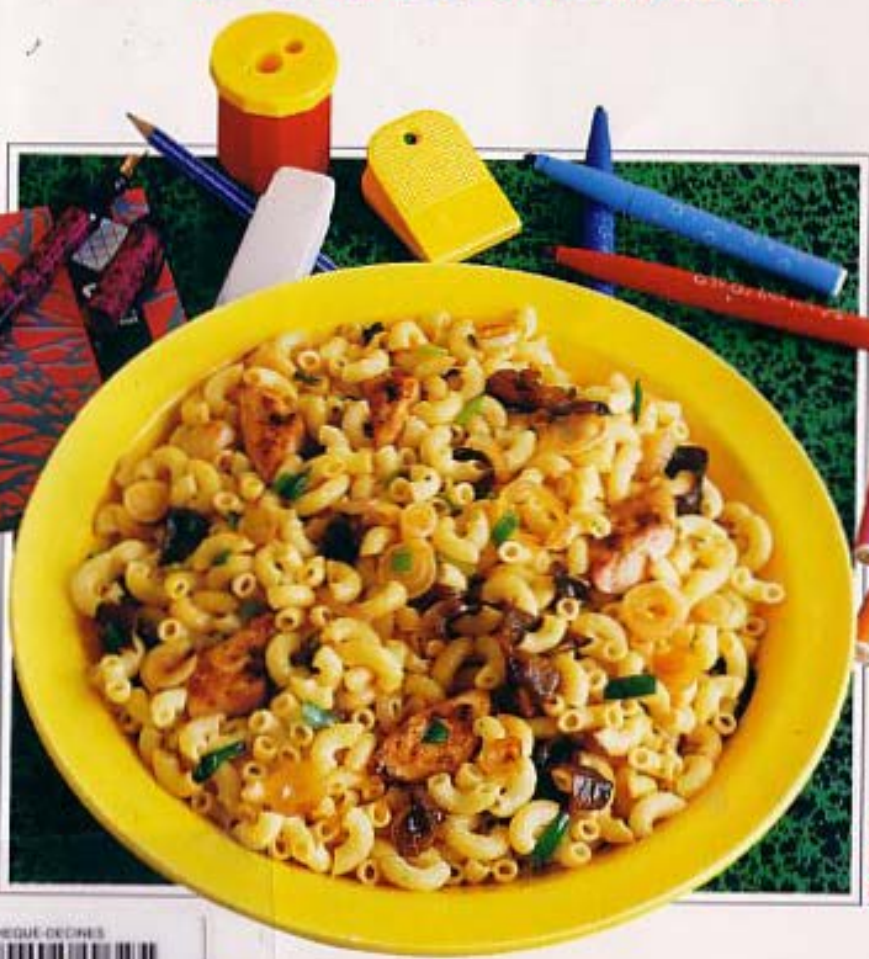


cuisine

CUISINE DE L'ÉTUDIANT



TOUS
LES PLATS
PHOTOGRAPHIÉS

MÉDIATHÈQUE OCÉANIS



91146367

PETITS PRATIQUES HACHETTE

- 4 Introduction
- 4 Tout commence
en faisant les courses
- 6 Conservation : attention !
- 6 Le matériel de base
- 8 Un bon équilibre alimentaire

10 Entre copains

- 10 Mayonnaise
- 10 Salade niçoise

- 10 Chef's salad
- 12 Tacos et guacamole
- 12 Dip de fromage blanc
aux herbes
- 14 Gougère
- 15 Clafoutis salé
- 16 Spare-ribs du gaúcho
- 16 Chili rapido
- 18 Fricassée d'agneau
- 18 Brochettes d'agneau
- 20 Ailerons de poulet
à l'aigre-doux
- 20 Poulet à l'italienne
- 22 Gâteau au chocolat
- 22 Clafoutis

24 Veille ou lendemain d'examens

- 24 Salade de lentilles tièdes
- 24 Tunafish salad
- 26 Croque tendre
- 27 Tartines catalanes
- 28 Spaghettis à la carbonara
- 28 Gratin de macaronis





- 30 Quiche au jambon
- 30 Omelette paysanne
- 32 Côtes de porc gratinées
- 32 Filets de poisson frits
- 34 Pommes de terre rôties
- 34 Taboulé aux fruits
- 36 Gâteau au yaourt au citron
- 36 Gâteau à la poêle

38 Tête-à-tête

- 38 Tomates mozzarella
- 38 Champignons de Paris en salade
- 40 Salade exotique
- 40 Salade grecque
- 42 Carpaccio
- 42 Pommes de terre à la scandinave
- 44 Steaks au poivre
- 44 Escalopes de poulet à la crème
- 46 Pêches Melba
- 46 Poires Belle-Hélène

- 48 Gratin de fruits
- 48 Tartelettes express
- 48 Pamplemousses dorés

50 Fin de mois

- 50 Riz cantonais
- 50 Ramequins au fromage
- 52 Rillettes de sardines
- 52 Salade de riz
- 54 Gratin de semoule
- 55 Riz pilaf aux saucisses
- 56 Pâtes à la bolognaise
- 56 Coquillettes sautées à la chinoise
- 58 Crique
- 58 Poêlée de tomates aux œufs
- 60 Riz au lait
- 60 Pain perdu

62 Table des recettes



L'envol est pris. Pour la première fois, on va se retrouver de longs mois loin de la table et du réfrigérateur familiaux. Au début, on se contente de quelques pâtes arrosées d'une sauce en boîte ou d'un hamburger acheté au *fast-food* du coin. Mais, tout lasse. On salive pour d'autres saveurs, on a envie de varier les plaisirs mais... soit le frigo est désert et le placard de la cuisine carrément vide, soit on ne sait pas comment faire quelque chose de mangeable de leur éventuel contenu. Pas de panique ! La mère nourricière est loin, c'est vrai, mais ce n'est pas une raison pour mourir de faim : si on est capable de passer des examens de haut niveau, on doit être capable de se nourrir. C'est une question de méthode ! N'oubliez pas qu'une alimentation bien équilibrée est favorable à la santé, donc à la réussite des examens les plus difficiles. Alors, courage : vous y gagnerez un plaisir gourmand et une « pêche » d'enfer !

Tout commence en faisant les courses

C'est au supermarché que l'on achète l'essentiel des provisions à prix raisonnable (huile, vinaigre et tous les produits de base — pendant que vous y êtes, n'oubliez pas d'acheter un produit à vaisselle et un nettoyeur ménager). Ensuite, on peut toujours aller faire un tour sur le marché local



La vitamine C donne de la vitalité et aide, en hiver, à combattre le froid. 100 g de cassis valent 200 g de kiwi et 400 g d'orange.

ou chez les petits commerçants du coin pour le plaisir, le contact humain, pour s'offrir un bon petit fromage, un pain bien croustillant ou quelques fruits frais appétissants. La première fois, il faut commencer par les indispensables : les produits dont on ne peut se passer dès que l'on vit plus d'une semaine quelque part et que l'on prend quelques repas chez soi, que l'on convie un ou deux copains ou une jolie copine... Voici donc une liste type de ces provisions essentielles :

Le « fond de roulement »

- sel (de mer, si possible) ;
- poivre (préférez le poivre en grains en petit moulin jetable au poivre déjà moulu) ;
- huile de tournesol (elle convient à la cuisson et aux salades) et, éventuellement, huile d'olive pour les salades ;
- vinaigre de vin ou de cidre (le vinaigre d'alcool est juste bon pour les conserves) ;
- moutarde de Dijon pour les sauces... et les saucisses ;
- concentré de tomates en tube ;



Indispensables à un bon équilibre alimentaire, les céréales doivent être présentes dans les repas quotidiens quelle que soit leur forme.

- ketchup doux ou piquant selon les goûts ;
- café moulu (plus filtres si vous avez un porte-filtre) ou café soluble si vous aimez ;
- thé pour les amateurs : en sachets, c'est plus pratique mais souvent moins bon. Si

vous le prenez en vrac, il vous faut une boule à thé ou une passoire à thé petite et fine ;

- éventuellement, chocolat soluble instantané en poudre (le cacao est souvent meilleur car il est pur mais plus long à préparer) ;

- sucre en poudre (il convient aussi bien pour les yaourts et le café que pour les desserts...) ;
- confiture ou miel pour les tartines du petit déjeuner ;
- biscottes, pain grillé ou petits pains suédois en dépannage ;
- pâtes : au moins deux ou trois paquets (à la semoule de blé dur, bien sûr) ;
- riz : incollable, c'est plus pratique mais moins bon que le riz non étuvé qu'il soit de Camargue, du Surinam ou basmati. On trouve désormais des riz bruns ou complets qui cuisent en une demi-heure et qui sont excellents ;
- thon en boîte : à l'huile pour les salades genre « niçoise », au naturel pour les pâtes et la salade de thon, ce dernier étant souvent moins onéreux. Au hit-parade des thons, de haut en bas : le « thon blanc » ou « germon », le plus cher surtout s'il est à l'huile d'olive, l'albacore ou thon clair et le « thon » tout court, à la chair plus foncée et moins fine mais moins cher. En miettes, ce n'est pas ruineux et suffisant pour bien des préparations ;
- sardines à l'huile : un dépannage idéal, délicieux et excellent pour la santé. À l'huile d'olive, aux aromates, au citron ;
- farine de blé ou de froment, fluide ou tamisée, type 45 (c'est la plus courante) ;
- une ou deux boîtes de petits gâteaux ;

- une tablette de chocolat ;
- lentilles en boîte au naturel ;
- maïs en grains ;
- petits-pois avec ou sans carottes ;
- haricots blancs ou flageolets au naturel ;
- couscous, semoule ;
- tomates pelées en boîte pour sauces et pizzas ;
- boissons : jus de fruits (de préférence pur jus, sans adjonction de sucre, les nectars sont plus sucrés), limonade, sirop pour donner du goût à l'eau.
- lait : demi-écrémé (plus léger et plus digeste si l'on en boit de grands verres) ou entier, pasteurisé ou UHT (il se conserve plus longtemps tant qu'il n'est pas ouvert) ;

Les produits « frais »

- beurre doux ou demi-sel selon les goûts ;
- fromage râpé en sachet ;
- œufs, de préférence extra-frais et encore mieux s'ils sont pondus par des poules élevées en plein air ;
- yaourts ou fromage blanc ou autres desserts laitiers en pots (regardez bien la date limite avant d'acheter) ;
- pain de mie, blanc ou complet en tranches, pour les sandwichs et les toasts (attention à la date de fabrication : choisissez le plus récent) ;

Reste à ajouter des viandes, jambon, poulet... sans oublier les poissons, mais surtout des légumes et des fruits frais à acheter au fur et à mesure, au minimum une fois par semaine. Pommes, oranges et citrons font partie de la base et sont bon marché. Mais surtout n'oubliez pas, dès les premiers jours, d'acheter quelques oignons et échalotes, une tête d'ail et un petit bouquet de thym et de laurier pour donner du goût aux plats. Ceux que l'épluchage d'un oignon ou d'une gousse d'ail rebute doivent être rassurés : on trouve aujourd'hui de l'ail, de l'oignon, de l'échalote et des herbes lyophilisées ou surgelés, tout émincés, tout prêts à sauter dans la sauce et tout à fait acceptables sur le plan du goût.

Conservation : attention !

Les boîtes de conserve se gardent sans problème dans un placard normal, le lait UHT non ouvert également, tout comme les divers produits d'épicerie. Tous les produits laitiers doivent être entreposés dans le réfrigérateur, emballages bien refermés (à l'air, le beurre s'oxyde, perd son goût et prend toutes les odeurs qui traînent dans le frigo). Les fruits frais, y compris les tomates, n'aiment pas beaucoup le grand froid et conservent mieux leur saveur si on les range dans une corbeille, dans un coin pas

trop chaud, à l'ombre bien sûr. Mais surtout n'achetez pas de grandes quantités à l'avance et souvenez-vous que les pommes et les oranges résistent mieux au temps que les prunes ou les fraises !

Les salades, elles, se conservent plus longtemps dans le bac à légumes du frigo tandis que les viandes doivent être débarrassées du film plastique qui les emballe et être entreposées dans la partie la plus froide du réfrigérateur (entre 0 °C et 3 °C). Glaces et surgelés se rangent bien sûr dans le congélateur (3 ou 4 étoiles) où ils peuvent attendre plusieurs semaines. Mais dans le freezer « 2 étoiles » d'un réfrigérateur, ils ne se gardent que 24 h à 48 h, et à peine quelques heures dans le réfrigérateur lui-même. Dernier point, mais d'importance : on ne peut congeler soi-même des aliments que dans un appareil « 4 étoiles ».

