon dans les assiettes. Servez très frais.

Le conseil de CVF : d'origine italienne, cette recette est également délicieuse nature. Dans ce cas, servez-la avec un coulis de fruits rouges.

Le bon accord : un rivesaltes (Sud-Ouest).

Prix par personne : 0,85 €



Les desserts

DOUILLONS AUX PRUNEAUX À LA CRÈME D'AMANDES

Facile

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

8 gros pruneaux dénoyautés ● 1 rouleau de pâte feuilletée ● 2 cuil. à soupe de sucre roux en poudre ● 2 cuil. à soupe de poudre d'amandes ● 50 g d'amandes effilées ● 1 œuf + 1 jaune ● 30 g de beurre

Préchauffez le four à th 7 (210 °C). Préparez la crème d'amandes : dans un saladier, mélangez l'œuf entier, la poudre d'amandes, le sucre et le beurre fondu. Déroulez la pâte, coupez-la en quatre et posez les morceaux sur la plaque du four beurrée.

Répartissez la crème d'amandes au centre de chaque morceau de pâte et déposez 2 pruneaux.

Humectez les bords de la pâte, relevez-les et pincez-les avec les doigts pour former de petits tricorues. Badigeonnez les douillons de jaune d'œuf battu avec un pinceau de cuisine et enfournez pour 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pendant ce temps, faites griller les amandes à sec dans une poêle. Au sortir du four, parsemez d'amandes dorées les douillons et servez.

Le conseil de CVF : vous pouvez accompagner ces douillons chauds d'une boule de glace à la vanille ou d'une crème anglaise bien fraîche.

Le bon accord : un floc-de-gascogne.

Prix par personne : 1,60 €



Les desserts

POMMES AU FOUR À LA CRÈME DE CITRON

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 pommes reinettes ● 1 citron non traité
● 3 jaunes d'œufs ● 1 cuil. à soupe de
farine ● 6 cuil. à soupe de sucre en
poudre ● 25 cl de crème épaisse ● 50 g
de beurre ● sel

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Rincez les pommes, coupez-les en deux, éliminez le cœur et les pépins. Rangez les demi-pommes dans un plat à four beurré, côté coupé vers le haut. Saupoudrez-les de 2 cuillerées à soupe de sucre et parsemez-les de tout petits morceaux de beurre. Mettez au four pour 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites : elles

doivent encore résister un peu sous la pointe du couteau.

Lavez le citron sous un filet d'eau en le frottant avec une petite brosse, essuyez-le, puis prélevez son zeste à l'aide d'un couteau économe et hachez-le finement. Dans un saladier, mélangez la crème, la farine, le reste de sucre, les jaunes d'œufs, les zestes et une petite pincée de sel.

Sortez le plat du four. Étalez la crème sur les pommes. Versez 4 cuillerées à soupe d'eau dans le plat, et remettez au four pour 10 min. Passez ensuite les pommes sous le gril du four afin qu'elles caramélisent. Servez chaud ou froid.

Le bon accord : un calvados.

Prix par personne : 1,10 €



Les desserts

GRATIN DE CLÉMENTINES

Un peu délicat

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES

12 clémentines ● 4 jaunes d'œufs extra-frais ● 30 cl de vin blanc moelleux (type monbazillac) ● 60 g de sucre en poudre ● le jus de 1/2 citron

Travaillez au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et le jus de citron, dans un saladier supportant la chaleur, jusqu'à ce que le mélange mousse.

Posez alors le saladier sur une casserole d'eau chaude, sur feu doux, pour qu'il soit au bain-marie. Toujours en fouettant, versez le vin petit à petit, et continuez de fouetter pendant environ 5 min, jusqu'à ce que le sabayon prenne la consistance d'une crème.

Épluchez les clémentines et disposez les quartiers dans un plat à four ou dans des plats individuels. Nappez de sabayon et faites gratiner pendant quelques minutes sous le gril du four. Servez aussitôt.

