

Fondues

Plaisir et convivialité

A. ILIES

10 TRUCS POUR RÉUSSIR

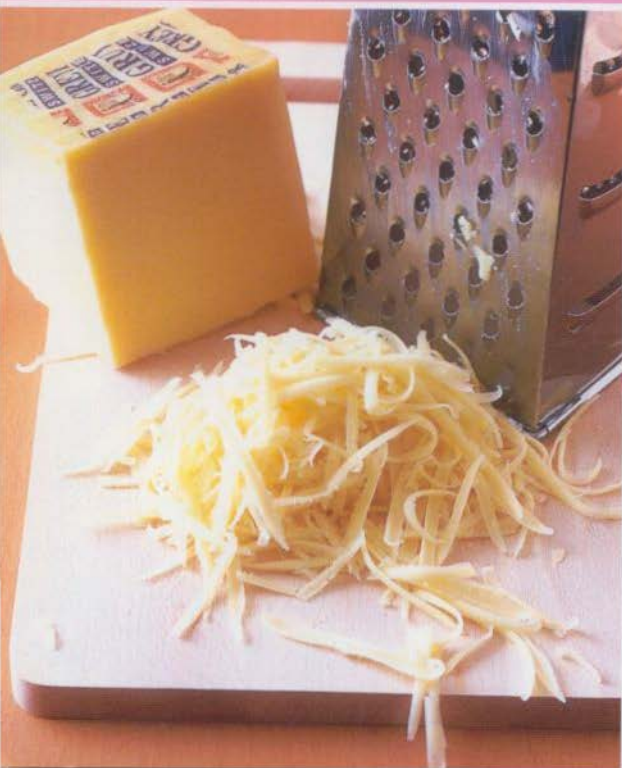
- > Recettes de fondues au fromage, au bouillon et à l'huile
- > Nombreux accompagnements et sauces

VIGOT

Sommaire

La théorie

- 4 Notions de base
- 5 Ustensiles
- 6 Notions de base : Fondue à l'huile
- 7 Produits :
Ingrédients pour fondue à l'huile
- 8 Recette de base : fondue savoyarde
- 9 Dépannage
- 10 Principes de base
de la fondue au bouillon
- 11 Produits :
Ingrédients pour fondues asiatiques



Les recettes

- 12 Tradition : fondues classiques
- 24 Très tendance : la fondue à l'huile
- 32 Basses calories : fondue au bouillon
- 40 Indispensables : sauces & dips
- 50 Appétissants : les accompagnements

Les petits plus

- 58 Suggestions pour soirées « fondue »
 - 60 Index
 - 62 Réalisation
- 64 Les 10 trucs pour réussir



La fondue : Garantie d'actualité

Prendre soin de ses invités tout en se régalant avec eux : rien de plus simple avec une fondue. Vous la préparez tranquillement à l'avance et profitez de votre repas et de vos amis. La cuisson se fait sur table et chacun s'occupe de sa part. Brochettes multicolores et boulettes moelleuses, légumes variés, viande et poisson au sel ou marinés : voilà des ingrédients appétissants qui n'ont plus grand-chose à voir avec la fondue copieuse de nos grands-mères qui consistait le plus souvent en d'énormes morceaux de viande.

Notions de base

1 | La place

Pour savourer une fondue en toute sécurité, mieux vaut disposer d'une grande table. Comme la température est très élevée, il faut éviter d'être trop près du réchaud, donc ne pas dépasser six convives par poêlon, faute de quoi l'accès est difficile et l'huile (ou le bouillon) est refroidie par les grosses quantités qui y sont plongées.

Si vous voulez inviter huit ou dix personnes à une fondue prévoyez un second poêlon que vous emprunterez à des amis.



1 Compléter les sauces faites maison par des produits du commerce.

2 | Quelle fondue ?

L'huile de friture rend tout bien croustillant mais hélas un peu lourd. Cuits dans du bouillon viande, poisson et légumes sont légers et savoureux. Le fromage enveloppe vos bouchées d'une chemise dorée et leur confère une saveur agréable.

3 | L'atout de la diversité

Choisissez votre fondue selon vos goûts et le temps dont vous disposez. Vous pouvez sans crainte améliorer un produit du commerce, ajouter des fines herbes, du vin et du mascarpone à une sauce à l'ail, ou encore faire réduire des tomates écrasées et les relever avec de l'ail, du pistou en pot, du sel et du poivre.

4 | Calcul des quantités

Les recettes classiques que nous vous proposons ont été établies pour quatre personnes pour ce qui est des sauces et autres à-côtés. Pour une fondue en tête-à-tête, il suffit de diviser les quantités par deux, pour



2 Trinquez en toute tranquillité, rien ne risque de brûler.

six personnes ajoutez une des variantes proposées. Comptez entre 150 et 250 g de viande ou de poisson par personne, voire moins si l'accompagnement de légumes et/ou de fruits est important.

5 | Moment de pure détente

Tout se prépare à l'avance et se garde sous film dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Il vous reste du temps pour placer les couverts, vous mettre sur votre trente et un et accueillir vos invités. Vous apporterez ensuite tout sur table en un clin d'œil.

Poêlon et assiettes

Le poêlon qui va trôner au centre de la table et être chauffé doit être adapté. On en trouve dans le commerce de différentes formes et dans divers matériaux. Demandez conseil au vendeur, et conservez soigneusement le mode d'emploi, car on ne fait pas de la fondue tous les jours ! Prévoyez une assiette par convive, ce peut être une assiette ordinaire avec couteau, fourchette ordinaire et fourchette à fondue.

Autour du faitout chinois disposez les coupelles, piques en bois et petites épuisettes en métal.

Classique

Le faitout en inox ou en émail est généralement vendu avec son réchaud. Il est très stable. La collerette en métal évite les projections et sert en même temps à retenir les fourchettes.



Sûr

Les inconditionnels de la sécurité, parce qu'ils ont peut-être des enfants autour de la table, choisiront ce faitout électrique. Il faut veiller à bien assujettir le cordon d'alimentation sur la table.



Asiatique

Pour une authentique fondue chinoise, le faitout spécial s'impose avec sa cheminée centrale. Un faitout classique fera néanmoins l'affaire. Important : à gros brûleur pour que la température soit suffisante.



Poêlon à fondue savoyarde

Les « caquelons » sont des poêlons larges et bas en terre ou en céramique typiques de la fondue savoyarde. Ils ne chauffent pas trop et le fromage cuit uniformément.



Fondue à l'huile pour délices croustillants

1 | Le principe

Tout cuit sur la table dans l'huile ou une autre matière grasse supportant les températures élevées. Les aliments découpés en bouchées sont plongés dans l'huile chaude à l'aide d'une fourchette à fondue, trempés dans une sauce, puis savourés. La classique fondue bourguignonne ne propose que des dés de filet de bœuf. Pour parer à la monotonie, il existe de nombreuses variantes, comme celles proposées pages 25-31.

2 | Mode opératoire

- Le niveau d'huile ne doit pas dépasser la moitié du faitout pour ne pas



1 Les morceaux sont piqués avec les fourchettes à fondue et plongés dans l'huile chaude.

déborder et risquer de s'enflammer. Attention risque d'incendie !

- Faire chauffer l'huile dans le faitout sur la cuisinière jusqu'à ce qu'un morceau de pain y dore en un clin d'œil. Le déposer ensuite avec précautions sur le réchaud déjà allumé sur la table.
- La température de l'huile doit rester élevée pour éviter que ce que vous y plongez ne se gorge de graisse. Donc : pas trop d'aliments en même temps, sinon la température de l'huile va baisser. Et : de temps en temps faire une pause pour permettre à l'huile de remonter en température.
- Bien égoutter les fourchettes sur le bord du faitout pour ne pas avaler trop de matière grasse.
- Déposer les bouchées dans l'assiette et les laisser refroidir un peu avant de les manger.
- Utiliser la fourchette ordinaire et non la fourchette à fondue



2 Faites préalablement chauffer l'huile sur la cuisinière.

pour porter les aliments à la bouche, on évite de se brûler.

3 | Le faitout

Le faitout doit être parfaitement adapté au réchaud pour être bien stable. Il est donc préférable d'utiliser un faitout spécial pour fondue, mais un faitout en acier ou en émail fait aussi l'affaire si vous disposez d'un réchaud adapté, ou si vous le posez sur un réchaud électrique. Un faitout rétréci vers le haut permet d'éviter les projections d'huile. Une collerette en métal qui se pose sur le faitout présente l'avantage d'empêcher l'huile de sauter tout en retenant les fourchettes.

Ingrédients pour fondue à l'huile



Matière grasse :

mettre dans le faitout une huile végétale vierge ou une matière grasse végétale (pour friture) supportant les hautes températures. Elles montent à des températures élevées sans brûler et sans projections. Le beurre et la margarine sont proscrits : ils ne supportent pas des températures suffisantes.

Viande :

traditionnellement on utilise du filet de bœuf, mais peu à peu on en vient à utiliser toutes sortes de viandes. Les plus savoureux et les plus tendres sont les morceaux de filet de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de poulet et aussi de dinde, d'autruche, de chevreuil ou de cerf. Mais on peut également utiliser saucisses, travers de porc, escalopes, les produits des pages 25-31 et bien d'autres encore.

Poisson :

tout filet de poisson ferme qui se pique facilement peut parfaitement être consommé dans une fondue. Le cabillaud, le saumon, le thon ou encore la chair très fine et très ferme de la lotte conviennent parfaitement.

Légumes :

outre la viande et le poisson, on peut aussi employer des légumes de toutes sortes. Vous pouvez en principe utiliser tous les légumes qui se consomment crus ou que l'on peut faire frire rapidement (voir recettes p. 25 et suivantes). Les légumes à cuisson plus longue doivent être précuits.

Origine

La fondue savoyarde est un classique qui nous vient de Suisse et qui est devenu le nom générique de tous les types de « fondues ». Il s'agissait, à l'origine, d'utiliser les restes : les montagnards faisaient fondre dans du vin le fromage sec et y trempaient des morceaux de pain.

Fondue savoyarde

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de gruyère
- 30 cl de vin blanc sec
- 3 cc de fécule
- 6 cs de kirsch
- Poivre
- Noix de muscade râpée
- 1 livre de pain en morceaux

TRUC

Types de fromage

Le gruyère, avec l'emmental et le vacherin de Fribourg, est le plus courant des fromages à fondue. Vous pouvez l'utiliser seul ou mélanger les différentes sortes comme dans la fondue de Neuchâtel (cf. p. 21)



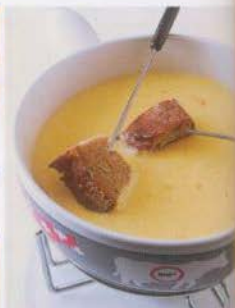
1 Couper le fromage en très petits morceaux ou bien le râper avec un robot ou une râpe ordinaire.



2 Faire légèrement chauffer le vin dans le caquelon sur la cuisinière. Faire fondre le fromage doucement sans cesser de remuer.



3 Mélanger la fécule et le kirsch jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Verser sur le fromage sans cesser de remuer et faire chauffer, assaisonner de poivre et de noix de muscade.



4 Poser le caquelon sur le réchaud de table allumé pour maintenir la température. Piquer des morceaux de pain avec les fourchettes à fondue et les plonger dans le mélange.

Dépannage

Le fromage ne fond pas

- Débiter le fromage en petits morceaux ou bien le râper et le faire fondre lentement dans le vin pas trop chaud sans cesser de remuer. Pour essayer une nouvelle sorte de fromage, faire d'abord un essai pour voir s'il fond dans le vin et se transforme en une masse crémeuse.

Le fromage et le vin ne s'émulsionnent pas

- Remuer en formant des huit avec une cuiller en bois sans discontinuer. Si c'est insuffisant, il est possible que le vin ne soit pas assez acide. Ajouter du jus de citron. Opter pour un vin sec à note acide comme le Fendant (ou chasselas), le Riesling, le Silvaner ou l'Edelzwicker.