Le matériel de base

Pas question d'investir dans la casserole : s'offrir un bon film ou un bouquin est plus agréable, c'est sûr ! Cependant, point d'œuf au plat sans plat, de steak sans poêle, de nouilles sans eau chaude donc sans casserole. Il y a donc un minimum à prévoir :

- une grande casserole pour chauffer l'eau — du thé ou du café, mais aussi celle des nouilles ou du riz. Et si l'on en a les



En toute saison, crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés, les légumes sont absolument indispensables pour être en forme. Ne les négligez sous aucun prétexte.

moyens, une petite casserole à fond épais pour les sauces et le réchauffage des légumes ;

- un couvercle — adapté à cette casserole ;
- une poêle — de préférence à revêtement anti-adhésif qui facilite grandement la cuisson de nombreux produits et évite de mettre trop de matière grasse. Indispensable pour les crêpes et les omelettes ;
- un plat à four — genre plat à gratin, rectangulaire ou ovale, en terre, verre à feu ou porcelaine ;

- un moule à tarte ou des moules à gâteaux — jetables en carton spécial ou en aluminium (ils ont le mérite de se jeter après usage et donc d'éliminer la corvée vaisselle mais aussi d'être plus pratiques quand on apporte le dessert chez des copains) ;
- une cocotte ou une marmite — qui peut éventuellement remplacer la grande casserole pour la cuisson des nouilles et du riz ;
- une passoire à nouilles ;
- une petite râpe à main pour le gruyère ;
- un épluche-légumes ;

- un petit fouet à main ;
- et, surtout, un couteau qui coupe parfaitement !

Quelques assiettes, deux bols, un saladier, deux ou trois *mugs* ou des grandes tasses pour le café et le thé, quelques fourchettes, cuillères à soupe, cuillères à café et couteaux compléteront la panoplie qui peut très bien se composer d'objets glanés chez les tantes et grands-mères ou aux puces : leur aspect vieillot n'est pas dénué d'un certain charme. Et les couverts en « dur » même dépareillés sont



Dès le matin on demande un effort intense à notre corps, aussi lui faut-il avoir « fait le plein » pour partir du bon pied !

toujours plus agréables que leurs analogues en plastique si peu durables.

Si assiettes, verres en carton et couverts en plastique ne sont guère avantageux au quotidien et reviennent finalement assez cher, les serviettes en papier, en revanche, elles, sont idéales : on en trouve à des prix très abordables et elles facilitent franchement la vie...

Pensez aussi à vous munir d'un rouleau de papier d'aluminium, indispensable pour certaines cuissons mais aussi pour emballer les produits entamés ou les sandwiches à emporter en balade, ainsi que du papier absorbant dont on ne peut se passer dans une cuisine quelle qu'elle soit...

Un bon équilibre alimentaire

Même si certains considèrent qu'il ne faut pas « vivre pour manger », il nous faut bien « manger pour vivre » et autant faire en sorte que ce soit bon. Alors, puisque nous sommes dotés d'un sens merveilleux qui s'appelle le goût, pourquoi ne pas en faire une source de plaisir en cultivant un peu l'art de la gastronomie. Même dans la cuisine la plus simple, il y a le pire et le meilleur : choisissez le meilleur !

Manger pour se nourrir ou pour le plaisir, la solution réside, comme en tout, dans l'équilibre parfait entre ces deux attitudes. Sans se lancer dans un cours de nutrition, voici quelques données

essentielles qui ne peuvent pas faire de mal et vous aideront à composer un peu mieux vos repas quotidiens.

- *Première règle* : faites trois repas par jour en ne sautant surtout pas le petit déjeuner qui doit être le plus complet possible.
- *Deuxième règle* : mangez de tout et variez au maximum votre alimentation. Surtout n'avalez pas la même chose tous les jours : la répétition est plus dangereuse qu'un excès accidentel. Faites la fête de temps en temps mais variez les plaisirs tous les jours : c'est le secret d'une alimentation bien pensée.

- *Troisième règle* : mangez tous les jours un peu de chacune des cinq catégories d'aliments indispensables :

- des « sucres lents » (pâtes, riz, pain, pommes de terre...) pour l'énergie ;
 - des protéines (viandes dont charcuteries, volailles, poissons, œufs) pour la croissance et le renouvellement des cellules ;
 - des légumes et des fruits cuits pour les fibres et les sels minéraux ;
 - des légumes et des fruits crus pour les fibres, les vitamines et les sels minéraux ;
 - des produits laitiers pour l'indispensable calcium.
- Ajoutez à cela les sucres rapides (bonbons, gâteaux, boissons...)

qui donnent de l'énergie immédiate mais ne doivent pas être absorbés en quantités trop importantes (attention aux sucres cachés, notamment dans les boissons comme les sodas qui contiennent 130 g de sucre au litre, soit 26 gros morceaux de sucre, c'est-à-dire plus de 6 morceaux dans un grand verre !) et dont on consomme toujours suffisamment.

Et les matières grasses qui, elles aussi, sont présentes même insidieusement dans de nombreux produits et préparations, ne serait-ce que dans les charcuteries et la sauce de la salade. Sans entrer dans le dédale des acides gras, sachez que l'huile de tournesol et l'huile d'olive sont les plus recommandables.

Et celles ou ceux qui font attention à leur silhouette ne doivent jamais perdre de vue que toutes les huiles contiennent autant de lipides et 900 Kcal/100 g, le beurre étant à 752 Kcal/100 g et le chocolat aux environs de 500 à 550 Kcal/100 g.

Mais l'important n'est pas tant le nombre de calories que leur utilité : les sucres lents sont énergétiques, mais indispensables, alors que les sucres rapides et matières grasses peuvent être diminués sans danger... au contraire !

Surtout pas de régime fou : mangez moins de tout, mais

continuez à manger de tout. D'autre part, contrairement aux idées reçues, le bon vieux sandwich jambon-beurre-fromage, suivi d'une pomme, demeure le meilleur des en-cas. Bien plus équilibré qu'un hamburger, il est même recommandé par les nutritionnistes. Et si vous

voulez perdre 2 kg, jouez plutôt dans le registre salade ou légumes vapeur que dans le trip gâteaux ! Et pour finir voici un petit tableau non exhaustif des aliments les plus riches en vitamines et autres substances nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Éléments	Aliments
vitamine A	foie d'agneau et autres animaux, anguille, foie gras, beurre, crabe, jaune d'œuf, thon en conserve, etc.
carotène	carotte, pissenlit, persil, épinard, abricot sec, cresson, etc.
vitamines du groupe B	levure alimentaire, germe de blé, noix, amande, abat, muesli, petit déjeuner enrichi, huître, thon, maquereau, saumon, etc.
vitamine C	cassis, persil cru, poivron, raifort râpé, kiwi, citron, chou-fleur cru, cresson, fraise, chou rouge cru, brocoli, pamplemousse, orange, etc.
vitamine E	huiles de tournesol, de pépins de raisin, de maïs, d'olive, d'amande, de noisette, d'arachide, etc.
calcium	parmesan, emmenthal, beaufort, cantal, comté, gouda, les autres fromages et tous les produits laitiers, etc.
fer	pigeon, levure, petit déjeuner enrichi en fibres, foie d'agneau, boudin, foie de volaille, lentille, moule, etc.
fibres	petit déjeuner enrichi en fibres, noix de coco séchée, haricot blanc, figue sèche, germe de blé, pruneau, lentille, etc.
magnésium	cacao, noix du Brésil, sésame, café, sel, etc.
potassium	café, poudre de cacao, abricot sec, banane séchée, etc.

MAYONNAISE

basique

Apports nutritionnels en : lipides.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

- 1 jaune d'œuf
 - 1 cuil. à café de moutarde forte
 - 20 cl d'huile
 - 1 cuil. à soupe de vinaigre
 - sel, poivre
- Matériel :**
- 1 grand bol
 - 1 fouet à main

1. Dans un grand bol, mettez du sel, du poivre, le jaune d'œuf et la moutarde. Mélangez bien.

2. Incorporez l'huile peu à peu, tout doucement, sans cesser de remuer. Quand la mayonnaise est montée, incorporez le vinaigre.

CONSEIL !

Le mélange se fait plus facilement si le jaune et l'huile sont à la même température. Si la mayonnaise ne prend pas, mettez un jaune d'œuf dans un autre bol et reprenez-la peu à peu en ajoutant la « ratée ». Conservez-la au réfrigérateur, mais jamais plus de 24 heures.

SALADE NIÇOISE

frais

Apports nutritionnels en : protéines, vitamines.

Pour 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn

- 1 petite boîte de miettes de thon ou d'anchois à l'huile
 - 3 tomates
 - 1/2 concombre
 - 1 poivron vert
 - 2 petits oignons nouveaux
 - 2 œufs
 - quelques olives noires
 - 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - 2 cuil. à soupe de vinaigre
 - sel, poivre
- Matériel :**
- 1 saladier, 1 casserole

1. Faites durcir les œufs 8 mn dans une casserole d'eau bouillante.

2. Dans un saladier, faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Mettez-y les tomates coupées en petits quartiers, le concombre pelé et coupé en rondelles, le poivron débarrassé de ses pépins et coupé en fines lanières, les oignons épluchés et finement émincés, les miettes de thon ou les anchois. Mélangez.

3. Dès qu'ils sont cuits, passez les œufs sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les en quartiers avant de les poser sur la salade composée. Décorez avec les olives et servez.

CHEF'S SALAD

classique

Apports nutritionnels en : protéines, vitamines.

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn

- 1 tranche de jambon blanc bien épaisse
 - 100 g de gruyère ou fromage du même type
 - 3 branches de céleri
 - quelques feuilles de laitue
 - 2 cuil. à soupe de vinaigre
 - 4 cuil. à soupe d'huile (de tournesol ou d'arachide)
 - 1/2 cuil. à soupe de moutarde forte
 - sel, poivre
- Matériel :**
- 1 saladier

1. Coupez le gruyère et le jambon en petits bâtonnets et les branches de céleri en petits tronçons.

2. Lavez les feuilles de salade et disposez-les dans un saladier avec le jambon, le gruyère et le céleri.

3. Faites une vinaigrette avec du sel, du poivre, la moutarde forte, le vinaigre et l'huile. Arrosez-en la salade et servez.

Au premier plan, à gauche : chef's salad ; à droite : salade niçoise. À l'arrière-plan : mayonnaise.



TACOS ET GUACAMOLE

original

Apports nutritionnels en :
vitamines, sucres lents (tacos).

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

- 2 avocats
- 1 échalote ou 2 petits oignons nouveaux
- 1 citron
- quelques gouttes de Tabasco
- sel, poivre

1. Coupez les avocats en deux, ôtez les noyaux, prélevez la chair avec une cuillère à soupe, arrosez-la immédiatement de jus de citron (pour qu'elle ne noircisse pas).

2. Écrasez la chair de l'avocat avec l'échalote coupée le plus finement possible, le Tabasco, du sel et un peu de poivre. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

3. Servez avec des tacos, achetés tout prêts bien sûr.

VARIANTE

On peut ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche (qui donne de l'onctuosité) ou une petite tomate pelée et coupée très fin (qui ajoute une note de fraîcheur).

DIP DE FROMAGE BLANC AUX HERBES

frais

Apports nutritionnels en :
calcium, vitamines.

Pour 4 personnes

Préparation : 5 mn

- 200 g de fromage blanc
- 2 échalotes
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- sel, poivre

Matériel :

- 1 grand bol

1. Épluchez les échalotes, coupez-les très finement.

2. Dans un grand bol, mélangez ensemble le fromage blanc avec du sel, du poivre, les échalotes, le persil et la ciboulette. Servez bien frais.

♦ Pour tremper dans ce fromage blanc parfumé aux herbes, pensez à des petites pommes de terre cuites à l'eau (de 10 à 15 mn selon la taille), des chips, des tacos, du chou-fleur cru, des carottes crues épluchées, des mini-tomates, ou encore des champignons de Paris crus, soigneusement lavés et débarrassés de leur pied sableux.

VARIANTE

Pour tremper les chips ou les petits légumes divers, présentez également une mayonnaise nature (voir recette page 10) ou parfumée aux herbes, ou encore colorée avec un peu de concentré de tomates. Pensez aussi à proposer un coulis de tomates relevé d'une pointe de piment ou une anchoïade réalisée avec du beurre d'anchois relevé d'une gousse d'ail écrasée et dilué avec un peu d'huile d'olive. Imaginez des sauces... ou achetez-les toutes prêtes, en pots.

En haut : tacos et guacamole.
En bas : dip de fromage blanc aux herbes.



GOUGÈRE

bon marché

Apports nutritionnels en :
sucres lents, calcium.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 35 mn

Repos : 1 h

- 150 g de gruyère
- 75 g de beurre
- 4 œufs
- 125 g de farine
- sel, poivre

Matériel :

- 1 casserole

CONSEIL !

On peut parfumer la pâte avec un peu de noix muscade râpée (ou en poudre).

VARIANTE

Le gruyère peut être remplacé par un autre fromage à pâte dure, fondant bien, comme le gouda ou le comté.



1. Mettez le beurre et 1/4 de litre d'eau dans une casserole avec un peu de sel. Amenez à ébullition. Retirez la casserole du feu.



2. Versez la farine dans la casserole d'un seul coup. Mélangez énergiquement. Remettez sur feu doux et tournez jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole.



3. Retirez alors du feu et incorporez les œufs un à un. Ajoutez ensuite le gruyère coupé en tout petits morceaux et du poivre. Laissez la pâte reposer 1 heure.