Le saviez-vous ? Apparues au début du xx^e siècle, les clémentines sont issues d'un croisement entre un bigaradier et un mandarinier. C'est un moine, le père Clément, qui effectua l'opération en Algérie et donna son nom à ce nouveau fruit, dépourvu de pépins mais moins parfumé que la véritable mandarine. Quant à cette dernière, elle a presque disparu.

Le bon accord : un monbazillac (Sud-Ouest).

Prix par personne : 1,10 €



Les desserts

__ TARTELETTES AUX MENDIANTS __

Facile

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 rouleau de pâte sablée ● 75 g de cerneaux de noix ● 50 g d'amandes mondées ● 50 g de pignons ● 150 g de sucre ● 4 cuil. à soupe de miel liquide ● 40 g de beurre (salé ou doux) + 20 g pour les moules

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Déroulez la pâte sablée, et découpez 4 disques en vous servant des moules à tartelette retournés pour avoir la bonne dimension.

Beurrez 4 moules à tartelette et garnissez-les de pâte.

Faites-les cuire directement à blanc (sans mettre de haricots et en laissant des bords bas), pendant 6 à 7 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Sortez les tartelettes du four, démoulez-les sur une grille et laissez refroidir. Pendant ce temps, faites torréfier les fruits

secs rapidement dans une poêle antiadhésive et laissez-les refroidir sur un papier absorbant.

Préparez un caramel : versez le sucre, le miel, le beurre et 4 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole. Faites chauffer en secouant le manche, jusqu'à ce que le caramel soit blond. Ajoutez alors les fruits secs, éteignez le feu, mélangez et répartissez sur les fonds de tartelette. Laissez refroidir avant de servir.

Le conseil de CVF : pour vous assurer que le caramel est à point, dès qu'il est blond, prélevez-en une goutte avec une cuillère et faites-la tomber dans un verre d'eau froide.

Prenez-la avec les doigts : si elle reste solidaire, le caramel est à point, si elle se dissout, poursuivez un peu la cuisson.

Le bon accord : un banyuls (Roussillon).

Prix par personne : 2,30 €



Les desserts

JALOUSIES AUX PRUNES

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

400 g de pâte feuilletée ● 500 g de prunes au choix ● 3 jaunes d'œufs ● 80 g de poudre d'amandes ● 50 g de farine ● 40 g de beurre ● 80 g de sucre en poudre

Lavez et essuyez les prunes, coupez-les en quatre en les dénoyant. Mettez-les dans une jatte, saupoudrez-les avec la moitié du sucre, mélangez et réservez. Préparez la crème d'amandes : dans un bol, mélangez 2 jaunes d'œufs, la poudre d'amandes, le beurre fondu et le reste du sucre.

Préchauffez le four à th 7 (210 °C). Étalez finement la pâte sur un plan de travail fariné, découpez 8 rectangles

de 7 x 13 cm. Posez-en 4 sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé et étalez la crème d'amandes, sans aller jusqu'au bord.p

Répartissez les quartiers de prunes bien serrés. Recouvrez avec les rectangles de pâte restants, scellez en pinçant les deux épaisseurs de pâte.

À l'aide d'un couteau ou d'une roulette, faites des incisions sur les jalousies, puis badigeonnez d'un jaune d'œuf battu avec une cuillerée à soupe d'eau.

Enfournez pour 20 min environ, la pâte doit être bien dorée. Sous l'action de la chaleur, le feuilletage va s'entrouvrir comme des « jalousies ».

Le bon accord : un pineau-des-charentes.

Prix par personne : 1,20 €



Les desserts

____ TARTE AUX POIRES AU VIN ____

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte sablée ● **6** poires ●
37,5 cl de vin rouge ● **10 cl** de sirop de
cassis ● **2** jaunes d'œufs ● **150 g** de
poudre d'amandes ● **200 g** de sucre ●
150 g de beurre

Versez le vin et le cassis dans une casserole, ajoutez 100 g de sucre, portez à ébullition en mélangeant, puis réglez le feu et laissez frémir. Pelez les poires en laissant la queue, creusez-les un peu à la base pour ôter le cœur et les pépins. Plongez-les dans le sirop frémissant et laissez-les cuire à petit feu 20 min.