Le fromage devient trop épais

- Ajouter de temps en temps un peu de vin pour fluidifier la fondue.

Le fromage est trop liquide

- Ajouter du fromage. Ou bien épaissir le mélange vin/ fromage en incorporant un peu de fécule diluée dans du kirsch.

Le vin et le fromage se séparent

- Même pendant le repas il ne faut pas cesser de remuer le fromage pour qu'il reste bien crémeux. Si ce n'est pas suffisant, remettre encore une fois le faitout sur la cuisinière, réchauffer la fondue et incorporer du jus de citron tout en remuant énergiquement.

Attaché ?

- Si la température était trop élevée, la baisser immédiatement. Transvaser éventuellement le fromage dans un autre récipient, bien nettoyer le faitout et y remettre le fromage. Régler la flamme du réchaud plus bas.

Le fromage fondu est fade

- Le fromage est fade. Relever le goût avec du poivre au moulin, de la ciboulette, de l'aneth, du curry ou des champignons séchés, vous apporterez en même temps une touche de fantaisie.

Miettes de pain dans le fromage

- Chaque morceau de pain doit présenter un peu de croûte pour être plus facile à piquer et ne pas tomber de la fourchette à fondue. Éviter de prendre du pain trop mou ou trop aéré.

Trop bourratif ?

- Prévoir des pauses, savourer éventuellement un verre de kirsch qui stimule la digestion. Ne pas tremper uniquement du pain dans le fromage, mais aussi des champignons, des crevettes, des rondelles de courgettes, des brocolis.

Fondues légères : marmite mongole

1 | Principe

Venues d'Asie, elles sont l'équivalent de notre fondue bourguignonne. Variante légère et basses calories de la fondue à l'huile, elles sont très à la mode. Les ingrédients sont cuits dans du bouillon ou de l'eau frémissante ; le vin, la crème fraîche ou le jus de légumes sont eux aussi très utilisés. Chaque convive doté d'une petite épuisette métallique, d'une fourchette à fondue ou de baguettes cuit ses aliments dans le bouillon. Alternative : mettre divers ingrédients dans le bouillon et, au bout de quelques minutes, chacun pêche ce qu'il souhaite avec son épuisette.



1 Les ingrédients sont plongés dans le bouillon avec de petites épuisettes.

2 | Mode opératoire

- Débiter tous les ingrédients en menus morceaux ou fines rondelles.
- Pour le bouillon, on peut utiliser un produit du commerce. Moins on le remue, plus il est parfumé.
- Porter le consommé à ébullition dans le faitout sur la cuisinière. Prévoir au moins 3 ou 4 litres, le bouillon réduisant considérablement dans le faitout tout au long de la soirée, il faut en rajouter.
- Remplir le faitout à moitié de consommé bouillant et le poser sur le réchaud allumé au centre de la table.
- Pour que les aliments deviennent craquants, moelleux et savoureux le consommé doit être bouillant. Ne pas plonger de grandes quantités à la fois et prévoir une pause de temps à autre pour laisser repartir l'ébullition.
- Maintenir les ingrédients dans le consommé à l'aide de piques ou de petites épuisettes, savourer



2 *Débieter finement tous les ingrédients ils cuiront plus vite.*

à l'aide de baguettes ou de fourchettes.

- Pendant ce temps le consommé acquiert dans le faitout de délicieuses saveurs, il peut être servi ensuite (ou le lendemain) comme soupe.

3 | Récipient

Le faitout typique est doté d'une cheminée en entonnoir au centre. Mais un poêlon à fondue ou un joli faitout en inox feront aussi bien l'affaire. L'important avec la fondue au bouillon c'est que le brûleur soit assez puissant pour entretenir la chaleur. Vous serez paré contre tout danger en posant le faitout sur un réchaud de table électrique.

Ingrédients pour fondues asiatiques



Consommé : prenez du bouillon de légumes, fumet de poisson, consommé de volaille ou de viande pas trop concentrés. Vous pouvez en toute tranquillité opter pour des produits du commerce, mais si vous avez le temps et l'envie, préparez-le vous-même. Avec un peu de gingembre, d'ail, de curry, d'anis étoilé, de sauce de soja, de vin de riz, de coriandre moulu ou autres épices typiquement extrême-orientales vous obtiendrez l'arôme recherché.



Viande et poisson : tout ce qui cuit en quelques minutes dans du consommé chaud et qui devient moelleux fait l'affaire. L'agneau est un grand classique de ce mode de cuisson, mais le filet de bœuf, le porc, le veau, le poulet, la dinde, le cerf, l'autruche et le poisson conviennent aussi parfaitement. La viande se découpe en fines tranches et non en dés pour permettre une cuisson plus rapide.



Légumes : pour une fondue chinoise on peut utiliser presque tous les légumes. Un éventail de légumes tendres comme les germes de soja, les oignons nouveaux, le chou chinois ou les courgettes sont présentés crus sur la table. Le chou-fleur ou les pois gourmands, plus fermes, doivent être préalablement blanchis.



Autres ingrédients : vous pouvez disposer sur la table tout ce qui cuit en un clin d'œil dans un consommé bouillant ou bien qui peut y être réchauffé, jusqu'aux délices proposés pages 33-39. Vermicelles transparents et nouilles chinoises préalablement trempés, riz cuit ou tofu mariné sont incontournables avec une fondue chinoise.

Tradition : fondues classiques

Que serait un livre sur les fondues sans les classiques ? Sans la fondue bourguignonne, la fondue chinoise et la fondue de Neuchâtel. Elles sont toutes là, celles-là et d'autres stars de la fondue traditionnelle. Toutes nos recettes ont été établies pour 4 personnes de façon que vous puissiez soit les reproduire exactement, soit y apporter votre touche personnelle en vous inspirant des nombreuses suggestions des pages 25 à 39.

- | | | | |
|----|----------------------------|----|---------------------|
| 13 | Fondue bourguignonne | 18 | Tempura |
| 13 | Fondue paysanne | 21 | Fondue de Neuchâtel |
| 15 | Fondue aux viandes variées | 22 | Fondue genevoise |
| 17 | Marmite mongole | 22 | Fonduta |
| 18 | Shabu-shabu | | |



Recettes éclair

Fondue bourguignonne

POUR 4 PERSONNES

➤ 800 g de filet de bœuf | huile de friture

1 | Débarrasser la viande des tendons et de la graisse, la déliter en cubes de la taille d'une bouchée et la disposer sur un plat.

2 | Chauffer l'huile dans le poêlon sur la cuisinière, le déposer sur le réchaud allumé et maintenir à température. Prévoir du pain comme la baguette, du sel et du poivre. Pour les sauces et accompagnement voir page 58.

Fondue paysanne

POUR 4 PERSONNES

➤ 600 g de fromage à pâte cuite
100 g de lardons | 30 cl de cidre
2 cc de jus de citron | 3 cs de fécule
4 cs de calvados | Poivre
Noix de muscade | 1 livre de pain
en petits cubes

1 | Râper grossièrement le fromage. Faire dorer les lardons dans le faitout. Mouiller avec le calvados et le jus de citron et chauffer.

2 | Ajouter le fromage et faire fondre sans cesser de remuer. Mouiller la fécule avec le calvados, une fois le mélange lisse, verser dans le faitout. Porter à ébullition en remuant, relever avec poivre et muscade. Déposer sur le réchaud allumé pour maintenir la température. Servir le pain et les accompagnements comme indiqué page 21.



Rapide | Économique

Fondue aux viandes variées

POUR 4 PERSONNES

- 1 poivron rouge
- 2 petites courgettes
- 200 g de champignons Shiitake (ou de champignons de souche)
- 600 g de viande (par ex. bœuf, porc, veau, agneau, pintade, poulet, autruche, gibier)
- Huile

🕒 Préparation : 30 mn

➤ 1 part : env. 455 kcal

1 | Laver, parer et débiter en petites bouchées poivron et courgettes. Laver les champignons, les équeuter. Brosser les champignons de souche.

2 | Passer la viande à l'eau froide, l'essuyer et la couper en morceaux. Présenter tous les ingrédients sur des plats ou des assiettes.

3 | Faire chauffer l'huile dans le faitout sur la cuisinière. Poser le faitout sur le réchaud allumé pour maintenir la température.

4 | À table piquer les aliments avec la fourchette à fondue et les faire cuire dans l'huile bien chaude.

- Accompagnement : pain blanc (baguette), sel et poivre. Légumes préparés, salade, dips et sauces suivant les goûts (cf. p. 59)
- Boissons : vin rouge ou blanc sec vigoureux, par ex. un Bourgogne gris ou un vieux Bourgogne.

TRUCS

Suggestions d'accompagnements :

- Tout légume qui peut se frire cru ou légèrement précuit.
- Les saucisses de Francfort, de Strasbourg et le chorizo.
- Les brochettes, boulettes, ailes de poulet, reportez-vous p. 25 et suivantes pour d'autres suggestions.



1 Préparer

Découper viande et légumes en morceaux de la taille d'une bouchée.



2 Chauffer

Faire chauffer l'huile dans le faitout sur la cuisinière.



3 À table

Piquer les aliments avec la fourchette à fondue et les faire cuire dans l'huile bien chaude.



Spécialité chinoise | Savoureux

Marmite mongole

POUR 4 PERSONNES

- 100 g de vermicelles transparents
- 100 g de nouilles chinoises aux œufs
- 600 g de viande d'agneau maigre (dans le gigot ou la selle)
- 1 chou chinois moyen (env. 700 g)
- 150 g de légumes chinois à feuilles (paksoi ou épinards)
- 200 g de tofu
- 3 l de bouillon de poule
- 2 cm de gingembre frais

⌚ Préparation : 40 mn

➤ 1 part : env. 840 kcal

- 1 | Couvrir les vermicelles d'eau chaude et les laisser tremper 15 mn. Plonger les nouilles dans de l'eau bouillante et les cuire en suivant les instructions figurant sur le paquet, verser dans une passoire et égoutter.
- 2 | Laver la viande, l'essuyer, la débarrasser des tendons et du gras et la découper en très fines tranches.

3 | Parer, laver et couper en lamelles de 2 ou 3 cm de large le chou chinois et les légumes à feuilles. Couper le tofu en tranches. Égoutter les vermicelles, les couper éventuellement avec des ciseaux. Présenter le tout joliment sur des assiettes ou des plats.

4 | Faire chauffer le bouillon dans un faitout sur la table de cuisson. Remplir la marmite à moitié avec le bouillon frémissant, laisser le reste à la cuisine sur feu doux.

5 | Éplucher le gingembre et le mettre dans la marmite. Une fois sur la table le bouillon doit continuer de frémir.

6 | Faire cuire les aliments en les plongeant dans le bouillon à l'aide de petites épuisettes ou de baguettes. On peut également verser les aliments dans le bouillon et les récupérer avec les épuisettes. Accommoder avec différentes sauces. Ajouter de temps en temps du bouillon. À la fin (ou le lendemain) aromatiser le bouillon avec les sauces restantes et un peu d'alcool de riz et servir comme soupe.

- Accompagnement : sauce de soja, sauce pimentée, sauce hoisin (en épicerie chinoise), ou différentes sauces proposées dans le présent ouvrage (p. 41 et suivantes)
- Boissons : thé ou bière fraîche, ou encore un Prosecco Spumante bien frais.

TRUCS

Préférez l'agneau

- Traditionnellement ce plat se prépare avec de la viande d'agneau et différents légumes. D'autres viandes, les fruits de mer ou le poisson font aussi l'affaire.
- Placée 20 à 30 mn au congélateur la viande se coupe plus facilement.