4. Beurrez la plaque du four et formez une couronne avec la pâte. Faites cuire 30 mn à four chaud, 200 °C (th. 7).

CLAFOUTIS SALÉ

léger

Apports nutritionnels en :
protéines, sucres lents, fibres.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

- 1 tranche épaisse de jambon
 - 6 œufs
 - 1 verre de lait (20 cl)
 - 1 noisette de beurre
 - 100 g de petits pois cuits (en boîte)
 - 100 g de grains de maïs cuits (en boîte)
 - 3 cuil. à soupe de farine
 - sel, poivre
- Matériel :
- 1 plat à gratin
 - 1 petit saladier

VARIANTE

On peut remplacer le jambon par du poulet cuit, du thon, de la chair de crabe ou des moules décortiquées. Dans ces derniers cas, remplacez les petits pois par une tomate pelée coupée en petits dés ou par du poivron rouge cuit (en boîte) coupé fin. On peut aussi faire un clafoutis végétarien, aux épinards par exemple (avec des épinards en branche en boîte bien égouttés).



1. Coupez le jambon en petits bâtonnets et égouttez les petits pois et les grains de maïs.



2. Beurrez soigneusement un plat à gratin. Répartissez sur le fond le jambon, les petits pois et le maïs.



3. Dans un petit saladier, mélangez les œufs avec la farine, délayez avec le lait froid, salez, poivrez et versez dans le plat.



4. Enfournez, laissez cuire 30 mn à four chaud 210 °C (th. 7). Servez bien chaud.

SPARE-RIBS DU GAUCHO

sucré-salé

Apports nutritionnels en :
protéines.

Pour 4 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 45 mn

- 1 kg de travers de porc
 - 2 gousses d'ail
 - 1 petite boîte de sauce tomate ou une tasse à café de ketchup épicé
 - 1 cuil. à soupe de miel liquide
 - quelques gouttes de Tabasco
 - sel, poivre
- Matériel :
- 1 plat à four

1. Dans un grand bol, mélangez la sauce tomate avec le miel, le Tabasco, l'ail haché, du sel et du poivre.

2. Tartinez le travers de porc avec ce mélange bien épicé avant de le poser dans un grand plat à four.

3. Faites cuire 45 mn à four assez chaud, 180 °C à 200 °C (th. 6/7).

4. Servez bien chaud avec du maïs en grains réchauffé à la poêle ou du riz nature.

CHILI RAPIDO

convivial

Apports nutritionnels en :
protéines, sels minéraux, fer,
fibres.

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson : 1 h 15

- 600 g de viande hachée
- 4 fines tranches de lard
- 125 g de chorizo
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 noix de beurre
- 1 grosse et 1 petite boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 75 g de concentré de tomates
- 1/2 cuil. à soupe de poudre de chili
- 2 pincées d'origan
- sel

Matériel :

- 1 cocotte (ou 1 grande casserole à fond épais munie de son couvercle)

1. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites rissoler les fines tranches de lard. Quand elles sont croquantes, retirez-les.

2. Mettez à leur place, le chorizo coupé en rondelles, l'oignon pelé et coupé fin, le poivron coupé en

petits morceaux, l'ail émincé et pour terminer la viande hachée. Mélangez et salez.

3. Ajoutez l'origan, la poudre de chili, le concentré de tomates, les tomates pelées et coupées, avec leur jus, 1/4 de litre d'eau et, enfin, les haricots rouges avec leur jus.

4. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 1 heure en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

5. Servez ce chili bien chaud avec du riz blanc et, éventuellement, des tortillas.

Au premier plan : chili rapido.
À l'arrière-plan : spare-ribs du gauchos.



FRICASSÉE D'AGNEAU

convivial

Apports nutritionnels en :
protéines, sels minéraux,
vitamines.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

- 600 g de viande d'agneau
(épaule par exemple)
coupée en petits dés
 - 2 gousses d'ail
 - 2 cuil. à soupe
de persil haché
 - 1 noix de beurre
 - 1 grosse boîte
de flageolets
 - 1 cuil. à soupe
d'huile
 - sel, poivre
- Matériel :**
- 1 poêle
ou 1 sauteuse

1. Dans une poêle ou une sauteuse, faites chauffer le beurre et l'huile. Faites-y revenir la viande. Salez, poivrez, ajoutez les gousses d'ail épluchées et coupées fin.

2. Égouttez bien les flageolets et rincez-les.

3. Lorsque la viande est dorée, ajoutez les flageolets. Mélangez et laissez chauffer.

4. Parsemez de persil haché et servez bien chaud.

VARIANTE

Une petite pointe de piment peut réussir à ce plat qui aime aussi l'apport (en même temps que la viande) d'un poivron rouge coupé en petits morceaux.

BROCHETTES D'AGNEAU

dépayasant

Apports nutritionnels en :
protéines.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Macération : 1 h

- 600 g de viande d'agneau
coupée en gros cubes
 - 2 tomates
 - 1 poivron vert
 - 1 oignon
 - 1 cuil. à café
de cumin en poudre
 - sel, poivre
- Matériel :**
- 1 plat creux
 - des brochettes en bois
ou en fer

1. Mettez les cubes d'agneau dans un plat creux. Salez, poivrez, saupoudrez de cumin en poudre et laissez macérer 1 heure.

2. Sur les brochettes, enfiler un cube de viande, un morceau de poivron, un cube de viande, un quartier de tomate, un cube de viande, un quartier d'oignon.

3. Faites cuire sur le barbecue en tournant régulièrement : comptez 15 mn sur un feu assez vif. Si vous effectuez la cuisson sous le gril du four (laissez la porte du four ouverte), comptez 20 mn au total.

*En haut : brochettes d'agneau.
En bas : fricassée d'agneau.*

z un
u de
e, un
e de
.
ue en
ptez
f. Si
sous
porte
0 mn



AILERONS DE POULET À L'AIGRE-DOUX

exotique

Apports nutritionnels en :
protéines.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

- 20 ailerons de poulet
- jus de 1 citron
- 1 grosse noix de beurre
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- sel, poivre

Matériel :

- 1 grande poêle

1. Coupez les ailerons de poulet en deux morceaux, à la jointure.

2. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et dorer les ailerons de tous côtés.

3. Laissez cuire sur feu assez vif pendant 15 mn. Salez, poivrez.

4. Quand les ailerons sont cuits, saupoudrez-les de sucre afin de les caraméliser.

5. Arrosez enfin de jus de citron, et mélangez bien.

6. Servez sans attendre à l'apéritif ou bien en plat principal avec un peu de riz.

POULET À L'ITALIENNE

chaud

Apports nutritionnels en :
protéines, calcium.

Pour 4 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 30 mn

- 4 cuisses de poulet
- 50 g de parmesan râpé
- 1/2 verre de lait (10 cl)
- 1 noix de beurre
- 1 bol de chapelure
- sel, poivre

Matériel :

- 1 plat à four

1. Dans une assiette creuse, versez le lait, salez et poivrez.

2. Dans une autre assiette creuse, mélangez la chapelure avec le parmesan râpé.

3. Beurrez le plat à four.

4. Trempez les cuisses de poulet dans le lait, puis roulez-les dans la chapelure en tapotant pour qu'elle adhère bien à la chair.

5. Posez ces cuisses ainsi enrobées dans le plat à four. Faites cuire 30 mn à four chaud 210 °C (th. 7).

6. Servez bien chaud quand la croûte est bien croustillante sur la chair tendre.

CONSEIL !

Vous pouvez décorer ce plat avec des bouquets de persil et des quartiers de tomates. Si vous avez faim, accompagnez-le de simples pâtes au beurre.

En haut : ailerons de poulet à l'aigre-doux.

En bas : poulet à l'italienne.



GÂTEAU AU CHOCOLAT

classique

Apports nutritionnels en :
sucres rapides, sucres lents,
magnésium.

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 40 mn

- 3 œufs
- 150 g de beurre
+ 10 g pour le moule
- 150 g de chocolat amer
en tablette
- 3 cuil. à soupe de farine
- 2 cuil. à soupe
de sucre en poudre
- 1 petit sachet
de levure chimique.

Matériel :

- 1 casserole
- 1 saladier
- 1 moule rond à bords lisses
allant au four

1. Dans une casserole, sur feu très doux, faites fondre le chocolat avec le beurre.

2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre en fouettant pour que le mélange blanchisse (au mixeur c'est plus rapide).

3. Ajoutez-y la farine, la levure et le chocolat fondu avec le beurre.

4. Beurrez bien soigneusement le moule et versez-y la préparation.

Faites cuire 30 mn à four moyen 150 °C (th. 5).

5. Démoulez le gâteau sur un joli plat et servez.

VARIANTE

Ce gâteau au chocolat s'accompagne avec bonheur d'un peu de crème fraîche ou bien encore de glace à la vanille. Pas mal non plus avec des fraises et de la chantilly !

CLAFOUTIS

fruité

Apports nutritionnels en :
sucres rapides, sucres lents.

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 35 mn

- 500 à 700 g de cerises
- 5 œufs
- 20 cl de lait (1 verre)
- 15 cl de crème fraîche
- 1 noisette de beurre
- 5 cuil. à soupe
de sucre en poudre
- 5 cuil. à soupe de farine
- 1/2 cuil. à café
de vanille en poudre

Matériel :

- 1 plat à gratin
- 1 saladier

1. Lavez et équeutez les cerises. Beurrez un plat à gratin, disposez les cerises non dénoyautées dans le fond.

2. Dans le mixeur ou dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs, le sucre, la crème fraîche, le lait et la vanille.

3. Versez le mélange obtenu sur les cerises et faites cuire 35 mn à four moyen 170 °C (th. 5/6).

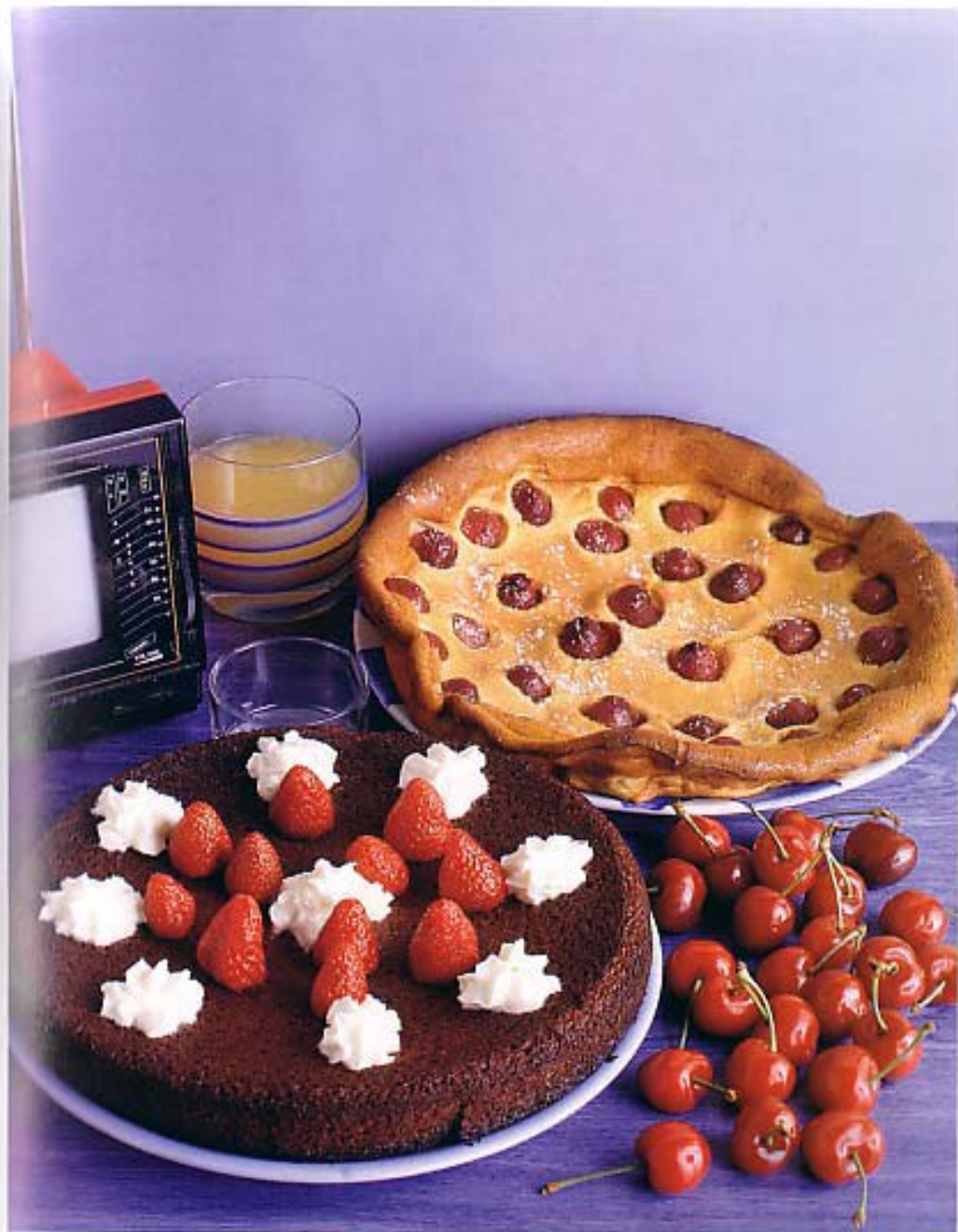
4. Servez tiède ou froid.