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Préparez la crème

d'amandes : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez le reste de sucre, la poudre d'amandes et les jaunes d'œufs, mélangez bien. Déroulez la pâte à tarte dans un moule et versez la crème d'amandes dessus. Enfournerez pour 10 min.

Égouttez bien les poires et remettez le jus à réduire sur feu vif pour obtenir un coulis. Après 10 min de cuisson de la tarte sortez-la, déposez les poires en les enfonçant un peu dans la crème et remettez au four pour 10 min.

Laissez-la refroidir la tarte sur une grille. Servez froid avec le coulis (tiède ou froid).

Le bon accord : un fleurié ou un régnié (Beaujolais).

Prix par personne : 2,20 €



Les desserts

GÂTEAU DUNDEE

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 œufs ● 250 g de poudre d'amandes ●
1 pot de marmelade d'orange amère
(370 g) ● 1 citron non traité ● 150 g de
sucre en poudre ● 6 morceaux de sucre
blanc (type La Perruche) ● 1/2 sachet de
levure chimique ● 20 g de beurre

Préchauffez le four à th 6
(180 °C) et beurrez un moule
à manqué. Dans un saladier,
battez les œufs à la fourchette
avec le sucre en poudre, la
levure et la poudre d'amandes.
Ajoutez la marmelade puis
mélangez bien. Versez
la préparation dans le moule
et enfournez pour 45 min.

Pendant ce temps, brossez le
citron sous l'eau, essuyez-le et

râpez très finement son zeste.
Pressez le fruit. Écrasez
grossièrement les morceaux
de sucre (à l'aide d'un rouleau
à pâtisserie ou d'un petit
marteau). Quand le gâteau
est cuit, sortez-le du four,
laissez-le un peu refroidir et
démoulez-le sur une grille.

Mélangez les morceaux de
sucre avec le jus et les zestes
de citron. Étalez ce mélange
sur le gâteau et laissez-le
refroidir complètement.

Le conseil de CVF : pour varier,
vous pouvez remplacer la
marmelade d'orange
par une marmelade de citron
ou d'agrumes mélangés.

Le bon accord : un muscat-de-
beaumes-de-venise (vallée du
Rhône).

Prix par personne : 1,25 €



Les desserts

PASTILLA SUCRÉE AUX AMANDES

Facile

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

6 feuilles de brick ● 250 g d'amandes mondées ● 6 cuil. à soupe de sucre glace ● 2 cuil. à soupe de cannelle en poudre ● 15 cl d'huile

Pour la crème anglaise : 6 jaunes d'œufs ● 75 cl de lait ● 125 g de sucre en poudre ● 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparez la crème : faites bouillir le lait, éteignez le feu. Dans une jatte, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre puis versez le lait chaud en filet sans cesser de fouetter. Reversez le mélange dans la casserole et faites épaissir sur feu doux en remuant. Dès que la crème nappe la cuillère, versez-la dans un saladier et laissez refroidir. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, mélangez, couvrez et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

Mettez chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y frire une à une les feuilles de brick sur les deux faces pour qu'elles soient dorées et croustillantes, en remettant un peu d'huile à chaque fois. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Faites frire les amandes dans le reste d'huile, égouttez-les, laissez refroidir. Concassez-les, mélangez-les avec 4 cuillerées à soupe de sucre glace et la moitié de la cannelle.

Pour servir, posez une feuille de brick sur un plat de service, répartissez dessus un peu de mélange aux amandes. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une feuille de brick. Décorez le dessus avec le reste de cannelle et de sucre glace. Servez avec la crème anglaise très fraîche.

Le bon accord : un champagne doux.