Spécialité japonaise

Shabu-shabu

POUR 4 PERSONNES

- 75 g de vermicelles transparents
- 600 g de filet de bœuf
- 200 g de tofu
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 grosse carotte
- 100 g de Shiitake
- 100 g de feuilles d'épinard (ou de cresson de fontaine)
- 1 petit chou chinois
- 1 morceau de kombu (algues marines, Nori ou varech séché)

⌚ Préparation : 30 mn

➤ 1 part : env. 375 kcal

1 | Laisser tremper les vermicelles 15 mn dans l'eau chaude. Laver la viande, l'essuyer et la débiter en lamelles. Couper le tofu en petits dés.

2 | Laver les légumes. Émincer les oignons. Éplucher la carotte, la débiter en rondelles. Brosser les shiitake, les équeuter, éplucher les épinards. Couper le chou en lamelles. Égoutter les vermicelles. Dresser le tout sur des plats de service.

3 | Faire bouillir env. 3 l d'eau, blanchir l'algue pendant 10 mn. La retirer et verser une quantité suffisante d'eau bouillie dans le faitout, le poser sur le réchaud en maintenant le frémissement. Garder le reste sur le feu.

4 | À table plonger et retirer les aliments du bouillon avec des baguettes ou des épuisettes. Compléter le niveau de bouillon. Pour terminer, boire le bouillon.

- Accompagnements : riz japonais, sauce soja, gingembre mariné.
- Boissons : thé, bière ou vin blanc sec.

Spécialité japonaise

Tempura

POUR 4 PERSONNES

- 250 g de crevettes crues décortiquées
- 200 g de shiitake
- 800 g de légumes mélangés (haricots verts, brocolis, chou fleur, aubergines, courgettes) | 140 g de farine
- Huile pour la cuisson
- 2 jaunes d'œuf | 1/2 cc de sel

⌚ Préparation : 45 mn

➤ 1 part : env. 755 kcal

1 | Passer les crevettes à l'eau froide puis les essuyer. Brosser et équeuter les champignons, laver, parer et couper les légumes en morceaux. Les plonger rapidement un à un dans l'eau bouillante pour rester croquants. Les passer à l'eau très froide et les égoutter.

2 | Fariner légèrement les crevettes, les champignons et les légumes. Les dresser sur des plats de service.

3 | Chauffer l'huile dans le faitout sur la cuisinière. Déposer sur le réchaud, allumer et maintenir à température.

4 | Au moment de servir, faire une pâte lisse avec les jaunes d'œuf, 25 cl d'eau glacée, le reste de farine et le sel. Répartir cette pâte dans des coupelles.

5 | Piquer les aliments avec les fourchettes à fondue, les plonger dans la pâte, égoutter et faire cuire dans l'huile bien chaude.

- Accompagnements : sauce soja, wasabi, sauces et dips chinois.
- Boissons : thé vert.





Spécialité suisse | Végétarienne

Fondue de Neuchâtel

POUR 4 PERSONNES

➤ 1 gousse d'ail

200 g de gruyère, emmental et vacherin de Fribourg, (ou 300 g de gruyère et d'emmental)

1 livre de pains variés

30 cl de vin blanc sec à note acide (Riesling ou Fendant par ex.)

3 cc de fécule

4 cs de kirsch

Poivre | noix de muscade

Un peu de jus de citron

⌚ Préparation : 40 mn

➤ 1 part : env. 985 kcal

1 | Peler l'ail, le couper en deux, frotter le caquelon.

2 | Débiter le fromage en dés ou le râper. Découper le pain en petits morceaux et le disposer dans des corbeilles.

3 | Faire chauffer le vin dans le caquelon sur la cuisinière à feu doux. Incorporer le fromage peu à peu sans cesser de remuer en formant des huit avec une cuiller. Faire fondre le fromage doucement, puis porter à ébullition.

4 | Faire une pâte lisse en mélangeant fécule et kirsch, verser sur le fromage et faire bouillir. Ajouter poivre et muscade râpée. Remuer jusqu'à obtention d'une pâte lisse, ajouter éventuellement du jus de citron. Maintenir la fondue à température sur le réchaud à feu doux.

5 | Piquer le pain avec les fourchettes à fondue et tremper dans le fromage.

➤ Variantes : pour un léger piquant ajoutez 2 piments forts finement hachés ou 1/2 cc de piment en poudre. Incorporez au fromage. Pour une fondue à la bière irlandaise coupez 600 g de Cheddar en petits dés, faites chauffer 25 cl de Guinness dans le caquelon et faites-y fondre le fromage en le versant peu à peu et sans cesser de remuer. Faites une pâte lisse avec 2 cc de levure et du Whisky incorporez-la au fromage pour le lier. Proposez du pain de campagne bis et des petites pommes de terre à la vapeur.

➤ Accompagnements : cornichons et légumes variés au vinaigre ; différentes sortes de pains ; fruits tels que poires, bananes ou pommes ; légumes à cuisson très rapide tels que champignons ou courgettes ; petites pommes de terre vapeur ; petits épis de maïs en boîte ou blanchis ; crevettes cuites décortiquées ; petits dés de jambon ou d'escalopes de poulet cuits.

➤ Boissons : eau minérale, thé et un petit verre de kirsch pour stimuler la digestion. Ou encore un vin blanc sec à note acide comme le Riesling ou le Fendant.

TRUC

En cas de problème : reportez-vous page 9 vous y trouverez quelques conseils techniques.

Spécialité suisse

Fondue genevoise

POUR 4 PERSONNES

► 1 livre de différents pains

200 g de beurre

350 g d'emmental

8 jaunes d'œuf

Poivre blanc

Noix de muscade
fraîchement râpée

Sel

125 g de crème fraîche

2 cs de vin blanc sec
ou de jus de citron

⌚ Préparation : 45 mn

► 1 part : env. 1 320 kcal

1 | Couper le pain en petits morceaux. Faire fondre 50 g beurre dans une grande poêle, y mettre le pain à dorer puis réserver.

2 | Râper finement le fromage. Battre les jaunes d'œuf avec un peu de poivre, de muscade et de sel dans le caquelon. Faire cuire à feu doux sans cesser de remuer. Ajouter le reste de beurre petit à petit en fouettant énergiquement. Ne pas laisser bouillir.

3 | Une fois le fromage épaissi incorporer la crème fraîche, le vin ou le jus de citron. Garder au chaud sur le réchaud allumé. Préparer le pain.

- Accompagnements : cornichons, câpres, petits oignons et épis de maïs au vinaigre.
- Boissons : thé ou vin blanc sec comme le Fendant.

TRUC

Le fromage fondu ne doit pas bouillir au risque de faire coaguler le jaune d'œuf. Si tel est le cas, ajouter quelques gouttes de jus de citron et remuer.

1 | Enlever la croûte du fromage et le couper en dés. Mouiller avec le lait, laisser reposer 6 heures (ou toute une nuit).

2 | Poser le bol contenant le fromage et le lait dans un bain-marie, faire fondre le fromage à feu doux sans cesser de remuer. Ajouter le beurre.

3 | Prélever un peu de fromage fondu et le battre au fouet dans un bol avec les jaunes d'œuf, incorporer ce mélange au reste du fromage. Remuer jusqu'à obtention d'une consistance épaisse. Relever avec du poivre.

4 | Couper le pain en petits morceaux. Brosser la truffe et la débiter en très fines lamelles. Verser le fromage fondu dans des coupelles préalablement chauffées et poser sur table avec pain et truffe.

- Accompagnements : champignons émincés finement, tomates cerises.
- Boissons : vin sec italien rouge ou blanc.

Spécialité italienne

Fonduta

POUR 4 PERSONNES

► 300 g de Fontina
(fromage italien au lait cru)

25 cl de lait

50 g de beurre

3 jaunes d'œuf

1 livre de pain italien blanc

1 truffe blanche

⌚ Préparation : 45 mn

⌚ Repos : 6 heures

► 1 part : env. 820 kcal



Très tendance : la fondue à l'huile

Ne croyez-vous pas que les petites brochettes de viande, les rouleaux de printemps et les ailes de poulet bien croustillants seraient plus attrayants que les éternels filets de bœuf et de porc ? Alors troquez une partie de la viande pour l'une ou l'autre de ces gourmandises. Grâce aux recettes suivantes vous n'allez pas simplement mettre un peu de fantaisie dans la fondue, mais aussi convaincre les récalcitrants. Les principes de base restent néanmoins les mêmes : piquer tout au bout d'une fourchette spéciale, plonger dans le bain de friture et savourer avec une sauce accompagnée des à-côtés proposés dans cet ouvrage.

25 Petites brochettes au saté

25 Poulet au sésame

26 Crevettes en beignets

26 Petits nems croustillants

29 Roulades de veau
à la « saltimbocca »

29 Ailes de poulet épicées

29 Travers de porc piquants

30 Brochettes de dinde multicolores

30 Légumes frits



Recettes express

Petites brochettes au saté

POUR 4 PERSONNES

- 2 gousses d'ail | 2 cs de sauce au tamarin (ou 1 cc de jus de citron)
- 4 cs de sauce de soja douce
- 2 cc de sambal oelek | 400 g de blanc de poulet
- 16 petites piques en bois

1 | Peler et presser l'ail, le mélanger avec la sauce au tamarin, le soja et le sambal oelek.

2 | Couper le blanc de poulet en petits dés d'un cm d'épaisseur et les enfiler sur les petites piques. Faire mariner quelques heures au réfrigérateur. Ces petites brochettes complètent n'importe quelle fondue à l'huile. (cf. p. 7).

Poulet au sésame

POUR 4 PERSONNES

- 2 cs de farine | Sel | Poivre | Coriandre en poudre | 1 œuf
- 80 g de graines de sésame
- 300 g de blanc de poulet

1 | Mélanger dans une assiette farine, sel, poivre et coriandre. Dans une deuxième assiette placer l'œuf battu et les graines de sésame sur une troisième.

2 | Débiter la viande en dés. Passer ces derniers un à un d'abord dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans les graines de sésame. Accompagnent n'importe quelle fondue à l'huile ou sauce à l'ail et au mascarpone.

Pour gourmets | Asiatique

Crevettes en beignets

POUR 4 PERSONNES

- 16 crevettes géantes décortiquées
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cs de sauce de soja
- 1 cs de sauce de tamarin (ou 1 cc de jus de citron)
- 1/2 cc de sambal manis (produits exotiques)
- 16 feuilles de wantan (feuilles de pâte surgelées ; produits exotiques)
- 1 cc de féculé

⌚ Préparation : 30 mn

⌚ Marinade : 1 heure

➤ 1 part : env. 155 kcal

1 | Rincer les crevettes à l'eau froide, les essuyer, les fendre au dos et retirer le filet noir de l'intestin.

2 | Éplucher l'ail et le presser. Mélanger avec les sauces de soja, de tamarin et le sambal manis. Laisser mariner à couvert 1 h au réfrigérateur. Pendant ce temps, faire décongeler les feuilles de wantan sous un torchon, remettre les feuilles restantes au congélateur.

3 | Diluer la féculé dans un peu d'eau froide pour obtenir une pâte lisse. Déposer les feuilles de wantan une à une sur une planche, badigeonner les bords de pâte de féculé, disposer une crevette sur chaque feuille puis les rouler. Dresser sur une assiette

Pour gourmets | Asiatique

Petits nems croustillants

POUR 4 PERSONNES

- 2 champignons séchés Tongku
- 1 cm de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 piment fort
- 2 cs de sauce de soja
- Poivre noir
- 100 g de blanc de poulet
- 25 feuilles de wantan (feuilles de pâte surgelées ; produits exotiques)
- 50 g de germes de soja frais | 1 cc d'huile

⌚ Préparation : 40 mn

⌚ Marinade : 1 heure

➤ 1 part : env. 120 kcal

1 | Faire tremper les champignons 20 mn dans de l'eau chaude. Éplucher

le gingembre et l'ail. Parer et laver le piment. Tout débiter en petits dés, assaisonner avec sauce de soja et poivre.