VARIANTE

On peut remplacer les cerises par des mirabelles (non dénoyautées, elles aussi), des abricots coupés en deux (dénoyautés, eux) ou bien par des pommes ou des poires pelées et coupées en quartiers.

Au premier plan : gâteau au chocolat.

À l'arrière-plan : clafoutis.



SALADE DE LENTILLES TIÈDES

équilibré

Apports nutritionnels en :
protéines végétales, fibres, fer.

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

- 200 g de lentilles sèches
ou 1 petite boîte
de lentilles cuites
- 1 oignon doux (ou, à défaut,
3 petits oignons nouveaux
ou 2 échalotes)
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 1/2 cuil. à café
de moutarde
- 1/2 feuille de laurier
- thym
- sel, poivre

Matériel :

- 1 passoire
- 1 casserole
- 1 saladier

1. Si vous avez une boîte de lentilles cuites, rincez-les sous l'eau tiède et passez-les 1 mn au micro-ondes ou tiédisez-les 2 mn sur feu très doux en remuant. Si vous avez des lentilles sèches, plongez-les dans une casserole d'eau froide et faites-les cuire 10 mn.

2. Égouttez les lentilles. Dans de l'eau bouillante salée, plongez les

lentilles avec du thym et le laurier. Laissez cuire 15 mn. Égouttez.

3. Faites une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez l'oignon cru (ou les échalotes) finement haché et mélangez avec les lentilles encore tièdes. Servez.

VARIANTE

Vous pouvez accompagner cette salade de lardons dorés à la poêle ou bien de fines tranches de poisson fumé (saumon, haddock...).

TUNAFISH SALAD

onctueux

Apports nutritionnels en :
protéines, vitamines, lipides.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

- quelques rondelles
de concombre
- persil
- 1 boîte de 250 g
de thon au naturel
- 2 cuil. à soupe
de mayonnaise
- 1 cuil. à soupe
de câpres au vinaigre

Matériel :

- 1 saladier

1. Ouvrez la boîte et égouttez le thon. Mélangez-le avec la mayonnaise, les câpres et le persil haché.

2. Répartissez ce mélange dans deux petites assiettes et entourez-le de demi-rondelles de concombre. Servez sans attendre.

VARIANTE

Ajoutez, si vous le voulez, quelques rondelles de tomates, des feuilles de salade ou des olives noires. Les amateurs peuvent aussi incorporer à cette salade un peu d'oignon cru finement haché.

Si vous ne trouvez pas de câpres, remplacez-les par des cornichons finement coupés. Ou bien encore du céleri en branches finement émincé.

En haut : tunafish salad.

En bas : salade de lentilles tièdes.



CROQUE TENDRE

réconfortant

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines, calcium.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

- 2 tranches fines de jambon blanc
 - 10 cl de crème fraîche
 - 100 g de gruyère râpé
 - 4 petits pains au lait
- Matériel :
- 1 plat à four

VARIANTE

On peut remplacer le jambon par du poulet cuit coupé en lamelles et les petits pains au lait par des pains à hamburger.



1. Coupez les petits pains au lait en deux dans leur longueur. Tartinez l'intérieur de crème fraîche.



2. Dans chaque petit pain, disposez une demi-tranche de jambon (pliée s'il le faut afin qu'elle ne dépasse pas) et une bonne pincée de gruyère râpé.



3. Refermez les petits pains au lait et rangez-les dans le plat à four, puis parsemez-les avec le reste de gruyère.



4. Faites cuire au moins 15 mn à four chaud 200 °C (th. 7). Servez bien chaud accompagné d'une salade.

TARTINES CATALANES

rafraîchissant

Apports nutritionnels en :
sucres lents, vitamines,
protéines.

Pour 2 grandes tartines

Préparation : 10 mn

- * 1 fine tranche
de jambon cru,
- * 2 tomates bien mûres
- * 1 gousse d'ail
- * 2 belles tranches
de pain de campagne
- * un peu d'huile d'olive

* Ces tartines peuvent se grignoter en faisant les dernières révisions ou en bouquinant pour se détendre.

CONSEIL !

Pour peler facilement
les tomates, plongez-les
2 secondes dans l'eau
bouillante et égouttez-les.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer
le jambon par des filets
d'anchois, des miettes de
thon ou bien encore des
petits morceaux de fro-
mage de chèvre frais.



1. Épluchez les tomates. Ôtez les pépins et écrasez la chair avec une fourchette. Réservez cette purée. Pelez la gousse d'ail.



2. Faites légèrement griller les tranches de pain et frottez-en un côté avec la gousse d'ail.



3. Étalez la chair des tomates sur les tartines. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.



4. Coupez le jambon en lichettes, posez-les sur les tartines et... dévorez sans trop attendre.

SPAGHETTIS À LA CARBONARA

basique

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

- 150 g de lard maigre
(ou de jambon ou de bacon)
- 2 jaunes d'œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé
- 1 noix de beurre
- 1 gousse d'ail
- 250 g de spaghetti
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

Matériel :

- 1 grande casserole
- 1 poêle

1. Faites cuire les spaghetti *al dente* pendant 8 à 10 mn (goûtez) dans une grande quantité d'eau bouillante salée additionnée d'une cuillerée à soupe d'huile (évite aux spaghetti de coller entre eux).

2. Pendant ce temps, épluchez et hachez la gousse d'ail, coupez le lard en très fins lardons.

3. Dans une poêle, faites fondre le beurre. Faites-y dorer très légèrement l'ail et les lardons. Arrosez ensuite de crème et mélangez.

4. Dès qu'ils sont cuits, égouttez les spaghetti. Ajoutez-y immédiatement les jaunes d'œufs. Mélangez, puis versez la sauce aux lardons et saupoudrez de parmesan râpé. Poivrez et servez sans attendre.

Parsemez avec le reste de fromage et quelques petits morceaux de beurre.

4. Faites cuire pendant 20 mn à four assez chaud 230/240 °C (th. 7/8). Servez.

VARIANTE

Ce plat peut s'enrichir avec du jambon coupé en petits morceaux et un peu de crème fraîche.

GRATIN DE MACARONIS

chaleureux

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines.

Pour 4 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 30 mn

- 2 œufs
- 150 g de fromage râpé
- 1 grand verre de lait (20 cl)
- 250 g de macaronis
- sel, poivre
- beurre pour le moule

Matériel :

- 1 grande casserole
- 1 plat à four

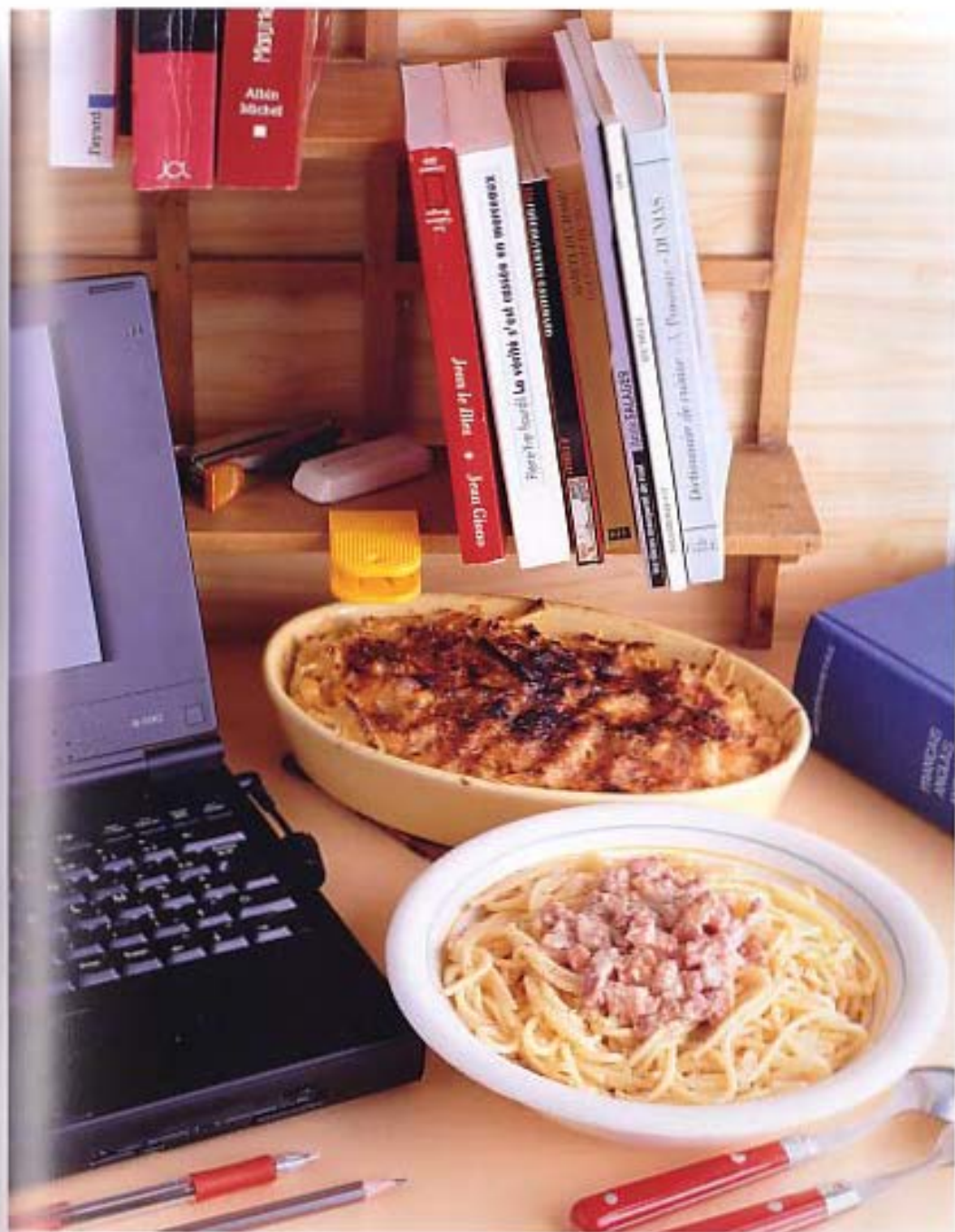
1. Faites cuire les macaronis *al dente* à l'eau bouillante salée. Ils doivent être fermes et presque croquants. Égouttez-les.

2. Mélangez-les avec les œufs, du poivre et les 3/4 du fromage râpé.

3. Beurrez le plat à four et versez-y les pâtes. Arrosez avec le lait.

Au premier plan : spaghetti à la carbonara.

À l'arrière-plan : gratin de macaronis.



QUICHE AU JAMBON

classique

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines.

Pour 2 affamés

Préparation : 5 mn

Cuisson : 35 mn

- 1 tranche de jambon épaisse ou 2 « normales »
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 10 cl de crème fraîche
- 1/2 verre de lait (10 cl)
- 1 fond de tarte tout prêt de pâte brisée (surgelée ou au rayon frais) dans son moule aluminium, ou 1 rouleau de pâte étalée
- sel, poivre

Matériel :

- 1 moule à tarte (si le fond n'est pas déjà dans un moule)
- 1 petit saladier

1. Coupez le jambon en petits dés et répartissez-les sur le fond de tarte. Parsemez de fromage râpé.

2. Dans un petit saladier, cassez les œufs et mélangez-les avec la crème, le lait, 2 pincées de sel et un peu de poivre. Fouettez vivement avec une fourchette. Versez ce mélange dans la tarte.

3. Faites cuire 35 mn à four assez chaud 180 °C (th. 6). Dégustez chaud ou froid.

♦ Toute simple et savoureuse, tendre et réconfortante.

VARIANTE

Le jambon peut être remplacé par du thon au naturel ou du saumon en boîte soigneusement égoutté et émietté.

OMELETTE PAYSANNE

terroir

Apports nutritionnels en :
protéines, sucres lents.

Pour 2 personnes

Préparation et cuisson : 20 mn

- 50 g de lard ou de bacon
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 4 œufs
- 1 noix de beurre
- sel, poivre

Matériel :

- 1 poêle

1. Épluchez, lavez et essuyez la pomme de terre, puis coupez-la en rondelles.

2. Dans une poêle, faites chauffer le beurre, mettez-y la pomme de terre à dorer. Laissez cuire à feu moyen, environ 10 mn (retournez les rondelles à mi-cuisson quand elles sont dorées au bout de 5 mn).

3. Ajoutez l'oignon émincé dans la poêle et laissez-le cuire. Mettez enfin le lard coupé en petits morceaux et faites-le dorer.

4. Pendant ce temps, dans un bol, assez grand, mélangez les œufs avec très peu de sel, un peu de poivre et une cuillerée à soupe d'eau froide.