Prix par personne : 2,10 €



Les desserts

CHARLOTTINES VIE EN ROSE

Un peu délicat

PRÉPARATION : 40 MIN

CUISSON : 10 MIN

RÉFRIGÉRATION : 12 H

POUR 6 PERSONNES

30 biscuits à la cuillère ● 8 jaunes d'œufs ● 1 l de lait entier ● 75 g de sucre

● 30 cl de sirop de cerises (en bouteille)

● 1 petit bocal de cerises à l'eau-de-vie

● 4 grandes feuilles de gélatine (4 x 2 g)

● 30 cl de crème liquide très froide

Faites bouillir le lait. Hors du feu, incorporez 20 cl de sirop de cerises. Dans une jatte, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre, puis versez le lait aux cerises en filet en fouettant. Remettez dans la casserole et faites épaissir sur feu doux en remuant à la spatule.

Dès que la crème nappe la cuillère, versez-en deux tiers dans un grand saladier et le reste dans un autre, couvrez celui-ci et réservez au frais. Versez 6 cuillerées à soupe d'eau-de-vie des cerises dans

le grand saladier, mélangez.

Faites ramollir la gélatine à l'eau froide, essorez-la et diluez-la dans le grand saladier de crème encore chaude.

Laissez refroidir.

Tapissez 6 ramequins de film alimentaire. Montez la crème liquide en chantilly, incorporez-la à la préparation précédente. Garnissez-en à ras bord les ramequins puis mettez 12 h au frais.

Au moment de servir, démoulez les ramequins sur les assiettes de service. Coupez les biscuits en deux dans la hauteur. Trempez-les rapidement (côté plat) dans le reste de sirop de cerises allongé d'un peu d'eau et collez-les tout autour des charlottines. Décorez avec les cerises égouttées, entourez d'un cordon de crème réservée et servez frais.

Le bon accord : un champagne rosé.

Prix par personne : 2,20 €



Les desserts

COOKIES AU CHOCOLAT

Facile

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES (25 COOKIES)

220 g de farine ● 1 œuf ● 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude ● 100 g de sucre en poudre ● 100 g de cassonade ● 100 g de chocolat noir ● 100 g de beurre mou + 20 g pour la plaque ● sel

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé beurré. Hachez grossièrement le chocolat avec un couteau.

Mélangez le beurre mou, les deux sortes de sucre et l'œuf dans un saladier. Ajoutez progressivement la farine, le bicarbonate, une pincée de sel et le chocolat haché. Travaillez bien la pâte, jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Prélevez une noix de pâte et posez-la sur la plaque du four, écrasez-la un peu. Continuez ainsi avec le reste de pâte en espaçant bien les cookies qui vont s'étaler à la cuisson. Procédez en plusieurs fois selon la taille de la plaque.

Enfournez pour 8 à 10 min : les cookies doivent rester tendres au centre et les bords brunir. Dégustez-les tout chauds ou laissez-les refroidir sur une grille.

Le conseil de CVF : vous pouvez agrémenter une partie des cookies en incorporant à la pâte quelques noisettes ou bien des pistaches préalablement torréfiées quelques instants à la poêle.

Le bon accord : un porto.

Prix par personne : 0,55 €



Les desserts

TARTE AU FROMAGE BLANC ET AU CITRON

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte sablée ● 400 g de fromage blanc lisse à 40 % MG ● 2 œufs ● 2 citrons non traités ● 2 cuil. à soupe de farine ● 80 g de sucre ● 1 sachet de sucre vanillé ● 2 cuil. à soupe de sucre glace ● 10 cl de crème liquide ● 50 g de beurre ● sel

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Brossez les citrons sous un filet d'eau, essuyez-les et râpez leur zeste finement. Déroulez la pâte avec son papier de cuisson dans un moule à tarte. Cassez les œufs en séparant blanc et jaune.

Versez le fromage blanc dans un saladier avec les jaunes d'œufs, le sucre en poudre et

le sucre vanillé, la farine, la crème et les zestes de citron. Remuez longuement avec une spatule pour obtenir une préparation homogène.

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange précédent en remuant de bas en haut. Versez cette préparation dans le moule, répartissez le beurre en parcelles sur la surface et enfournez pour 30 min.