2 | Couper la viande en lamelles ou en dés. La verser dans la marinade et laisser reposer à couvert au moins 1 h. Faire décongeler les feuilles de wantan à couvert.

3 | Laver les germes de soja, les essuyer et les couper un peu. Égoutter les champignons et les débiter en petits dés sans les pieds.

4 | Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Faire revenir les champignons, les germes de soja et le blanc de poulet pendant 1 mn avec la marinade sans cesser de remuer. Laisser refroidir.

5 | Prélever les feuilles de wantan une à une. Badigeonner les bords d'eau froide avec un pinceau, disposer sur chacune une cc du mélange au poulet. Ramener deux coins opposés vers le milieu sur la farce. Bien appuyer. Disposer tous les rouleaux sur un plat.





Classique
nouvelle manière

Roulades de veau « Saltimbocca »

POUR 4 PERSONNES

- 350 g de noix de veau (escalopes par ex.)
- 2 cs de jus de citron
- Sel | Poivre
- 2 tranches de jambon de Parme
- 16 petites feuilles de sauge
- 16 petites piques en bois

⌚ Préparation : 20 mn

➤ 1 part : env. 110 kcal

1 | Découper la viande en 16 tranches ultra fines, bien les aplatir. Assaisonner de jus de citron, sel et poivre. Couper les tranches de jambon en huit et les poser dessus.

2 | Laver et sécher les feuilles de sauge, en déposer une sur chaque morceau de jambon. Rouler les mini-escalopes et les maintenir avec une pique.

TRUC

Encore meilleur : les roulades à la viande de dinde ou de poulet. Plongées dans l'huile, elles croustillent mais elles sont tout aussi savoureuses au bouillon.

Épicé | À préparer
à l'avance

Ailes de poulet épicées

POUR 4 PERSONNES

- 16 ailes de poulet (env. 1,2 kg)
- 2 gousses d'ail
- 4 cs d'huile d'olive
- 1/2 cc de piment séché en poudre
- 1 cc de thym séché
- Poivre

⌚ Préparation : 20 mn

⌚ Marinade : 3 heures

➤ 1 part : env. 310 kcal

1 | Découper les ailes au niveau de l'articulation. Éplucher et presser l'ail. Mélanger avec le piment, le thym et le poivre dans l'huile.

2 | Enduire les ailes de poulet et laisser mariner 3 heures à couvert au réfrigérateur.

TRUC

L'huile doit être très chaude pour que les ailes de poulet deviennent bien croustillantes. Même si on en fait beaucoup, cette viande seule ne suffit pas pour une fondue pour 4 (voir p. 7).

À préparer à l'avance

Travers de porc piquants

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de travers de porc
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 6 cs de sauce de soja
- 2 cs de sirop d'érable
- 1/2 cc de piment séché émietté

⌚ Préparation : 20 mn

⌚ Marinade : 3 heures

➤ 1 part : env. 205 kcal

1 | Débiter les côtes du travers de porc et les couper en biais à la longueur d'un doigt.

2 | Peler l'ail et le gingembre et les hacher menu.

Mélanger dans un grand bol avec la sauce de soja, le sirop d'érable et le piment.

Bien enduire les morceaux de viande et laisser mariner à couvert pendant au moins 3 heures au réfrigérateur.

Facile | Savoureux

Brochettes de dinde multicolores

POUR 4 PERSONNES

➤ 250 g de blanc de dinde

Sel | Poivre

Paprika

12 abricots secs (env. 75 g)

6 fines tranches de bacon
(env. 75 g)2 petites courgettes
(env. 200 g)

24 piques en bois

⌚ Préparation : 45 mn

➤ 1 part : env. 230 kcal

1 | Débiter le blanc de dinde en dés d'environ 1,5 cm et bien les assaisonner de sel, de poivre et de paprika.

2 | Laver les abricots à l'eau chaude et les essuyer. Couper les tranches de bacon en deux et y enrouler les abricots. Couper en deux. Laver les courgettes, les essuyer, les couper en deux dans la longueur puis faire des morceaux d'1,5 cm.

3 | Piquer en alternant un morceau de courgette,

1/2 abricot enroulé et un morceau de viande. Disposer les brochettes sur le plat de service.

➤ Variantes : pour des brochettes de foie débiter du foie de veau en cubes de 1,5 cm, assaisonner et alterner avec morceaux d'oignon et tranches de pomme. Pour des brochettes de saucisse, alterner sur une brochette des petits morceaux de saucisse avec des dés de poivrons et des morceaux d'oignons nouveaux.

Économique | Végétarien

Légumes frits

POUR 4 PERSONNES

➤ 1 kg de légumes variés (chou-fleur, brocolis, courgettes, aubergines, pois gourmands, poivrons, champignons...)

1 botte de persil

4 œufs

200 g de farine de blé
(type 50)15 cl de vin rouge
(ou à défaut de bouillon
de légumes bien parfumé)

Sel | Poivre

Paprika en poudre

⌚ Préparation : 20 mn

➤ 1 part : env. 320 kcal

1 | Laver et parer les légumes. Les débiter en fleurettes, dés et rondelles de la taille d'une bouchée. Les sécher en les tamponnant avec du papier essuie-tout et les dresser sur le plat de service ou les assiettes.

2 | Laver le persil, l'égoutter et le hacher finement. Dans un bol mélanger le persil, les œufs, la farine et le vin jusqu'à obtention d'une pâte fluide. Bien assaisonner avec sel, poivre et paprika.

3 | Verser la pâte à frire dans des coupelles individuelles et disposer sur table avec les légumes. Piquer n'importe quels légumes avec la fourchette à fondue, les tremper dans la pâte, les égoutter puis les plonger dans l'huile chaude pour les frire.

➤ Variantes : on peut de la même façon frire des morceaux de poisson ou des fruits de mer, ou tout simplement les saupoudrer de farine avant de les plonger dans l'huile chaude.



Basses calories : fondue au bouillon

Léger mais savoureux ! Le plaisir sans les calories ! C'est ce que permet la gastronomie extrême-orientale : là-bas, la fondue se fait depuis toujours au bouillon (voir p. 10/11). Très légère, à la viande, au poisson, avec beaucoup de légumes, accompagnée de sauces épicées et de dips. Elle séduira tous ceux qui sont avides de nouveauté, comme ceux pour qui la fondue classique à l'huile est trop lourde. Les idées de recettes suivantes viennent compléter la classique marmite mongole (voir p. 17). Vous n'avez plus qu'à faire votre choix.

33 Boulettes végétariennes

33 Roulades de courgettes

35 Boulettes de dinde

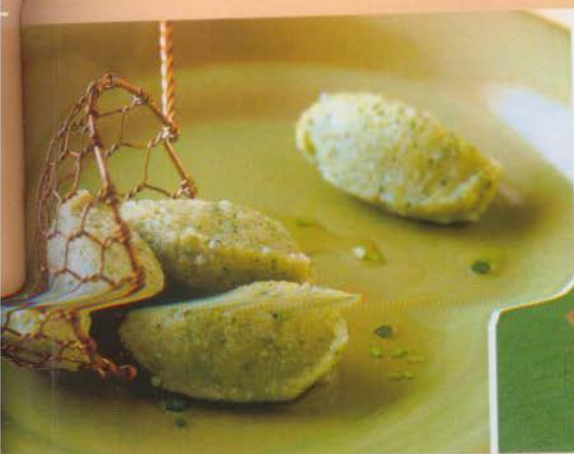
35 Filet de porc mariné

35 Asperges en robe verte

36 Brochettes de poisson

36 Roulades des Caraïbes

39 Petits rouleaux vietnamiens



Recettes express

Boulettes végétariennes

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de chou-fleur ou de brocolis
Sel | 2 œufs | 60 g de chapelure
2 cs de semoule | Noix de muscade
fraîche râpée | Poivre

1 | Blanchir les fleurettes de chou-fleur ou de brocolis pendant à peine 10 mn dans un peu d'eau salée et à couvert. Verser dans une passoire, égoutter et écraser.

2 | Fouetter les œufs, la chapelure et la semoule, assaisonner avec le sel, la muscade et le poivre. Laisser reposer 10 mn, puis former 25 boulettes rondes ou aplaties de la taille d'une noix. Les disposer sur une assiette. Ces boulettes sont parfaites pour enrichir une fondue. Proposer une crème verte à la Ricotta (voir p. 45) en accompagnement.

Roulades de courgettes

POUR 4 PERSONNES

- 2 courgettes | 2 cc d'aneth haché
Poivre | 2 tranches de jambon cuit
16 petites piques en bois

1 | Couper les courgettes en deux puis en fines lamelles dans le sens de la longueur. Assaisonner d'aneth et de poivre.

2 | Couper le jambon en 16 petits morceaux, déposer ceux-ci sur les tranches de courgette et rouler le tout délicatement. Les piquer pour les maintenir et les dresser sur une assiette. Ces roulades relèvent bien toutes les fondues au bouillon.



Méditerranéen | Allégé

Boulettes de dinde

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de blanc de dinde
- 1/2 botte de persil
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 1 cc de zeste de citron non traité
- 3 cs de poudre d'amande
- 2 cs d'amandes effilées
- Sel | Poivre

⌚ Préparation : 20 mn

➤ 1 part : env. 195 kcal

- 1 | Débarrasser la viande de la peau et des tendons et la passer au hachoir (grille fine) ou au mixer.
- 2 | Laver le persil, l'essorer et le hacher. L'ajouter à la viande ainsi que l'œuf, le jaune, le zeste de citron, les amandes, le sel et le poivre.
- 3 | Bien malaxer l'ensemble, relever l'assaisonnement et former des boulettes de la taille d'une noix. Couvrir et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

À préparer avec soin

Filet de porc mariné

POUR 4 PERSONNES

- 2 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 2 cs de sauce de soja
- 2 cs de sauce d'huître (produits exotiques)
- 2 cc de vinaigre de riz (produits exotiques)
- 1 cc d'huile de sésame (produits exotiques)
- Poivre noir

300 g de filet de porc

1 poignée de feuilles de coriandre

⌚ Préparation : 20 mn

⌚ Marinade : 2 heures

➤ 1 part : env. 100 kcal

- 1 | Peler le gingembre et l'ail et les hacher finement. Mélanger au fouet avec la sauce de soja, la sauce d'huîtres, le vinaigre, l'huile de sésame et le poivre.
- 2 | Débiter la viande en lamelles, enduire de marinade et laisser reposer à couvert 2 h au réfrigérateur. Disposer sur un plat au moment de servir. Laver, essorer, hacher la coriandre, et parsemer la viande.

Stylé

Asperges en robe verte

POUR 4 PERSONNES

- 500 g d'asperges blanches
- Sel
- 200 g d'épinards
- 2 tranches de jambon cuit
- Noix de muscade râpée

⌚ Préparation : 30 mn

➤ 1 part : env. 75 kcal

- 1 | Laver, parer, éplucher les asperges et les débiter en tronçons de la longueur d'un doigt. Faire bouillir 1 l d'eau salée, y précuire les asperges 5 à 10 mn selon taille. Verser dans une passoire, passer sous l'eau glacée et laisser égoutter.
- 2 | Laver et trier les épinards. Les jeter dans l'eau bouillante et les verser aussitôt dans une passoire, les passer sous l'eau glacée et les laisser égoutter.
- 3 | Couper le jambon en petits morceaux de 5 cm de large. Assaisonner les asperges avec la noix de muscade puis les envelopper délicatement dans le jambon et les feuilles d'épinards. Dresser sur un plat.