5. Versez ce mélange sur les rondelles de pomme de terre, l'oignon et le lard. Laissez cuire l'omelette à feu moyen 7 à 8 mn et faites-la glisser sur un plat. Dégustez-la avec une salade verte.

En haut : omelette paysanne.

En bas : quiche au jambon.



CÔTES DE PORC GRATINÉES

terroir

Apports nutritionnels en :
protéines, calcium.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

- 2 côtes de porc
- 2 fines tranches
de fromage
type gruyère
- 1 noisette de beurre
- 1 feuille de laurier
ou 4 feuilles de sauge
- sel, poivre

Matériel :

- 1 poêle
- 1 plat à four

1. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et mettez-y à cuire les côtes de porc pendant environ 20 mn. Salez et poivrez des deux côtés.

2. Mettez les côtes de porc dans le plat à four. Posez sur chacune 1/2 feuille de laurier ou 2 feuilles de sauge. Couvrez avec une fine tranche de fromage.

3. Poivrez et faites gratiner de 2 à 3 mn sous le gril chaud du four.

4. Servez ces côtes de porc avec des pommes de terre, du chou-fleur ou des brocolis (cuits à l'eau bouillante salée pendant 10 mn environ).

FILETS DE POISSON FRITS

classique

Apports nutritionnels en :
protéines, phosphore.

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

- 4 filets de poisson
(merlan, limande...)
 - 1 citron
 - 1 œuf
 - 1/2 verre de lait (10 cl)
 - 1/4 verre d'huile (5 cl)
 - sel, poivre
- Matériel :
- 1 poêle

1. Essuyez les filets de poisson avec du papier absorbant.

2. Dans une assiette creuse, mettez le lait avec du sel et du poivre. Dans une autre assiette, battez l'œuf.

3. Faites chauffer l'huile dans une poêle.

4. Plongez les filets de poisson dans le lait, égouttez-les et roulez-les dans l'œuf battu, puis posez-les dans la poêle.

5. Faites dorer la première face, puis retournez et faites dorer la seconde.

6. Servez les filets de poisson bien chauds et décorez avec des quartiers de citron.

CONSEIL !

Ces filets de poisson peuvent être accompagnés de légumes très divers : riz ou pâtes, bien sûr, mais aussi courgettes sautées à la poêle, pommes de terre rôties au four, petits pois, etc.

En haut : côtes de porc gratinées.
En bas : filets de poisson frits.



POMMES DE TERRE RÔTIES

basique

Apports nutritionnels en :
sucres lents.

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn
Cuisson : 45 mn

- 6 grosses pommes de terre

- 50 g de beurre

- sel, poivre

Matériel :

- 1 grand plat à four

1. Lavez bien soigneusement les pommes de terre, ne les pelez pas. Coupez-les en quartiers comme de très grosses frites.

2. Beurrez le plat à four.

3. Rangez ces quartiers de pommes de terre sur une seule couche dans le plat à four. Salez, poivrez. Parsemez de noisettes de beurre.

4. Faites cuire 45 mn à four chaud, 210 °C (th. 7). Servez.

CONSEIL !

Vérifiez la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau et présentez-les avec un bon steak (haché ou non), des côtes de porc ou un simple poulet rôti.

TABOULÉ AUX FRUITS

original

Apports nutritionnels en :
sucres lents, sucres rapides,
vitamines.

Pour 2 personnes
Préparation et cuisson : 10 mn
Réfrigération : 1 h

- 1 poire

- 1 banane (ou 1 pêche ou 100 g de fraises)

- 1 poignée de raisins de Corinthe

- le jus de 1/2 citron

- 1 poignée de feuilles de menthe

- 1 verre de graine de couscous (environ 100 g)

- 1 cuil. à soupe de miel (ou, à défaut, du sucre en poudre)

Matériel :

- 1 petite casserole

- 1 saladier

1. Faites chauffer un demi-verre d'eau (10 cl) avec le miel dans une petite casserole.

2. Dès que le miel est dissous, versez le mélange sur la graine de couscous et mélangez avec une fourchette. Laissez gonfler 10 mn.

3. Pendant ce temps, épluchez et coupez la poire et la banane en morceaux. Ciselez finement les feuilles de menthe.

4. Ajoutez les fruits frais, les raisins secs, le jus de citron et la menthe à la graine de couscous, et mélangez.

5. Mettez le taboulé 1 h au réfrigérateur. Dégustez-le bien frais.

♦ Ce taboulé sucré est un « plat-dessert » qui réconfortera les plus épuisés et leur permettra de faire le plein de vitamines.

VARIANTE

Vous pouvez adapter les fruits aux saisons et, pour les amateurs, ajouter un filet de miel liquide au moment de servir.

En haut : pommes de terre rôties.
En bas : taboulé aux fruits.



GÂTEAU AU YAOURT AU CITRON

enfantin

Apports nutritionnels en :
sucres lents, sucres rapides.

Pour 6 personnes
Préparation : 5 mn
Cuisson : 50 mn

- 1 yaourt entier nature (gardez le pot qui sert de mesure)
- 3 œufs
- 1 noix de beurre
- 1/2 pot de lait
- 1/2 pot de jus de citron
- 1 zeste de citron finement coupé
- 1/2 pot d'huile
- 2 pots de sucre en poudre
- 3 pots de farine
- 1 sachet de levure chimique

Matériel :

- 1 saladier
- 1 moule à gâteau rond à bords lisses

1. Dans un saladier (ou dans un mixeur), mélangez le yaourt, le sucre, la farine et les œufs, le lait, l'huile, le jus de citron, la levure et le zeste de citron.

2. Beurrez bien soigneusement le moule et versez-y la préparation précédente.

3. Faites cuire pendant 50 mn à four moyen 150 °C (th. 5).

4. Laissez tiédir et démoulez avant de servir froid, seul ou avec des confitures.

4. Versez ce mélange sur les fruits dorés, couvrez et laissez cuire à feu moyen environ 15 mn pour que la pâte soit prise.

5. Retournez le gâteau sur une grande assiette et dégustez-le encore chaud.

GÂTEAU À LA POÊLE

rapide

Apports nutritionnels en :
sucres lents, sucres rapides.

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn

- 2 pommes ou 2 poires
- 2 œufs
- 1/2 verre de lait (10 cl)
- 1 noix de beurre
- 2 cuil. à soupe de farine
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre

Matériel :

- 1 grande poêle

1. Épluchez et coupez les fruits en tranches.

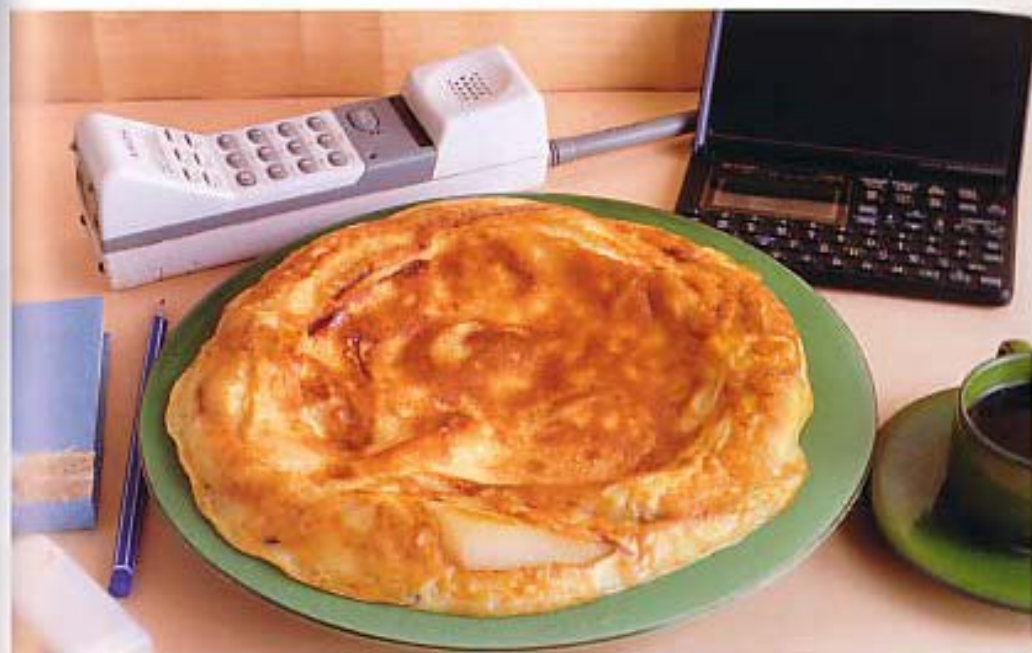
2. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et faites-y dorer les fruits (qui doivent couvrir le fond de la poêle).

3. Dans un grand bol (ou dans un mixeur), mélangez les œufs avec la farine, le sucre et le lait.

VARIANTE

Remplacez pommes ou poires par des grains de raisin, des cerises, des myrtilles ou encore des groseilles...

En haut : gâteau au yaourt au citron
En bas : gâteau à la poêle.



TOMATES MOZZARELLA

frais

Apports nutritionnels en :
vitamines, calcium.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

- 4 tomates
- 1 petite boule de mozzarella
- quelques feuilles de basilic
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Lavez et coupez les tomates en rondelles pas trop épaisses, puis disposez-les joliment dans une grande assiette creuse.

2. Coupez la mozzarella en tranches assez fines et posez-les sur les tomates.

3. Mélangez le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et pas mal de poivre, puis versez la vinaigrette sur les tomates. Parsemez de feuilles de basilic. Et dégustez sans attendre.

CONSEIL !

Si vous ne trouvez pas de basilic, vous pouvez le remplacer par un peu de ciboulette, de cerfeuil ou même de menthe fraîche.

CHAMPIGNONS DE PARIS EN SALADE

rapide

Apports nutritionnels en :
fibres, vitamines.

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn

- 250 g de champignons de Paris
 - 1 citron
 - 2 grosses cuil. à soupe de crème fraîche
 - muscade en poudre (facultatif)
 - sel, poivre
- Matériel :
- 1 saladier

1. Coupez le pied des champignons, passez-les rapidement sous l'eau froide pour éliminer tout le sable.

2. Émincez finement les champignons et arrosez-les d'un filet de jus de citron.

3. Dans un petit saladier, mélangez la crème fraîche avec le reste du jus de citron, du sel et du poivre.

4. Mettez les champignons émincés dans le saladier, ajoutez éventuellement une pointe de couteau de muscade en poudre. Mélangez délicatement au moment de servir. Dégustez frais.

CONSEIL !

Pour que la sauce soit plus fluide et enrobe bien les champignons, utilisez de la crème liquide.

*En haut : tomates mozzarella.
En bas : champignons de Paris en salade.*



SALADE EXOTIQUE

rafraîchissant

Apports nutritionnels en :
protéines, vitamines, fibres.

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn

- 100 g de crevettes
décortiquées (fraîches,
en boîte ou surgelées)
 - 1 avocat
 - quelques feuilles
de salade verte
 - 1 échalote
ou quelques brins
de ciboulette
 - 1 petite boîte
de maïs en grains
 - 1 cuil. à soupe de vinaigre
 - 3 cuil. à soupe d'huile
 - 1 pointe de couteau
de curry
 - sel, poivre
- Matériel :
- 1 saladier

1. Dans un saladier, mélangez le sel, le poivre, le curry, le vinaigre et l'huile. Mélangez.

2. Coupez la chair de l'avocat en petits morceaux. Égouttez le maïs, hachez finement l'échalote. Mettez le tout dans le saladier avec les crevettes.

3. Lavez les feuilles de salade et tapissez-en deux assiettes creuses ou deux bols, puis versez dessus le mélange aux crevettes. Régalez-vous sans attendre.

VARIANTE

Les crevettes peuvent être remplacées par du crabe ou encore par du thon. Et si l'on n'aime pas le curry, on peut le supprimer ou le remplacer par une pointe de piment ou... un peu de poivre.

SALADE GRECQUE

ensoleillé

Apports nutritionnels en :
vitamines, fibres, calcium.

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn

- 3 tomates
- 1/2 concombre
- quelques feuilles
de salade
- 100 g de fêta
(ou un autre fromage frais
ferme comme la mozzarella)
- quelques olives noires
- 2 cuil. à soupe
de vinaigre
- 3 cuil. à soupe
d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Lavez et essorez la salade.