Sortez la tarte du four, et démoulez-la immédiatement sur une grille. Laissez-la refroidir. Servez-la froide, saupoudrée de sucre glace.

Le bon accord : un muscat-de-saint-jean-de-minervois (Languedoc).

Prix par personne : 0,95 €



Les desserts

MINICAKES CITRON-AMANDES

Facile

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

3 œufs ● 50 g d'amandes entières mondées ● 185 g d'amandes en poudre ● 60 g de farine de riz ● 110 g de sucre glace ● 120 g de sucre en poudre ● 2 citrons non traités ● 80 g de beurre mou + 20 g pour les moules ● 1 cuil. à café de bicarbonate de soude

Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Beurrez 6 moules à cake individuels et mettez-les au réfrigérateur. Concassez grossièrement les amandes entières. Lavez les citrons, essuyez-les et râpez finement le zeste de l'un au-dessus d'un saladier. Prélevez le zeste de l'autre et découpez-le en très fines lanières, réservez.

Ajoutez le reste de beurre et le sucre glace dans le saladier. Travaillez la préparation pour qu'elle soit homogène, incorporez ensuite les œufs

un par un, la farine avec le bicarbonate, les amandes en poudre et les amandes concassées. Travaillez encore jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Répartissez-la dans les moules et enfournez pour 20 à 25 min.

Pendant ce temps, pressez les citrons, mettez leur jus dans une petite casserole avec le sucre en poudre et les zestes réservés. Faites frémir pendant 10 min environ pour confectionner un sirop.

Sortez les cakes du four et démoulez-les. Pendant qu'ils sont encore chauds, arrosez-les de sirop aux zestes, puis laissez-les refroidir avant de déguster.

Le bon accord : un sauternes (Bordeaux).

Prix par personne : 1,70 €



Les desserts

REINE DE SABA

Facile

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de chocolat noir amer ● 3 cuil. à soupe de cacao amer ● 125 g de sucre glace ● 5 œufs ● 20 cl de crème liquide très froide ● 125 g de beurre + 20 g pour le moule

Préchauffez le four à th 6 (180 °C) et beurrez un moule à manqué. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans un saladier avec le sucre glace et travaillez le mélange au fouet jusqu'à ce qu'il blanchisse.

Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie avec le beurre. Quand le mélange est liquide, battez-le avec une spatule et ajoutez,

tout en continuant de battre, la préparation jaunes-sucre. Montez les blancs en neige ferme puis incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez dans le moule, enfournez pour 45 min.

Montez la crème très froide en chantilly et réservez-la au frais. Vérifiez la cuisson du gâteau qui doit rester très moelleux. Sortez-le du four et attendez qu'il ait tiédi pour le démouler. Laissez-le refroidir, ensuite, saupoudrez-le de cacao.

Décorez de touches de chantilly et, éventuellement, de fruits rouges. Servez la reine de Saba avec le reste de crème Chantilly dans une coupelle.

Le bon accord : un banyuls (Roussillon).

Prix par personne : 0,95 €



Index

Biryani d'agneau.....	80
Bricks aux herbes	36
Brochettes de poulet et coleslaw.....	62
Cailles rôties aux poires	58
Cappuccino de cèpes	8
Charlottines vie en rose.....	116
Chili con carne.....	78
Cookies au chocolat	118
Cornets de crêpes à la mousse de citron	92
Crème de poire à la fourme d'Ambert.....	6
Crépinettes de truite saumonée au lard.....	48
Crumble salé à la betterave.....	40
Cuisses de canard aux oranges confites.....	64
Darnes de mulot au safran	50
Daube de marcassin.....	82
Douillons aux pruneaux à la crème d'amandes.....	100
Endives confites à la grecque	12
Escalopes de dinde à la milanaise.....	54
Flans de tomate au cheddar et à la trévis.....	38
Friands au saumon et aux poireaux.....	34
Gâteau Dundee.....	112
Gâteaux moelleux au Kiri	86
Gratin de clémentines.....	104
Gratin de moules aux noix.....	30
Jalousies aux prunes.....	108
Laitue farcie au roquefort.....	20
Lapin sauté en barigoule.....	68