Rapide | Basses calories

Brochettes de poisson

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de filet de poisson compact (cabillaud par ex.)
- 2 cs de jus de citron
- 1 cs de Tabasco vert (à défaut : Tabasco rouge)
- Sel
- Poivre
- 2 grosses gousses d'ail
- 100 g de petites tomates cerises
- 16 petites piques en bois

⌚ Préparation : 25 mn

➤ 1 part : env. 80 kcal

- 1 | Débiter le poisson en dés d'environ 1,5 cm. Mélanger le jus de citron et le Tabasco, ajouter sel, poivre et arroser les dés de poissons.
- 2 | Éplucher l'ail et le couper grossièrement. Laver et sécher les tomates cerises.
- 3 | Enfiler ces ingrédients sur les piques en les alternant. Les disposer joliment sur le plat de service.

- Variantes : assaisonner des crevettes surgelées décortiquées, de taille moyenne et faire des brochettes en les alternant avec des petits morceaux de poivrons et éventuellement d'ail. Pour des brochettes de fruits de mer, alterner les crevettes décortiquées, des morceaux de calmars et des moules avec des rondelles de courgettes. Assaisonner le tout avec du poivre de Cayenne ou du Tabasco.

Basses calories | Stylé

Roulades des Caraïbes

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de filet de sole ou de carrelet
- 4 cs de jus de limette
- 2 cs de sauce chili
- 1 cs de sauce au tamarin (ou de jus de citron)
- Sel
- Poivre gris
- 1/2 cc de cumin en poudre
- 1/2 avocat bien mûr

⌚ Préparation : 40 mn

➤ 1 part : env. 135 kcal

1 | Laver le poisson à l'eau froide, l'égoutter et le débiter en bandes de 2 ou 3 cm de large. Les étaler sur une planche et les arroser avec les 2 cs de jus de limette.

2 | Mélanger la sauce chili avec la sauce au tamarin, le sel, le poivre et le cumin et badigeonner les bandes de poisson.

3 | Peler la moitié d'avocat et prélever des bâtonnets de chair. Humecter immédiatement avec le jus de limette et assaisonner avec sel et poivre. Déposer un morceau d'avocat perpendiculairement sur chaque bande de poisson.

4 | Enrouler le poisson autour de l'avocat et maintenir le tout avec une pique en bois.

- Variante : remplacer l'avocat par un autre fruit met une touche de raffinement dans cette recette. Essayez l'ananas, la papaye, la mangue ou la banane.





Asiatique | Basses calories

Petits rouleaux vietnamiens

POUR 4 PERSONNES

- 1 petite gousse d'ail
- 1 petit piment rouge
- 2 cs de sauce de poisson (produits exotiques)
- 125 g d'escalope de poulet
- 40 g de vermicelles transparents
- 50 g de germes de soja
- 1 carotte
- 2 tiges de menthe
- 1 cc d'huile de soja
- 16 crêpes de riz (diamètre : 16 cm ; produits exotiques)

⌚ Préparation : 40 mn

➤ 1 part : env. 135 kcal

1 | Éplucher l'ail, laver le piment, le couper en deux et le parer. Hacher finement les deux et mélanger à la sauce

de poisson. Débiter l'escalope de poulet en fins bâtonnets et les enduire de marinade.

2 | Dans un saladier couvrir les vermicelles transparents d'eau bouillante et laisser reposer 15 mn.

3 | Laver les germes de soja à l'eau froide et les égoutter. Éplucher la carotte et la hacher grossièrement. Laver la menthe, l'essorer et l'émincer.

4 | Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, faire dorer le poulet 2 mn de toutes parts. Retirer du feu et mélanger aux autres ingrédients.

5 | Ramollir les crêpes de riz en les plongeant une à une pendant quelques minutes dans l'eau froide. Les réserver sur une planche. Déposer 1 cs de farce au centre. Fermer la crêpe délicatement.

TRUCS

- Les petits rouleaux apportent une touche raffinée à la marmite mongole. À côtés et boissons sont proposés page 17.
- On trouve au rayon produits exotiques des crêpes de riz sèches de tailles et formes variées. Si vous n'avez pas l'habitude de vous en servir, mettez-en 2 par rouleau.



Marinade
Verser la viande
en fins morceaux
dans la marinade.



2 Farce
Mélanger la viande
cuite aux autres
ingrédients.



3 Préparation
Déposer 1 cs de farce
au centre de la crêpe
de riz.



4 Fermeture
Replier la crêpe
de riz pour former
le rouleau.

Indispensables : Sauces et dips

Ce sont les sauces et les dips qui font d'une fondue ce qu'elle est : un plaisir pour les papilles. Il faut présenter sur table au minimum quatre à six préparations originales pour aiguïser la curiosité des convives. Choisissez parmi les recettes suivantes celles que vous préférez. Toutes les sauces conviennent à pratiquement toutes les fondues, étant entendu que la variété est un atout. Vous trouverez en pages 58 et 59 des suggestions d'associations.

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|-------------------------------------|
| 41 | Sauce à ail et au mascarpone | 47 | Dip au concombre
et au gingembre |
| 41 | Dip piquant et sucré à la tomate | 47 | Dip des îles au lait de coco |
| 43 | Sauce à l'arachide | 47 | Sauce au curry / noix de coco |
| 43 | Dip aux haricots et aux tomates | 49 | Sauce au fromage |
| 43 | Dip aux pois chiches | 49 | Dip aux olives noires |
| 45 | Crème verte à la Ricotta | 49 | Sauce aigre-douce aux pêches |
| 45 | Sauce aux airelles et à l'orange | | |
| 45 | Dip au yaourt et aux noix | | |



Recettes express

Sauce à l'ail et au mascarpone

POUR 4 PERSONNES

- 4 gousses d'ail | 175 g de mascarpone
2 cs de crème fraîche | Sel | Poivre
1 cs d'huile d'olive | 1/2 bouquet
de ciboulette

1 | Éplucher l'ail. Presser 2 gousses et les mélanger au mascarpone et à la crème. Assaisonner avec sel et poivre.

2 | Couper l'ail restant en fines lamelles. Faire chauffer l'huile y faire dorer l'ail. Ajouter à la crème au mascarpone. Laver la ciboulette, l'égoutter, le hacher et parsemer la sauce.

Dip piquant et sucré à la tomate

POUR 4 PERSONNES

- 6 cs de concentré de tomates
6 cs de vinaigre de fruits
100 g de sucre | 1/2 cc de piment fort
en poudre | Sel | Poivre
1 cc de ciboulette hachée

1 | Mélanger dans une casserole le concentré de tomates, le vinaigre, le sucre et le piment en poudre, porter à ébullition sur feu doux sans cesser de remuer.

2 | Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Verser dans une coupelle et laisser refroidir. Parsemer de ciboulette.



Asiatique | Savoureux

Sauce à l'arachide

POUR 4 PERSONNES

- 2 petits piments rouges
- 2 petites gousses d'ail
- 2 échalotes | 60 g de cacahuètes grillées non salées
- 2 cs de sauce soja
- 75 ml de bouillon de légumes
- 1 poignée de feuilles de coriandre

⌚ Préparation : 10 mn

➤ 1 part : env. 100 kcal

1 | Fendre, parer et laver les piments. Éplucher les échalotes et l'ail. Écraser le tout et mélanger avec cacahuètes, sauce soja et bouillon de légumes pour obtenir une sauce épaisse.

2 | Verser cette sauce dans une coupelle. Laver, égoutter, hacher la coriandre grossièrement et parsemer la sauce.

TRUC

Cette sauce est un classique pour accompagner les brochettes indonésiennes au saté (cf. p. 25), mais elle est aussi parfaite pour toutes sortes d'autres fondues.

Méditerranéen | Pas cher

Dip aux haricots et aux tomates

POUR 4 PERSONNES

- 1 petite boîte de haricots blancs (360 g nets)
- 1 petit oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel | Poivre
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 4 tomates séchées à l'huile
- 3 tiges de basilic

⌚ Préparation : 20 mn

➤ 1 part : env. 150 kcal

1 | Écraser les haricots dans leur jus au presse-purée. Peler l'oignon et l'émincer très finement. Faire chauffer l'huile, y faire dorer l'oignon. Ajouter l'ail pelé et émincé.

2 | Verser les haricots et faire chauffer. Assaisonner avec sel, poivre et vinaigre.

3 | Couper les tomates en fines rondelles. Laver, essorer, émincer le basilic. Mélanger avec les haricots.

Économique | Rapide

Dip aux pois chiches

POUR 4 PERSONNES

- 1 boîte de pois chiches (450 g net)
- 1 oignon rouge
- 1 cs d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cc de cumin en poudre
- Sel | Poivre
- 2 tiges de menthe

⌚ Préparation : 15 mn

➤ 1 part : env. 170 kcal

1 | Réduire en purée les pois chiches avec leur jus. Peler et émincer finement l'oignon.

2 | Faire chauffer l'huile. Faire blondir l'oignon. Ajouter l'ail pelé et émincé. Verser la purée de pois chiches, faire chauffer et faire frémir 5 mn à feu doux et à demi couvert (risque de projections !). Relever avec sel, poivre et cumin.

3 | Laver la menthe, l'essorer, l'émincer et l'ajouter à l'appareil.



À préparer avec soin

Crème verte à la Ricotta

POUR 4 PERSONNES

- 1 bouquet de basilic
- 1/2 botte de ciboulette
- 1/2 botte de ciboulette
(à défaut 2 oignons
nouveaux)
- 250 g de ricotta
- 2 tomates séchées à l'huile
- Sel
- Poivre
- 1 cs de pignons

⌚ Préparation : 15 mn

➤ 1 part : env. 155 kcal

1 | Laver les herbes, les essorer
et les écraser en purée avec
la ricotta.

2 | Émincer les tomates très
finement et les incorporer
à l'appareil. Relever avec sel
et poivre.

3 | Faire dorer les pignons
dans une poêle antiadhésive
puis laisser refroidir. Verser
la crème dans une coupelle
et parsemer de pignons.

Rapide | Économique

Sauce aux airelles et à l'orange

POUR 4 PERSONNES

- 1 orange non traitée
- 100 g d'airelles au vinaigre
- 1 cs de crème fraîche
ou de crème fleurette
- 1 cs de mayonnaise
- Sel | Poivre

⌚ Préparation : 15 mn

➤ 1 part : env. 95 kcal

1 | Laver l'orange à l'eau
chaude et l'essuyer. Prélever
un peu de zeste avec
un couteau spécial, en râper
1 cc. Retirer la peau, partie
blanche comprise. Prélever
chaque quartier sans les fines
peaux en veillant à bien
recueillir le jus.

2 | Mélanger les airelles avec
la crème fraîche ou la crème
fleurette, la mayonnaise,
le zeste râpé et le jus d'orange
recueilli. Débiter les quartiers
de fruits en petits morceaux
et les incorporer à l'appareil,
saler, poivrer. Verser dans
une coupelle et décorer
avec le zeste râpé.