2. Pelez les tomates, le concombre et coupez-les en rondelles.

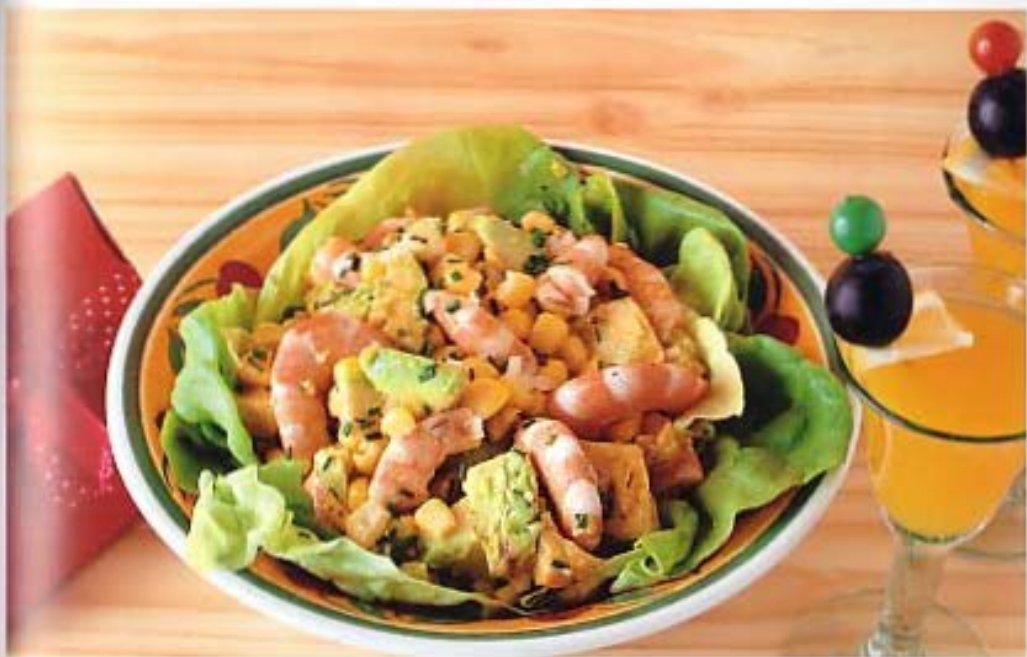
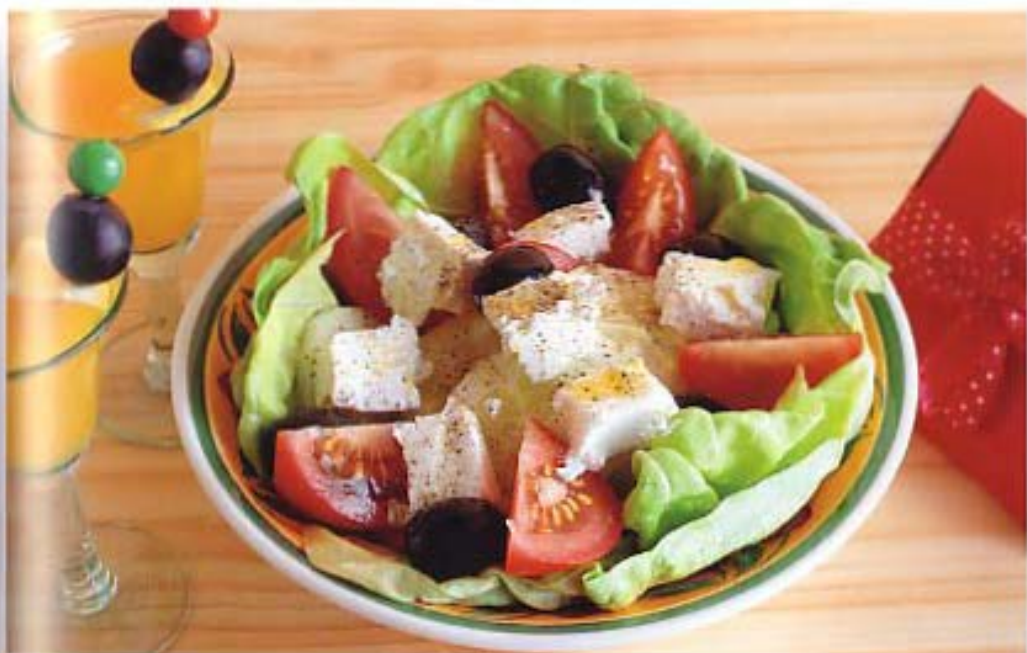
3. Dans un plat creux, disposez les feuilles de salade, les tomates et le concombre. Placez dessus le fromage frais coupé en dés et les olives.

4. Faites une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Arrosez-en la salade juste au moment de servir.

CONSEIL !

C'est la romaine qui est la mieux adaptée à cette salade. À défaut, prenez de la batavia ou de la scarole.

En haut : salade grecque.
En bas : salade exotique.



CARPACCIO

léger

Apports nutritionnels en :
protéines.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

- 150 g de viande de bœuf
(filet, rumsteak, faux-filet)
sans gras
- 1 citron
- quelques feuilles de basilic
ou quelques brins
de ciboulette
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Coupez la viande en tranches très fines, les plus fines possible. Étaliez-les sur deux assiettes.

2. Arrosez d'un filet de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez assez abondamment. Parsemez de basilic ou de ciboulette ciselée.

CONSEIL !

Accompagnez le carpaccio d'une bonne salade verte et, quand on a très faim, de quelques tagliatelles au beurre.

On peut ajouter quelques câpres au vinaigre égouttées, quelques fines tranches de parmesan ou un champignon de Paris coupé en fines lamelles.

VARIANTE

Certains aiment aussi le carpaccio avec une petite sauce faite de beurre d'anchois dilué à l'huile d'olive avec une pointe de vinaigre.

POMMES DE TERRE
À LA
SCANDINAVE

simple

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines, phosphore.

Pour 2 personnes

Préparation et cuisson : 25 mn

- 4 tranches de saumon fumé
(ou quelques filets
de harengs fumés
ou un autre poisson fumé
ou bien encore des œufs
de saumon)
- 6 pommes de terre
à chair ferme
- 1 petit pot de crème fraîche
(15 cl)

Matériel :

- 1 grande casserole

1. Épluchez, lavez les pommes de terre, puis faites-les cuire 20 mn dans une casserole d'eau bouillante (vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau).

2. Servez ces pommes de terre chaudes accompagnées du poisson fumé et de la crème fraîche.

CONSEIL !

Tous les poissons fumés peuvent être servis ainsi : saumon, truite, haddock, anguille, thon... ainsi que les modestes harengs macérés 24 h dans un peu d'huile avec thym, laurier et oignon en rondelles.

*En haut : carpaccio.
En bas : pommes de terre
à la scandinave.*



STEAKS AU POIVRE

classique

Apports nutritionnels en :
protéines.

Pour 2 personnes

Préparation et cuisson : 10 mn

- 2 steaks
ou 1 belle tranche
de faux-filet
 - 2 cuil. à soupe
de crème fraîche
 - 1 noix de beurre
 - 5 cl de cognac
(ou whisky)
 - 1 cuil. à soupe
de poivre concassé
 - sel.
- Matériel :**
- 1 poêle

1. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et cuire les steaks selon votre goût.

2. Salez, poivrez, arrosez avec le cognac et flambez.

3. Retirez les steaks de la poêle et posez-les sur les assiettes.

4. Versez la crème fraîche dans la poêle et faites réduire rapidement sur feu vif sans cesser de tourner à l'aide d'une spatule en bois.

5. Versez la sauce sur les steaks et servez immédiatement avec des pommes de terre rôties.

VARIANTE

On peut remplacer le poivre concassé par des grains de poivre vert grossièrement écrasés.

CONSEIL !

Accompagnez ces escalopes de riz ou de pâtes nature que vous arroserez de sauce.

On peut relever le plat en ajoutant dans la sauce un peu de poivre vert ou de poivre blanc grossièrement concassé (du poivre pour « steak au poivre »).

ESCALOPES DE POULET À LA CRÈME

onctueux

Apports nutritionnels en :
protéines.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 5 mn

- 300 g d'escalope de poulet
(ou de dinde)
 - 2 cuil. à soupe
de crème fraîche
 - 1 noix de beurre
 - sel, poivre
- Matériel :**
- 1 grande poêle

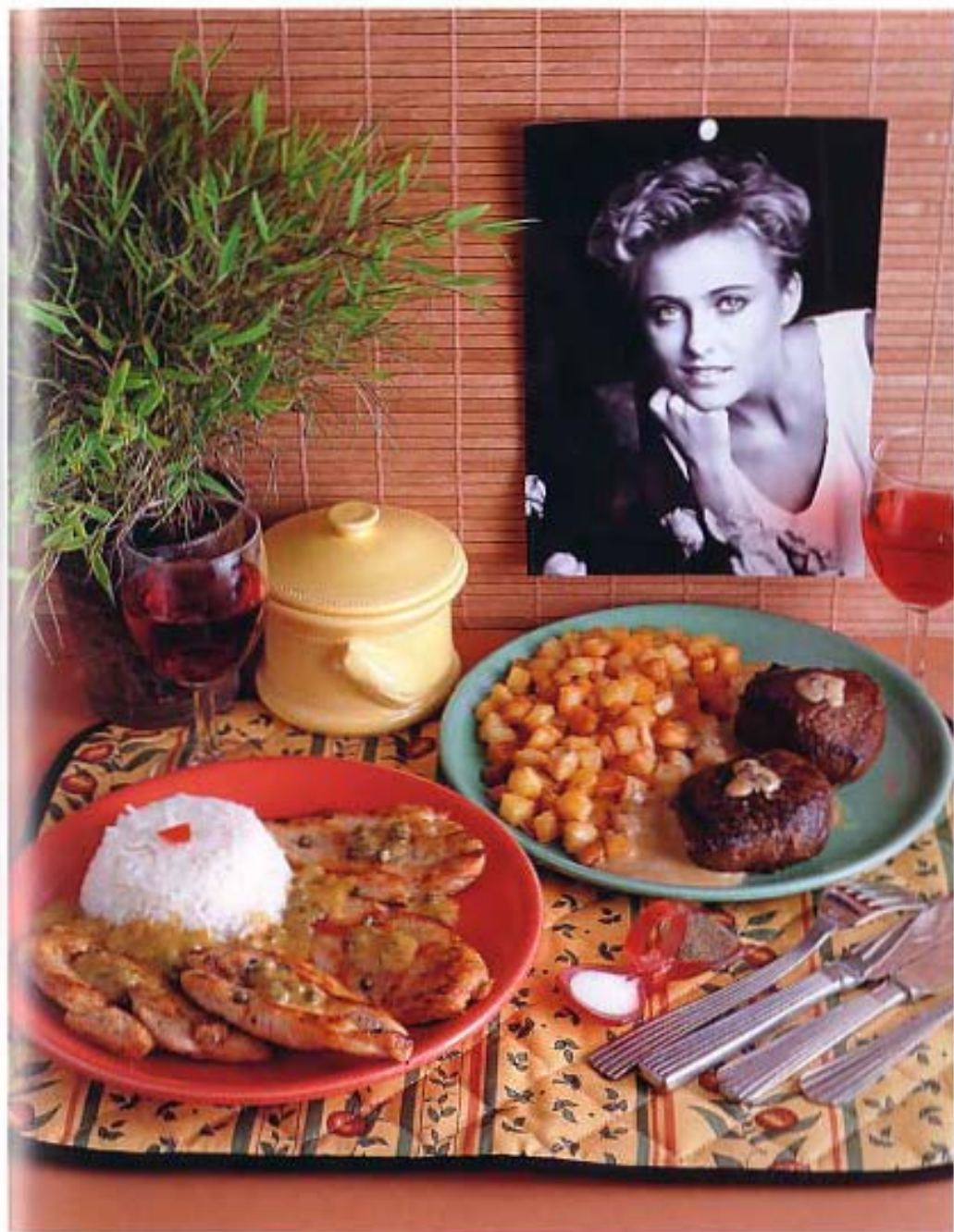
1. Coupez l'escalope en lamelles.

2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Mettez-y à dorer les lamelles d'escalopes des deux côtés, sur feu vif. Salez, poivrez.

3. Quand les escalopes sont cuites, ajoutez la crème, mélangez bien, versez sur les assiettes et servez.

Au premier plan : escalopes
de poulet à la crème.

À l'arrière-plan : steaks au poivre.



PÊCHES MELBA

sompueux

Apports nutritionnels en :
sucres rapides.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

- 4 demi-pêches au sirop
(en boîte)
- 6 boules de glace
à la vanille
- crème Chantilly
(en bombe)
- 1 verre de coulis
de framboises
(surgelé ou en bouteille)
- quelques amandes
effilées

1. Disposez les boules de glace à la vanille et les demi-pêches au sirop bien égouttées dans deux jolies assiettes.

2. Couvrez (mais pas trop abondamment tout de même) de crème Chantilly.

3. Nappez avec un peu de coulis de framboise, puis parsemez avec les amandes effilées. Servez sans attendre.

VARIANTE

Le coulis de framboises peut être remplacé par un peu de confiture de framboises diluée avec le sirop des pêches.

POIRES
BELLE-HÉLÈNE

séducteur

Apports nutritionnels en :
sucres rapides.

Pour 2 personnes

Préparation et cuisson : 10 mn

- 4 demi-poire au sirop
(en boîte)
- 6 boules de glace
à la vanille
- 3 cuil. à soupe de lait
- 1 petite noix
de beurre
- 100 g de chocolat amer
- des petits gâteaux secs
(facultatif)

Matériel :

- 2 coupelles
(ou 2 assiettes)
- 1 casserole

1. Faites fondre le chocolat avec le lait. Ajoutez le beurre pour obtenir une sauce bien lisse et onctueuse.

2. Dans deux coupelles ou deux jolies petites assiettes, disposez les demi-poire au sirop bien égouttées et les boules de glace à la vanille.