Magrets de canard aux framboises	66	Tarte au fromage blanc et au citron	120
Mignons de porc au curry		Tarte aux poires au vin	110
et patates douces	70	Tartelettes aux mendiants	106
Minicakes citron-amandes	122	Terrine d'herbes au jambon	22
Mousse de lapin aux pistaches	24	Tourte aux épinards et au jambon	72
Muffins au thon et au roquefort	32	Tourtes poireau-haddock	42
Œufs Bénédict	26	Waterzoï de poulet aux petits légumes	60
Oignons rouges farcis au risotto	84		
Palette de porc confite aux oignons	76		
Pana cotta au café	98		
Pastilla sucrée aux amandes	114		
Petits pots de crème au citron	90		
Petits soufflés à l'amaretto	94		
Pommes au four à la crème de citron	102		
Pommes de terre en sushis	28		
Pommes farcies à l'aigre-doux	14		
Porc au caramel	74		
Quiche à la choucroute	44		
Ravioles d'avocat au crabe	18		
Reine de Saba	124		
Riz au lait à l'ancienne	88		
Salade d'automne à la mâche	10		
Salade de pommes de terre à la chinoise	16		
Saumon à la crème de cocos	46		
Soufflés vanille aux pépites de chocolat	96		
Suprêmes de volaille au cidre	56		
Tajine de dinde aux figues sèches			
et fraîches	52		

Crédits & remerciements

PHOTOGRAPHIES : ALAIN MURIOT.

REMERCIEMENTS À PASCALE MOSNIER ET À KARINE VALENTIN
(POUR SES ACCORDS VINS).

www.editionsmarieclaire.com

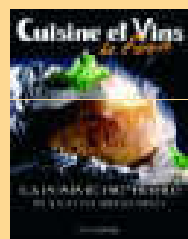


PRIX 7,95 €
ISBN 2-84831-059-6
DIFFUSION HACHETTE

DANS LA MÊME COLLECTION :



**CUISINE
BIEN-ÊTRE**
60 recettes légères
et gourmandes
2-84831-008-1



**LA POMME
DE TERRE**
60 recettes
irrésistibles
2-84831-041-3



**CAKES ET
TERRINES**
60 recettes faciles
et conviviales
2-84831-042-1



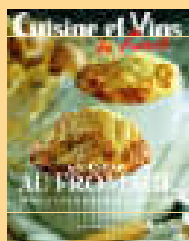
LES SALADES
60 recettes faciles
au fil des saisons
2-84831-023-5



**DESSERTS
AUX FRUITS**
60 recettes de tartes,
crumbles, etc.
2-84831-055-3



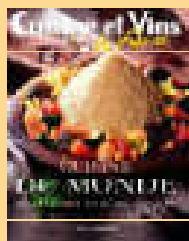
LES SOUPES
60 recettes d'ici
et d'ailleurs
2-84831-030-8



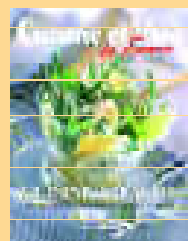
**CUISINE
AU FROMAGE**
60 recettes fondantes
et friandes
2-84831-052-9



LES TARTES
60 recettes salées
et sucrées
2-84831-007-3



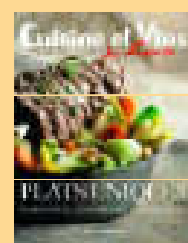
**CUISINE
DU MONDE**
60 recettes en plats
uniques
2-84831-016-2



**CUISINE
VITALITÉ**
60 recettes pour
garder la forme
2-84831-067-7



LES PÂTES
60 recettes épatantes
à petits prix
2-84831-031-6



PLATS UNIQUES
60 recettes savou-
reuses et sans souci
2-84831-012-X