Économique | Facile

Dip au yaourt et aux noix

POUR 4 PERSONNES

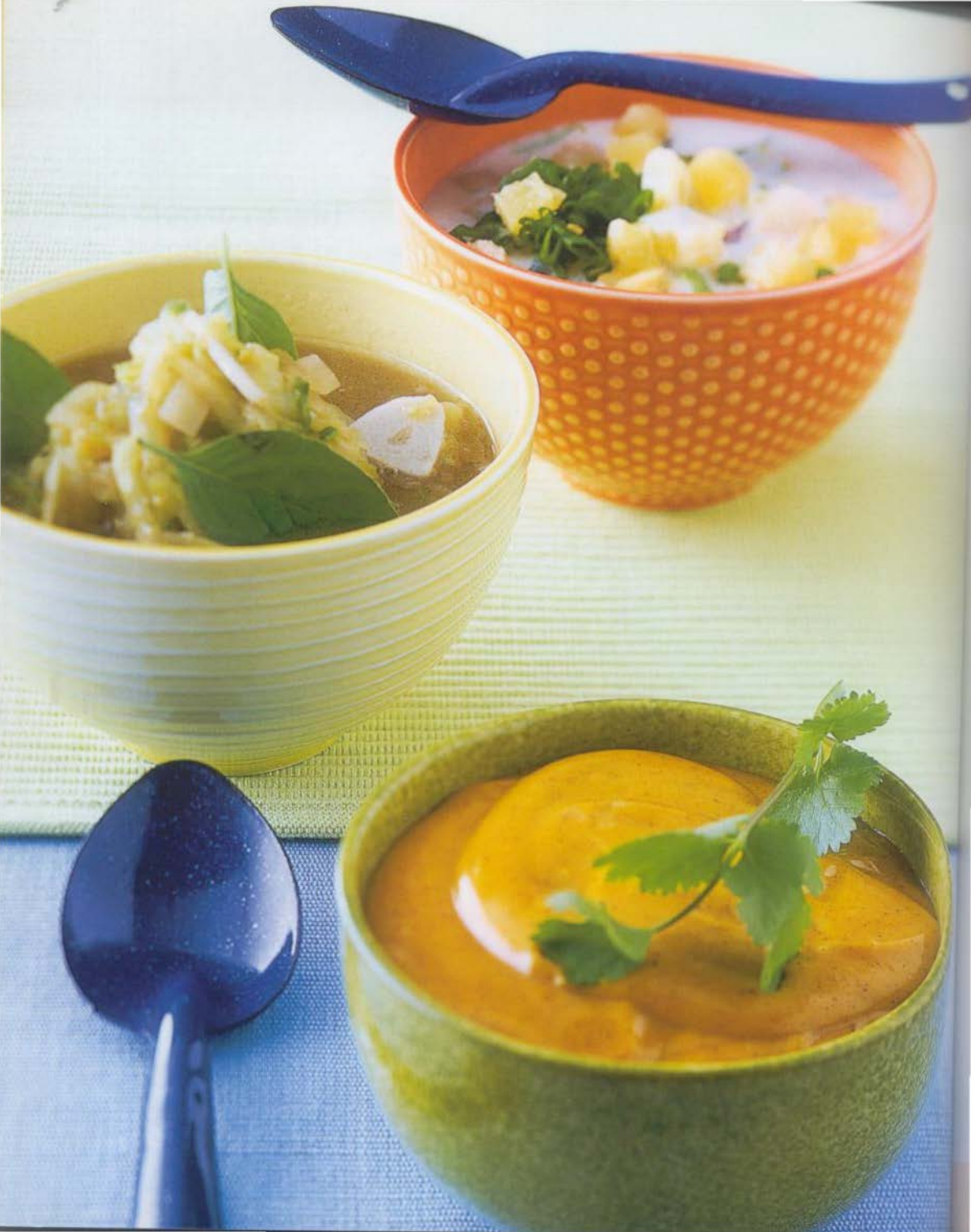
- 1/2 botte de persil plat,
de ciboulette et de basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de cerneaux de noix
- 150 g de yaourt maigre
- 1 cs d'huile de noix
- Sel
- Poivre

⌚ Préparation : 10 mn

➤ 1 part : env. 70 kcal

1 | Laver et essorer les herbes,
les hacher finement. Éplucher
et presser l'ail. Hacher
les cerneaux de noix.

2 | Mélanger les herbes,
l'ail et les noix avec le yaourt
et l'huile, relever avec sel
et poivre. Verser dans
une coupelle.



Exotique | Allégé

Dip au concombre et au gingembre

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 2 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 150 g de concombre
- 1 cs d'huile
- 1 cc de Sambal Manis (produits exotiques ; à défaut : Sambal Oelek)
- 2 cs de sauce de soja

⌚ Préparation : 15 mn

➤ 1 part : env. 35 kcal

1 | Éplucher et émincer l'oignon, le gingembre et l'ail. Éplucher le concombre et le râper au-dessus d'un bol.

2 | Faire chauffer l'huile. Y faire blondir l'oignon à feu moyen. Ajouter le gingembre et l'ail et faire revenir rapidement. Incorporer le concombre râpé et son jus et faire frémir à feu doux un court instant. Relever avec du Sambal Manis et de la sauce de soja. Verser le dip dans une coupelle et laisser refroidir.

Exotique | Stylé

Dip des îles au lait de coco

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon nouveau
- 2 piments rouges
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cc d'huile
- 1 petite boîte de lait de coco (16,5 cl net)
- 2 tranches d'ananas
- Sel | Poivre

⌚ Préparation : 20 mn

➤ 1 part : env. 35 kcal

1 | Laver l'oignon, le parer et l'émincer en très fines rondelles. Fendre les piments, les parer, les laver et les émincer. Éplucher et hacher l'ail.

2 | Faire chauffer l'huile. Y faire blondir l'oignon, les piments et l'ail. Mouiller avec le lait de coco.

3 | Débarrasser l'ananas de son écorce et de sa partie centrale, le débiter en petits dés, l'incorporer à la sauce, relever le tout avec sel et poivre. Verser dans une coupelle et laisser refroidir.

Exotique | Économique

Sauce curry / noix de coco

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon | 1 cs d'huile
- 1,5 cc de farine
- 1 cc de pâte de curry vert (produits exotiques ; ou 2 cc de curry en poudre)
- 8 cl de bouillon de légumes
- 4 cs de noix de coco poudre
- Sel | Coriandre fraîche

⌚ Préparation : 15 mn

➤ 1 part : 115 kcal env.

1 | Éplucher et émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile, blondir l'oignon. Saupoudrer de farine, faire suer. Incorporer la pâte de curry.

2 | Mouiller avec le bouillon sans cesser de remuer jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Y incorporer la noix de coco. Saler et laisser refroidir.

3 | Laver, égoutter, hacher la coriandre ; en parsemer la sauce.

➤ Variante : remplacer la noix de coco et le bouillon par 10 cl de lait de coco.



Méditerranéen | Rapide

Sauce au fromage

POUR 4 PERSONNES

- 80 g de fontina (fromage italien au lait cru)
- 80 g de gorgonzola
- 1/8 l de lait
- 5 cs de vin blanc sec
- Poivre
- 2 tiges de basilic

⌚ Préparation : 10 mn

- 1 part : env. 180 kcal

1 | Couper le fontina en petits dés et le gorgonzola plus grossièrement. Faire bouillir le lait, y faire fondre le fromage à feu doux sans cesser de remuer, puis laisser refroidir.

2 | Au moment de servir mixer la sauce en ajoutant le vin. Relever avec du poivre. Laver le basilic, l'égoutter et décorer la sauce.

TRUC

Remplacer le gorgonzola par du roquefort et ajouter 1 ou 2 cs de poivre vert au vinaigre, la sauce sera plus piquante.

Méditerranéen | Économique

Dip aux olives noires

POUR 4 PERSONNES

- 150 g d'olives noires
- 1 cs de jus de citron
- 5 cs d'huile d'olive
- 1 cc de moutarde de Dijon
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 4 brins de thym
- Sel
- Poivre
- 2 olives vertes farcies au pignon

⌚ Préparation : 10 mn

- 1 part : env. 140 kcal

1 | Dénoyer les olives noires et les hacher très finement. Mélanger les olives avec le jus de citron, l'huile, la moutarde et le vinaigre.

2 | Laver et égoutter le thym, prélever les petites feuilles et les mélanger à la sauce. Bien relever avec sel et poivre.

3 | Verser la sauce dans une coupelle. Couper les olives vertes en deux et en décorer la sauce.

Épicé | Facile

Sauce aigre-douce aux pêches

POUR 4 PERSONNES

- 3 échalotes
- 2 pêches fraîches (à défaut en boîte)
- 1 cs d'huile
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cs de sucre brun
- 75 ml de bouillon
- Sel | Poivre
- 1/8 cc de piment séché émietté
- 2 cs de vinaigre de cidre

⌚ Préparation : 15 mn

- 1 part : env. 80 kcal

1 | Éplucher et émincer les échalotes. Ébouillanter les pêches, les peler, retirer les noyaux et les couper en petits dés. Faire chauffer l'huile. Faire fondre les échalotes. Éplucher et presser l'ail.

2 | Ajouter les pêches, le sucre, le bouillon, faire frémir le tout 5 mn à feu doux. Relever avec sel, poivre, piment et vinaigre. Verser la sauce dans une coupelle et laisser refroidir.

Appétissants : Les accompagnements

Proposer différentes sortes de pains sur table est devenu impératif. Il faut y penser même pour organiser une soirée « fondue ». Mieux : variez les plaisirs et étonnez vos convives avec des petits pains faits maison ou des roulés aux herbes et au fromage et « bluffez » tout le monde avec une savoureuse salade à picorer à volonté.

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|--|
| 51 | Salade de légumes multicolore | 54 | Roulés aux herbes et au fromage |
| 51 | Tartare de saumon au concombre | 57 | Salade de pommes de terre |
| 52 | Petits pains fourrés | 57 | Salade d'épinards
aux pamplemousses |
| 52 | Mini-muffins | 57 | Salade de germes variés |
| 54 | Carottes et roquette en salade | | |



Recettes express

Salade de légumes multicolore

POUR 4 PERSONNES

- 2 oignons nouveaux bien tendres
1 céleri rave | 2 petites carottes
200 g de concombre | 1 pomme acide
3 cs de jus de citron | 3 cs d'huile d'olive
Sel | Poivre | 1/2 botte de cresson

1 | Laver les légumes et la pomme, les parer et les déliter en fines rondelles, en petits dés ou en fines lamelles.

2 | Mélanger le jus de citron avec l'huile, le sel et le poivre, enduire les légumes et la pomme. Laver le cresson, le couper et l'incorporer à la salade.

Tartare de saumon au concombre

POUR 4 PERSONNES

- 1 pomme acide | 175 g de concombre
125 g de saumon fumé | 1 cs de jus de citron | Sel | Poivre | 1/4 de cc de coriandre en poudre
1/2 bouquet d'aneth

1 | Laver et essuyer la pomme, la couper en quatre et retirer les pépins. Éplucher le concombre. Couper la pomme, le concombre et le saumon en tout petits dés.

2 | Mélanger le tout dans un bol avec le jus de citron, le sel, le poivre et la coriandre. Laver l'aneth, l'égoutter, le hacher et en parsemer la salade.

À préparer avec soin

Petits pains fourrés

POUR 12 PIÈCES

- 30 g de levure fraîche
- 10 cl d'eau tiède
- 1/2 cc de sucre
- 200 g de farine (type 45)
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- 1/2 cc d'origan séché
- 100 g de fromage de brebis
- Papier de cuisson

⌚ Préparation : 45 mn

⌚ Repos : 2 h 30

⌚ Cuisson : 15 mn

➤ Par pain : 95 kcal env.

1 | Effriter la levure et ajouter un peu d'eau, de sucre et 1 cs de farine, à obtention d'une pâte lisse laisser reposer 15 mn à couvert.

2 | Mélanger le reste de farine et d'eau avec l'huile, le sel et l'origan. Une fois la pâte lisse et souple la laisser monter à couvert pendant 2 heures à température moyenne.

3 | Couper le fromage de brebis en 12 dés. Bien

pétrir la pâte encore une fois et la diviser en 12 portions égales. Former des petits pains et placer un morceau de fromage au centre de chacun.

4 | Poser ces petits pains sur une plaque couverte de papier de cuisson et laisser reposer à couvert pendant 15 mn.

5 | Préchauffer le four à 200° (chaleur tournante : 180°). Enfourner les pains à mi-hauteur et les faire dorer pendant 12 à 15 mn.

Pour gourmets
Économique

Mini-muffins

POUR 12 PIÈCES

- 125 g de farine
- 2 cc de levure chimique
- Sel
- Poivre
- 30 g de parmesan râpé
- 30 g de tomates séchées, à l'huile
- 1/2 bouquet de basilic
- 1 œuf
- 3 cs d'huile d'olive
- 100 g de yaourt maigre
- Huile pour le moule

⌚ Préparation : 20 mn

⌚ Cuisson : env. 30 mn

➤ Par pièce : 90 kcal env.