3. Arrosez les poires et la glace avec le chocolat fondu et dégustez sans perdre une seconde.

♦ À préparer à la dernière minute et à servir, éventuellement, avec quelques petits gâteaux secs.

VARIANTE

Dans le même ordre d'idée, on peut réaliser de l'ananas « Belle-Hélène » avec des rondelles d'ananas en boîte ou encore des bananes « Belle-Hélène » avec des bananes fraîches coupées en rondelles.

En haut : poires Belle-Hélène.
En bas : pêches Melba.



GRATIN DE FRUITS

délicat

Apports nutritionnels en :
sucres rapides, protéines,
vitamines.

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

- 150 g de fraises,
100 g de framboises
et quelques groseilles
(ou bien 2 pêches
et quelques framboises
ou encore 1 pamplemousse
et 1 belle orange)
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- 2 cuil. à soupe
de sucre en poudre
- 1/2 cuil. à café
de vanille en poudre

Matériel :

- 2 plats à œufs allant au four

1. Beurrez deux petits plats à œufs résistants au four.

2. Placez-y les fruits lavés, égouttés et équeutés ou épluchés, et coupez en tranches si besoin est.

3. Dans un grand bol, mélangez les œufs avec la crème, la moitié du sucre et la vanille.

4. Versez ce mélange sur les fruits. Saupoudrez du reste de sucre et faites dorer quelques minutes sous le gril bien chaud du four.

TARTELETTES EXPRESS

rapide

Apports nutritionnels en :
sucres lents, sucres rapides.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

- 20 fraises ou
1 barquette de framboises
- 1 bombe de crème
Chantilly
- 2 grands sablés,
les plus fins possibles,
(ou 4 petits)

1. Rincez rapidement les fraises. Égouttez-les bien soigneusement. Équeutez-les.

2. Posez chaque sablé sur une jolie petite assiette. Disposez dessus les fraises (coupez les plus grosses en deux).

3. Couvrez de chantilly et servez !

♦ Pour improviser un dessert tout à fait exquis et très appétissant.

VARIANTE

Vous pouvez préparer ce type de tartelettes avec des pêches ou des abricots au sirop, soigneusement égouttés avant d'être coupés en tranches. Autre idée : les bananes en rondelles.

PAMPLEMOUSSES DORÉS

léger

Apports nutritionnels en :
sucres rapides, vitamines.

Pour 2 personnes

Préparation et cuisson : 10 mn

- 2 pamplemousses
- 2 cerises confites
- 2 cuil. à soupe
de miel liquide
- un peu de cannelle
en poudre

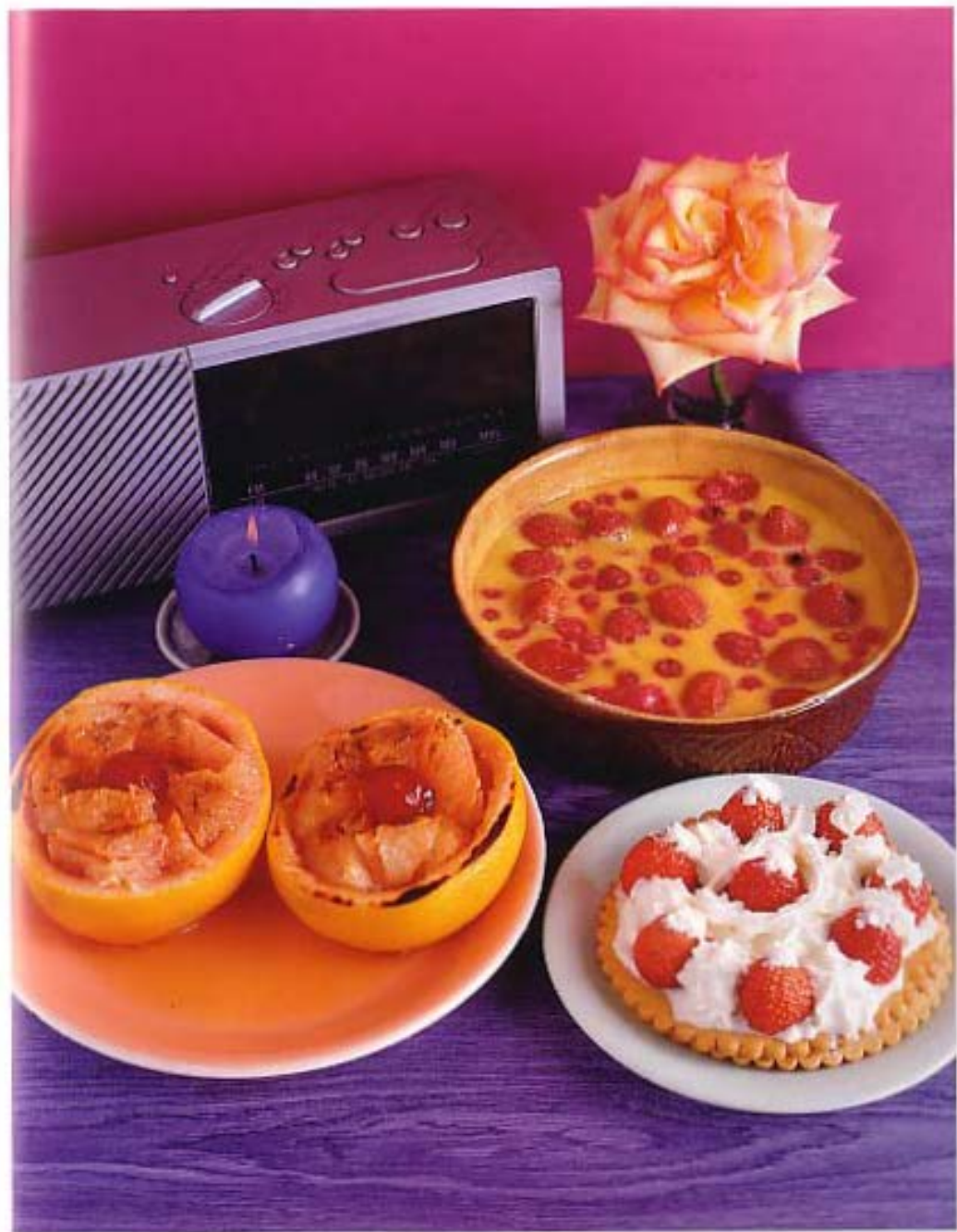
1. Coupez les pamplemousses en deux et, à l'aide d'un couteau à pamplemousse (courbé et à dents), prélevez l'intérieur sans abîmez l'écorce.

2. Séparez la chair des peaux blanches et remettez-la dans les deux plus belles moitiés d'écorces.

3. Nappez de miel, saupoudrez de cannelle. Garnissez d'une cerise.

4. Faites gratiner sous le gril bien chaud du four. Dégustez chaud.

*Au premier plan, à gauche :
pamplemousses dorés ;
à droite : tartelettes express.
À l'arrière-plan : gratin de fruits.*



RIZ CANTONNAIS

exotique

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines.

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson : 20 mn

- 1 tranche de jambon épaisse
- 1 petit oignon
- 2 œufs
- 2 noix de beurre
- 250 g de riz
- 1 petite boîte
de petits pois extra-fins
- sel, poivre

Matériel :

- 1 casserole
- 1 poêle

1. Faites cuire le riz 20 mn dans de l'eau bouillante salée.

2. Pendant ce temps, faites fondre une noix de beurre dans une poêle, versez-y les œufs battus avec du sel et du poivre pour confectionner une petite omelette.

3. Roulez l'omelette quand elle est cuite, versez-la sur une assiette et coupez-la en tranches fines.

4. Dans la poêle, mettez l'autre noix de beurre et faites revenir l'oignon épluché et coupé finement. Quand il est légèrement doré, ajoutez le jambon coupé fin, l'omelette, les petits pois et le riz.

5. Mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement et servez sans perdre de temps.

VARIANTE

C'est encore meilleur saupoudré de persil haché. On peut ajouter 2 saucisses de Francfort (ou équivalentes) taillées en fines rondelles.

3. Faites dorer sous le gril du four chaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

4. Servez bien chaud, en apéritif ou pour un repas rapide avec une salade verte bien croquante.

RAMEQUINS
AU FROMAGE

traditionnel

Apports nutritionnels en :
calcium, sucres lents.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 5 mn

- 150 g de gruyère
en fines tranches
(ou un reste de fromage
genre chester, bleu...)
- 2 noix de beurre
un peu ramolli
- 8 tranches de pain de mie
- poivre

Matériel :

- 1 plat à four
- papier aluminium

1. Tartinez les tranches de pain de mie avec le beurre. Répartissez dessus le fromage. Poivrez assez abondamment.

2. Posez ces tartines sur un papier d'aluminium posé sur la grille du four ou sur un plat à four.

En haut : ramequins au fromage.

En bas : riz cantonnais.



RILLETTES DE SARDINES

séduisant

Apports nutritionnels en :
protéines, sels minéraux,
phosphore, vitamines.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

- 1/2 citron
- 50 g de beurre
- 1 boîte de sardines
à l'huile
- 1 cuil. à soupe
de ketchup « hot »

1. Ouvrez la boîte de sardines, jetez l'huile, ôtez les arêtes centrales et les queues.

2. À l'aide d'une fourchette, écrasez la chair des sardines avec le morceau de beurre, incorporez le ketchup ainsi qu'un filet de jus de citron (goûtez pour vérifier l'assaisonnement).

3. Servez frais avec des petites tranches de pain grillé.

VARIANTE

Éventuellement, incorporez quelques gouttes de Tabasco ou un peu de piment en poudre et une petite échalote finement hachée.

SALADE DE RIZ

complet

Apports nutritionnels en :
sucres lents, vitamines.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

- 2 tomates
- 1 poivron
- quelques brins
de ciboulette
- 125 g de riz long grain
- 1 petite boîte de miettes
de thon à l'huile
- 1/2 cuil. à café
de moutarde forte
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- 4 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

Matériel :

- 1 casserole
- 1 saladier

1. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 mn. Égouttez-le.

2. Dans un saladier, faites une vinaigrette avec la moutarde, sel, poivre, le vinaigre et l'huile.

3. Lavez et épépinez les tomates. Lavez, évidez le poivron. Coupez-les en tout petits morceaux. Ciselez finement la ciboulette.

4. Mettez les tomates, le poivron, la ciboulette, le riz et les miettes de thon avec leur huile dans le saladier.

5. Mélangez bien. Cette salade peut attendre un moment avant d'être servie.

VARIANTE

On peut lui ajouter un petit oignon finement haché ou remplacer le thon par un peu de jambon ou de poulet émincé.

Au premier plan : rillettes de sardines.

À l'arrière-plan : salade de riz.



GRATIN DE SEMOULE

enfantin

Apports nutritionnels en :
sucres lents, calcium, protéines.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

- 1 œuf
- 1/2 litre de lait
- 150 g de fromage râpé
- 50 g de beurre
- 100 g de semoule

sel, poivre

Matériel :

- 1 casserole
- 1 plat à gratin

CONSEIL !

**Avec un peu de jambon
et une salade, ce gratin
constitue un délicieux
repas très équilibré.**



1. Dans une casserole, mettez le lait à chauffer avec du sel et une noisette de beurre. Quand le lait commence à bouillir et à monter, versez-y la semoule, laissez cuire quelques minutes sur feu doux en tournant sans cesse afin que la semoule n'accroche pas au fond de la casserole.

2. Ôtez du feu quand la semoule a épaissi, incorporez l'œuf et les 2/3 du fromage.

3. Versez la préparation dans un plat à gratin beurré. Parsemez de fromage et de petits morceaux de beurre.

4. Faites gratiner pendant quelques minutes sous le gril chaud du four. Servez bien chaud.

RIZ PILAF AUX SAUCISSES

économique

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines, lipides.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

- * 4 saucisses
- * 1 oignon
- * 1 verre de riz
- * 2 cubes de bouillon de poule

Matériel :

- * 1 poêle

VARIANTE

On peut remplacer les saucisses par des rondelles de chorizo ou par des ailerons de poulet que l'on fera dorer avant de verser le riz.



1. Épluchez l'oignon et coupez le finement. Coupez les saucisses en tronçons.



2. Faites chauffer la poêle, mettez-y les tronçons de saucisses.



3. Quand ils sont dorés, ajoutez l'oignon puis le riz, mélangez.



4. Quand le riz est transparent, arrosez avec 3 verres d'eau. Ajoutez les cubes de bouillon et laissez cuire sur feu doux jusqu'à totale absorption de l'eau. Servez.

PÂTES À LA BOLOGNAISE

classique

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines.

Pour 2 personnes

Préparation et cuisson : 15 mn

- 250 g de steak haché
- 1 petit oignon
- 1 noix de beurre
- parmesan râpé
- 150 g de pâtes (spaghettis, coquillettes, papillons...)
- 1 boîte ou un petit bocal de sauce tomate
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

Matériel :

- 1 grande casserole
- 1 poêle

1. Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée additionnée de la cuillerée d'huile.