1 | Préchauffer le four à 200°. Badigeonner d'huile les 12 creux d'un moule à muffins.

2 | Mélanger la farine, la levure, 1/4 de cc de sel et de poivre et le parmesan. Couper les tomates en petits dés et les ajouter. Laver le basilic, l'égoutter, le hacher et l'ajouter à l'appareil. Bien mélanger le tout.

3 | Incorporer l'œuf, l'huile et le yaourt, remuer pour obtenir une pâte lisse. Verser cette pâte dans les creux du moule à muffins.

4 | Faire cuire env. 30 mn au four (mi-hauteur ; chaleur tournante : 180°). Servir tiède.



Méditerranéen | Rapide

Carottes
et roquette
en salade

POUR 4 PERSONNES

- 2 cs de pignons
- 125 g de roquette
- 2 petites carottes
- 100 g de tomme de montagne
- 1 oignon
- 3 cs de vinaigre balsamique
- Sel | Poivre noir
- 6 cs d'huile d'olive
- 2 tiges de thym citron (à défaut de thym)

⌚ Préparation : 25 mn

➤ 1 part : env. 290 kcal

1 | Faire griller les pignons dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Retirer du feu et réserver.

2 | Laver, parer et essorer la roquette, éventuellement la couper. Éplucher les carottes et les débiter en rondelles. Râper grossièrement le fromage.

3 | Éplucher et émincer l'oignon. Ajouter vinaigre, sel et poivre. Verser l'huile,

fouetter l'ensemble et vérifier l'assaisonnement.

4 | Verser carottes, roquette et fromage sur la vinaigrette et remuer. Parsemer de pignons. Laver le thym, l'essorer, détacher les petites feuilles et en saupoudrer la salade.

À préparer avec soin

Roulés
aux herbes
et au fromage

POUR 8 ROULÉS

- 1/2 cube de levure fraîche (20 g)
- 20 cl d'eau tiède
- 1/2 cc de sucre
- 300 g de farine (type 50)
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cc de thym séché
- 1,5 cc de sel
- Farine pour le plan
- 1 jaune d'œuf
- Papier de cuisson

⌚ Préparation : 1 heure

⌚ Repos : 1 heure

⌚ Temps de cuisson :
env. 20 mn

➤ Par roulé : 195 kcal env.

1 | Effriter la levure, la mélanger à un peu d'eau, de

sucré et 1 cs de farine. Laisser reposer à couvert 15 mn.

2 | Ajouter le reste d'eau, de farine, d'huile, de thym et de sel, confectionner une pâte souple. Laisser reposer à couvert et dans un endroit chaud pendant 30 mn.

3 | Pétrir la pâte encore une fois sur un plan de travail fariné. La diviser en 8 parties et former des cordons de l'épaisseur d'un doigt à enrouler en escargots. Les déposer sur une plaque recouverte de papier de cuisson et laisser reposer à couvert encore 15 mn.

4 | Préchauffer le four à 200°. Fouetter le jaune d'œuf, badigeonner les roulés et les saupoudrer de fromage. Les faire dorer au four de 15 à 20 mn (mi-hauteur ; chaleur tournante : 180°). Laisser refroidir sur une grille.

➤ Variante : pour des roulés aux lardons faire blondir des lardons à la poêle, lorsqu'ils sont croustillants les laisser refroidir et les incorporer à la pâte avant le deuxième pétrissage. Procéder ensuite comme indiqué ci-dessus.





À préparer avec soin

Salade de pommes de terre

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de petites pommes de terre fermes
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil plat
- Sel | Poivre
- 3 cs de vinaigre de vin blanc
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'huile de noix
- 1 boîte de maïs en grains (400 g net)
- 4 cs de cerneaux de noix

⌚ Préparation : 45 mn

➤ 1 part : env. 600 kcal

1 | Cuire les pommes de terre à l'eau dans leur peau 25 mn. Laisser légèrement refroidir, les éplucher et les couper en rondelles.

2 | Laver et essorer les herbes. Couper la ciboulette et hacher le persil. Ajouter sel, poivre et vinaigre et mélanger aux deux huiles.

3 | Égoutter le maïs, l'ajouter à la vinaigrette. Verser les pommes de terre et mélanger délicatement, saler, poivrer. Hacher les noix et en parsemer la salade.

Fruité | Méditerranéen

Salade d'épinards aux pamplemousses

POUR 4 PERSONNES

- 2 pamplemousses roses
- 120 g d'épinards en branches
- 2 oignons rouges
- 2 cs de ciboulette
- 1 cs de thym
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- Sel | Poivre
- 6 cs d'huile d'olive
- 60 g d'olives noires

⌚ Préparation : 30 mn

➤ 1 part : env. 180 kcal

1 | Peler à vif les pamplemousses. Prélever les quartiers en ôtant la peau et en gardant le jus.

2 | Laver les épinards, les parer, les débarrasser des grosses côtes. Éplucher les oignons, les couper en deux et les émincer.

3 | Mélanger les herbes au vinaigre; ajouter sel, poivre, du jus de pamplemousse et l'huile. Verser sur les quartiers de fruits, les épinards et les oignons et tourner. Dénoyer les olives, les hacher grossièrement et en parsemer la salade.

Exotique | Facile

Salade de germes variés

POUR 4 PERSONNES

- 4 échalotes
- 2 cm de gingembre frais
- 2 cs de vinaigre de riz
- Sel | Poivre
- 6 cs d'huile
- 200 g de raifort
- 1 carotte
- 125 g de concombre
- 150 g de germes variés
- 3 cs de noix de cajou

⌚ Préparation : 30 mn

➤ 1 part : env. 235 kcal

1 | Éplucher et émincer échalotes et gingembre les mélanger avec vinaigre, sel et poivre. Ajouter l'huile, relever l'assaisonnement.

2 | Éplucher et parer le raifort, la carotte et le concombre, les râper grossièrement. Rincer rapidement les germes, les égoutter et les effiler. Verser ces légumes dans la marinade.

3 | Hacher les noix de cajou, les faire griller rapidement dans une poêle et les répartir sur la salade.

Suggestions pour soirées « fondue »

Classique pour 4

1. **Recette** : fondue bourguignonne (p. 13)
2. **Accompagnements** : sauce à l'ail et au mascarpone (p. 41), sauce aux airelles et à l'orange (p. 45), sauce au fromage (p. 49), dip haricots et tomates (p. 43) ; salade de pommes de terre (p. 57), baguette, cornichons, petits oignons et autres légumes au vinaigre.
3. **Boissons** : eau minérale, vin rouge sec de Bourgogne par ex.

Fondue au fromage pour 4

1. **Recette** : fondue de Neuchâtel (p. 21)
2. **Accompagnements** : légumes au vinaigre (variantes)
3. **Boissons** : eau minérale, thé et Kirsch ; éventuellement vin blanc sec, Fendant par ex.

Fondue au fromage pour 6

1. **Recette** : fondue paysanne (p. 13) une fois et demie les quantités indiquées.
2. **Accompagnements** : salade de légumes multicolore (p. 51), petits épis de maïs au vinaigre, petits champignons, tranches de poire et de pomme, fleurs de brocolis et de chou-fleur blanchies.
3. **Boissons** : eau minérale, thé, Kirsch, vin blanc sec comme le Riesling par ex.

Soirée chinoise pour 4

1. **Recette** : marmite mongole (p. 17)
2. **Accompagnements** : dip piquant et sucré à la tomate (p. 41), dip au concombre et au gingembre (p. 47), sauce aux arachides (p. 43), sauce aigre douce aux pêches (p. 49) ; salade de germes variés (p. 57), riz parfumé, sauce de soja, sauce piment, gingembre au vinaigre.
3. **Boissons** : eau minérale, thé vert, bière fraîche.

Fondue basses calories pour 6

1. **Recette** : bouillon (p. 10) ; boulettes de légumes (p. 33), filet de porc mariné (p. 35), brochettes de poisson (p. 36), asperges en robe verte (p. 35)
2. **Accompagnements** : dip yaourt et noix (p. 45), dip au concombre et au gingembre (p. 47), dip aux pois chiches (p. 43), crème verte à la ricotta (p. 45) ; nouilles chinoises, salade de légumes multicolore (p. 51).
3. **Boissons** : eau minérale, vin blanc.

Grosse fondue pour 8

1. **Recette** : 2 marmites de bouillon (p. 10) ; 500 g de filet en tranches, roulades de courgettes (p. 33), boulettes de dinde (p. 35), asperges en robe verte (p. 35).
2. **Accompagnements** : multiplier les quantités par 1,5 : sauce à l'ail (p. 41), dip aux olives (p. 49), sauce au fromage (p. 49), dip au lait de coco (p. 47), pain, nouilles chinoises, salade de pommes de terre (doubler les quantités).
3. **Boissons** : eau minérale, vin blanc.

Fondue et poisson pour 6

1. **Recette** : fondue au fromage (p. 8), préparer 1,5 fois les quantités, parfumer avec de l'aneth ciselé.
2. **Accompagnements** : tartare de saumon au concombre (doubler les quantités ; p. 51), crevettes cuites décortiquées, petites pommes de terre en robe des champs, fleurettes de brocolis blanchies.
3. **Boissons** : eau minérale, thé et Kirsch ; éventuellement un vin blanc sec comme le Sylvaner par ex.

Fondue au poisson pour 6

1. **Recette** : bouillon (p. 10), 600 g de filets de poisson variés, en dés ; brochettes de poisson (p. 36), roulades de poisson des Caraïbes (p. 36).
2. **Accompagnements** : crème verte à la ricotta (p. 45), *dip* au yaourt et aux noix (p. 45), *dip* au lait de coco (p. 47), sauce curry/noix de coco (p. 47) ; tartare de saumon au concombre (p. 51), roulés aux herbes et au fromage (p. 54) ; baguette.
3. **Boissons** : eau minérale, vin blanc sec.

Fondue chinoise pour 2

1. **Recette** : 250 g de viande (p. 15), crevettes en beignets (1/2 de la recette p. 26) ; brochettes au saté (1/2 de la recette p. 25).
2. **Accompagnements** : sauce à l'arachide (p. 43), sauce au curry et à la noix de coco (p. 47), *dip* au concombre et au gingembre (p. 47), salade de germes variés (1/2 de la recette p. 57), baguette.
3. **Boissons** : thé vert, vin blanc.

Fondue rapide pour 4

1. **Recette** : fondue bourguignonne avec 400 g de viande (p. 13) ; légumes frits (p. 30).
2. **Accompagnements** : sauce à l'ail et au mascarpone (p. 41), *dip* au yaourt et aux noix (p. 45) ; 2 sauces toutes faites du commerce, différentes sortes de pains ; roquette et carottes en salade (p. 54).
3. **Boissons** : eau minérale, vin blanc sec.

Fondue végétarienne pour 4

1. **Recette** : bouillon (p. 10)
2. **À côtés** : 150 g de germes de soja, 200 g de petits champignons, 1 poivron, 300 g de courgettes, 2 poireaux.
3. **Accompagnements** : boulettes de légumes (p. 33), sauce à l'arachide (p. 43), crème verte à la ricotta (p. 45), *dip* aux olives noires (p. 49), sauce curry/noix de coco (p. 47), salade de pommes de terre (p. 57), pain de campagne.
4. **Boissons** : eau minérale, vin blanc.

Fondue sauvage pour 4

1. **Recette** : faire blondir des dés d'oignons dans le poêlon à fondue, mouiller avec du vin rouge et continuer de faire chauffer, assaisonner ; 800 g de viande de gibier en fines tranches.
2. **Accompagnements** : sauce au fromage (p. 49), *dip* aux olives (p. 49), sauce à l'ail (p. 41), sauce aux aïrelles et à l'orange (p. 45), salade d'épinards aux pamplemousses (p. 57), petits pains.
3. **Boissons** : eau minérale, vin rouge sec.