2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle et mettez à revenir l'oignon finement coupé puis la viande. Mélangez bien, salez, poivrez et ajoutez ensuite la sauce tomate.

3. Quand elles sont cuites, égouttez les pâtes. Arrosez-les avec la sauce bolognaise et servez immédiatement. Accompagnez-les de parmesan râpé.

VARIANTE

On peut remplacer la sauce tomate par du ketchup épicé mais le résultat est un peu « sucré ».

COQUILLETTES SAUTÉES À LA CHINOISE

exotique

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines.

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson : 20 mn

Trempeage : 30 mn

- 1 reste de poulet cuit (ou la valeur d'un blanc)
- 2 oignons nouveaux avec leur tige
- 250 g de coquillettes
- quelques champignons noirs chinois
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sauce soja
- sel

Matériel :

- 1 grande casserole
- 1 poêle

1. Faites tremper les champignons noirs dans de l'eau tiède afin de les réhydrater. Comptez 30 mn environ. Rincez-les abondamment et égouttez-les.

2. Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

3. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et mettez-y à revenir les oignons émincés (avec leur tige verte) et les pâtes égouttées.

4. Laissez sur feu vif afin de faire dorer les coquillettes, puis ajoutez le poulet coupé en petits morceaux et les champignons noirs coupés. Chacun arroses à volonté de sauce soja.

VARIANTE

On peut remplacer les coquillettes par des pâtes chinoises qui cuisent très vite (à peine 3 mn). L'important est que les pâtes soient bien sautées et croustillantes.

*En haut : pâtes à la bolognaise.
En bas : coquillettes sautées à la chinoise.*



CRIQUE

convivial

Apports nutritionnels en :
sucres lents, protéines.

Pour 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

- 4 belles pommes de terre
- 1 œuf
- 50 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

Matériel :

- 1 râpe à main ou électrique
- 1 poêle à revêtement anti-adhésif
- 1 saladier

1. Épluchez les pommes de terre, lavez-les, puis séchez-les avec du papier absorbant. Râpez-les (avec une râpe assez fine, comme des carottes).

2. Mettez ces pommes de terre râpées dans un saladier, cassez l'œuf dessus, mélangez en ajoutant trois pincées de sel et un peu de poivre.

3. Faites chauffer la poêle à feu assez vif, mettez-y la moitié du beurre et 1 cuillerée d'huile. Lorsque le beurre est fondu, versez les pommes de terre râpées dans la poêle et tassez bien avec le dos de la fourchette pour former une grosse crêpe. Laissez cuire 10 mn.

4. Retirez du feu. Posez sur la poêle une grande assiette à l'envers. Retournez ensemble poêle et assiette pour que la crique se retrouve dans l'assiette, côté doré sur le dessus.

5. Reposez la poêle sur le feu, faites-y chauffer le reste de beurre et d'huile. Glissez la crique dans la poêle chaude. Laissez cuire 15 mn et servez chaud (mais s'il vous en reste, c'est aussi très bon froid).

♦ Rien que des pommes de terre et un œuf... mais c'est délicieux !

2. Lavez et coupez les tomates en deux et faites-les dorer des deux côtés. Salez et poivrez.

3. Quand elles sont bien cuites, cassez dessus les œufs et laissez cuire sur feu assez vif jusqu'à ce que le blanc soit bien pris.

4. Salez et poivrez les œufs. Servez sans attendre avec du pain croustillant.

POÊLÉE DE TOMATES AUX ŒUFS

raffiné

Apports nutritionnels en :
protéines.

Pour 2 personnes

Préparation et cuisson : 15 mn

- 3 tomates
- 4 œufs
- 1 noix de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

Matériel :

- 1 poêle

1. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et l'huile.

En haut : poêlée de tomates aux œufs.

En bas : crique.



RIZ AU LAIT

crèmeux

Apports nutritionnels en :
sucres lents, sucres rapides,
calcium.

 Pour 6 personnes

 (ou 2 repas pour 3 personnes,

 ou 3 repas pour 2 personnes)

 Préparation et cuisson : 25 mn

- 1 litre de lait entier
 - 1 noix de beurre
 - 200 g de riz rond
 - 150 g de sucre
en poudre
 - 1 gousse de vanille
- Matériel :
- 1 grande casserole

1. Faites cuire le riz 5 mn dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-le.

2. Dans la casserole, versez le lait et mettez-le à chauffer avec la gousse de vanille fendue en deux avec la pointe d'un couteau. Surveillez.

3. Dès que le lait commence à bouillir, versez-y le riz, baissez le feu et laissez cuire 20 mn.

4. Quand la cuisson est terminée, grattez l'intérieur de la gousse de vanille avec la pointe du couteau pour récupérer toutes les petites graines et leur merveilleux parfum avant de jeter la gousse. Mélangez au riz, avec la noix de beurre et le sucre, puis laissez refroidir.

5. Servez tiède ou froid, seul ou avec une sauce au chocolat pour les gourmands ou bien avec des fruits frais coupés en tranches.

PAIN PERDU

simplissime

Apports nutritionnels en :
sucres lents, sucres rapides.

 Pour 4 personnes

 Préparation et cuisson : 10 mn

- 2 œufs
 - 20 cl de lait (ou 1 verre)
 - 50 g de beurre
 - 8 tranches de pain
plutôt rassis, pas trop
grandes ni trop épaisses
 - 3 cuil. à soupe
de sucre en poudre
- Matériel :
- 1 saladier
 - 1 poêle à revêtement
anti-adhésif

1. Dans un petit saladier, battez ensemble à la fourchette les œufs, le lait et le sucre.

2. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle.

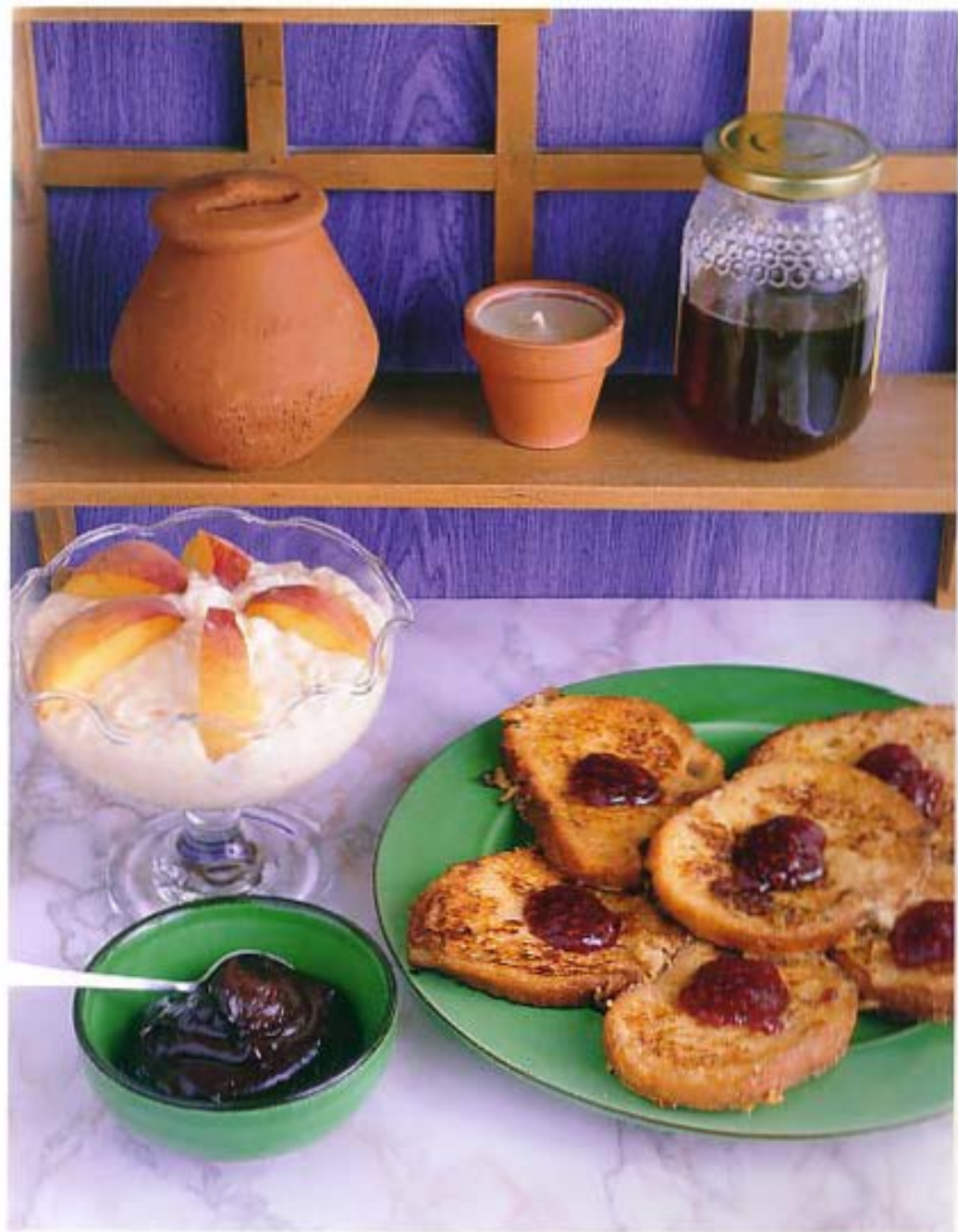
3. Trempez une à une les tranches de pain dans le mélange lait/œuf/sucre avant de les poser dans la poêle (faites deux fournées de 4).

4. Laissez dorer d'un côté, retournez, laissez dorer 2 à 3 mn et... régaliez-vous.

VARIANTE

Les uns ajoutent un peu de confiture sur leur pain perdu, les autres préfèrent des fruits en tranches, d'autres encore l'aiment nature pour son onctueuse douceur. On peut aussi mettre quelques gouttes de vanille liquide dans le mélange au lait.

À gauche : riz au lait.
À droite : pain perdu.



Toutes les recettes ont été conçues pour que
leur réalisation soit très facile et leur coût modéré.

Plats froids	Rapidité	Page
Carpaccio	5 mn	42
Champignons de Paris en salade	10 mn	38
Chef's salad	10 mn	10
Dip de fromage blanc aux herbes	5 mn	12
Mayonnaise	10 mn	10
Pommes de terre à la scandinave	25 mn	42
Rillettes de sardines	5 mn	52
Salade de lentilles tièdes	35 mn	24
Salade de riz	30 mn	52
Salade exotique	10 mn	40
Salade grecque	10 mn	40
Salade niçoise	20 mn	10
Tacos et guacamole	15 mn	12
Tartines catalanes	10 mn	27
Tomates mozzarella	5 mn	38
Tunafish salad	5 mn	24
Plats chauds	Rapidité	Page
Ailerons de poulet à l'aigre-doux	30 mn	20
Brochettes d'agneau	30 mn	18
Chili rapido	1 h 15	16
Clafoutis salé	40 mn	15
Coquillettes sautées à la chinoise	20 mn	56
Côtes de porc gratinées	25 mn	32
Crique	40 mn	58
Croque tendre	20 mn	26
Escalopes de poulet à la crème	10 mn	44
Filets de poisson frits	20 mn	32
Fricassée d'agneau	25 mn	18
Gougère	55 mn	14
Gratin de macaronis	35 mn	28
Gratin de semoule	20 mn	54
Omelette paysanne	20 mn	30
Pâtes à la bolognaise	15 mn	56

Poêlée de tomates aux œufs	15 mn	58
Pommes de terre rôties	50 mn	34
Poulet à l'italienne	35 mn	20
Quiche au jambon	40 mn	30
Ramequins au fromage	10 mn	50
Riz cantonais	20 mn	50
Riz pilaf aux saucisses	25 mn	55
Spaghettis à la carbonara	30 mn	28
Spare-ribs du gauchois	50 mn	16
Steak au poivre	10 mn	44
Desserts	Rapidité	Page
Clafoutis	45 mn	22
Gâteau à la poêle	30 mn	36
Gâteau au chocolat	50 mn	22
Gâteau au yaourt au citron	55 mn	36
Gratin de fruits	20 mn	48
Pain perdu	10 mn	60
Pamplemousses dorés	10 mn	48
Pêches Melba	5 mn	46
Poires Belle-Hélène	10 mn	46
Riz au lait	25 mn	60
Taboulé aux fruits	10 mn	34
Tartelettes express	5 mn	48

*Dans la colonne Rapidité, les temps de préparation et de cuisson sont additionnés.
Les temps de marinade, de réfrigération, de trempage et de repos ne sont pas compris.*

© 1996, Hachette Livre (Hachette Pratique), Paris.

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction totale ou partielle, pour quelque usage,
par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

Secrétariat d'édition : Aline Dialinas
Conception graphique : Béatrice Lereclus
Réalisation : Sophie Coquillaud

Dépôt légal : 8578-04-1998

N° éditeur : 37891

ISBN : 2-01-620678-0

62-62-0678-03-3

Impression : Canale, Turin (Italie).