NB

Pour vous permettre de trouver plus rapidement les recettes comportant certains ingrédients, comme les escalopes de dinde et les tomates, ceux-ci figurent juste avant lesdites recettes, ils ont été imprimés en caractères **gras** et apparaissent eux aussi par ordre alphabétique.

A Ailes de poulet épicées 29

Asperges en robe verte 35, 58

B

Basilic

Crème de ricotta verte 45

Blanc de poulet

Brochettes au saté 25, 59

Petits rouleaux vietnamiens 39

Poulet au sésame 25

Nems croustillants 26

Bouillon (tout préparé) 11

Boulettes de légumes 33

Brochettes au saté 25, 59

Brochettes de dinde

multicolores 30

Brochettes de poisson 36

C Caquelon (théorie) 5

Carottes

Roquette et carottes

en salade 54, 59

Salade de légumes

multicolore 51, 58

Chou-fleur

Boulettes de légumes 33

Chou rave :

Salade de légumes

multicolore 51, 58

Ciboulette :

Salade de pommes de terre 57

Concentré de tomates : dip sucré
piquant aux tomates 41, 58

Concombre

Dip au concombre
et au gingembre 47, 58

Salade de germes variés 57, 58

Salade de légumes
multicolore 51

Tartare de saumon
au concombre 51, 59

Côtelettes de porc :

Travers piquant 29

Crème de ricotta verte 45, 58, 59

Crêpes de riz (truc) 39

Crêpes de riz 39

Crevettes en beignets 26

Crevettes

Crevettes en beignets 26

Tempura 18

D Dépannage 9

Dip au lait de coco 47, 58, 59

Dip aux haricots et à la tomate 43

Dip aux olives noires 49, 58

Dip aux pois chiches 43, 58

Dip piquant et sucré

à la tomate 41, 58

Épinards

Asperges en robe verte 35, 58

Salade d'épinards

au pamplemousse 57

Escalopes de dinde

Boulettes de dinde 35, 58

Brochettes multicolores 30

Faitout (théorie)

Filets de carrelet : 10

Roulades des Caraïbes 36

Filet de porc mariné 35

Filets de sole :

Roulades des Caraïbes 36

Fondue à l'huile 6

Fondue aux viandes
variées 15

Fondue

bourguignonne 13, 58, 59

Fondue de Neuchâtel 21, 58

Fondue genevoise 22

Fondue paysanne 13

Fonduta 22

Fontina : sauce au fromage 49

Fondue à la viande

Ingrédients (Truc) 15

Fromage

Fondue au fromage

(recette de base) 8, 58, 59

Fondue de Neuchâtel 21

Fondue genevoise 22

Fondue paysanne 13

Fonduta 22

Roquette et carottes

en salade 54, 59

Roulés aux herbes

et au fromage 54, 59

Sauce au fromage 49, 58

Types de fromages (truc) 8

Fromage de brebis :

Petits pains fourrés 52

Gingembre :

dip au concombre

et au gingembre 47

Gorgonzola

Sauce au fromage 49

Truc 49

Huile

7

Jambon :

Asperges en robe verte 35

L	Lait de coco : dip au lait de coco	47, 58, 59	Q	Quantités (théorie)	4, 64	Sauce aux aïrelles et à l'orange	45, 58	
	Légumes	7, 11	R	Recettes éclair		Saumon fumé : Shabu-shabu	18	
	Légumes frits	30, 59		Boulettes de légumes	33			
M	Maïs :			Brochettes au saté	25			
	Salade de pommes de terre	57		Dip piquant sucré à la tomate	41	T	Tartare de saumon au concombre	51, 59
	Marmite mongole	17, 58		Fondue bourguignonne	13		Tempura	18
	Mascarpone : sauce à l'ail et au mascarpone	41, 58, 59		Fondue paysanne	13		Thym :	
	Mini-muffins	52		Poulet à la sauce au sésame et au mascarpone	41		Roulés aux herbes et au fromage	54, 59
N	Nems croustillants	26		Roulés aux courgettes	33	Tomates		
	Noix de coco en poudre (variante)	47		Salade de légumes multicolore	51		Dip aux haricots et aux tomates	43
	Noix			Tartare de saumon au concombre	51		Mini-muffins	52
	Dip au yaourt et aux noix	45, 58, 59		Ricotta :			Travers de porc piquant	29
				Crème verte à la ricotta	45, 58, 59	U	Ustensiles (théorie)	5
O	Olives			Roquette et carottes en salade	54, 59	V	Viande	7, 11
	Dip aux olives noires	49, 58		Roulades de courgettes	33, 58		Viande de bœuf	
	Salade d'épinards au pamplemousse	57		Roulades de veau « Saltimbocca »	29		Fondue bourguignonne	13, 58, 59
	Oranges : Sauce aux aïrelles et à l'orange	45		Roulades des Caraïbes	36, 59		Shabu-shabu	18
				Roulés aux herbes et au fromage	54, 59	Y	Yaourt	
P	Pain :			Roulés aux lardons (variante)	54		Dip au yaourt et aux noix	45, 58, 59
	Petits pains fourrés	52	S	Salade de germes variés	57, 58, 59		Mini-muffins	52
	Pamplemousse			Salade de légumes multicolore	51, 58			
	Salade d'épinards au pamplemousse	57		Salade de pommes de terre	57, 58			
	Parmesan :			Sauce à l'ail et au mascarpone	41, 58, 59			
	Mini-muffins	52		Sauce à l'arachide	43, 58, 59			
	Persil :			Sauce aigre-douce aux pêches	49, 58			
	Salade de pommes de terre	57		Sauce curry / noix de coco	47, 59			
	Petits pains fourrés	52						
	Petits pains fourrés	52						
	Petits rouleaux vietnamiens	39						
	Poisson	7, 11						

L'auteur

Angelika Ilies, a commencé sa carrière de journaliste gastronomique directement après ses études d'écotrophologie. Elle a été spécialiste culinaire du plus grand magazine gastronomique d'Allemagne. Depuis 1989 elle travaille avec succès comme auteur indépendant et journaliste gastronomique.

Le photographe

Örn Rynio est photographe. Il compte parmi ses clients des revues, maisons d'édition et agences de publicité nationales et internationales. Il a réalisé toutes les photos du présent ouvrage, efficacement secondé par sa styliste Martine Mehldau.

Crédit photo

Toutes les photos ont été réalisées par Jörn Rynio, Hambourg.

Traduction française
par Annie Joyaux

Mise en pages
Facompo

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L 122-5 2° et 3° alinéas, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans le but d'exemple ou d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du CPI. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous pays.

Pour l'édition originale
parue sous le titre
Fondues
© Gräfe und Unzer
Verlag GmbH, Munich, 2002.

L'auteur revendique le droit moral d'être identifié en tant qu'auteur de cet ouvrage.

Pour la présente édition:
© 2005, Éditions Vigot,
23, rue de l'École-de-Médecine,
75006 Paris, France.
Dépôt légal: mars 2005
ISBN: 2-7114-1731-X

Imprimé en Espagne
par Bookprint, S.L., Barcelone

1 CONVIVES

- Six convives au maximum par poêlon.
- Chacun doit avoir un accès facile au poêlon.
- Huile et bouillon refroidissent à mesure que l'on y plonge des aliments, prévoyez des pauses de temps à autre.
- Pour des soirées chaleureuses à huit ou dix empruntez un second poêlon

La fondue : réussite et plaisir assurés

4 COUTEAUX ET FOURCHETTES

- Prévoyez une assiette, un couteau, une fourchette ordinaire et une fourchette à fondue pour chaque convive.
- Disposez autour du poêlon coupelles, piques en bois et petites épuisettes en métal

QUE BOIRE ?

- Oubliez les règles strictes de dégustation du vin.
- Débouchez une bouteille de vin blanc sec bien frais.
- Rouge ou blanc c'est selon les goûts. Servez le vin blanc à 10 ou 12° et le vin rouge à 16°.

➤ ÉVALUATION DES QUANTITÉS

- Chacun consomme entre 150 et 200 g de viande ou de poisson.
- Plus vous proposerez de légumes et/ou de fruits plus vous pourrez diminuer ces quantités.
- Du pain et au moins 4 dips sont impératifs, plus il y en aura et mieux ce sera.



DÉTENTE À L'ÉTAT PUR

- Tout se prépare à l'avance et se conserve couvert au réfrigérateur en attendant le cérémonial de l'installation sur table.
- Il vous reste ainsi tout votre temps pour mettre le couvert et vous pomponner.

➤ FAITOUT ET RÉCHAUD

- Indispensable – un faitout adapté que l'on peut faire chauffer sur table.
- Il faut disposer de divers ustensiles et appareils. Renseignez-vous, faites-vous conseiller dans un magasin spécialisé.
- Conservez les modes d'emploi – on ne fait pas de la fondue tous les jours.

10 trucs pour réussir

DE LA DIVERSITÉ

- Laissez-vous guider par votre goût et le temps dont vous disposez pour choisir vos ingrédients.
- Vous pouvez améliorer les produits achetés tout préparés ou les compléter par des produits maison.
- Accompagnements vite prêts : pain, petits épis de maïs, petits oignons au vinaigre, cornichons, sauce Chutney etc. le choix est vaste.

➤ QUEL MENU AUTOUR DE LA FONDUE ?

- La fondue sert d'entrée, de hors-d'œuvre et de plat de résistance.
- On peut commencer par un verre de mousseux, de Prosecco ou de Champagne, éventuellement servi avec des amuse-gueules.
- La fondue est un plat bourratif. Si vous aimez terminer sur une note sucrée, optez pour un dessert glacé ou aux fruits.

DES RESTES ?

- Les restes ne doivent pas vous effrayer.
- Vous pouvez soit les congeler soit en faire un délicieux ragoût pour le lendemain.

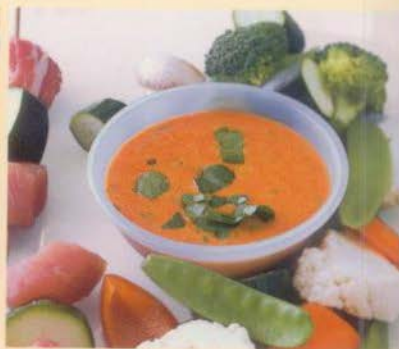
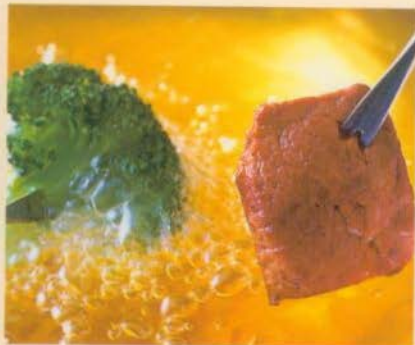
➤ SÉCURITÉ

- Attention, risques d'incendie ! Le faitout est généralement posé directement sur la flamme.
- Soyez particulièrement vigilants avec les fondues à l'huile, en cas de débordement, l'huile peut s'enflammer.
- Allumez le réchaud avec des allumettes géantes.
- N'ajoutez jamais d'alcool ou de pâte inflammable une fois le réchaud allumé.

Fondues

Plaisir et convivialité

Rien de tel qu'une fondue pour recevoir autour d'un bon repas tout en profitant de ses amis. Qu'il s'agisse de recettes de fondue classique ou d'adaptations les plus récentes, à l'huile ou au bouillon, accompagnées de sauces et dips raffinés, il ne vous reste qu'à « piquer et savourer » !



- > **Produits :** ingrédients pour fondue à l'huile et fondue chinoise
- > **Ustensiles :** matériel de base ; de l'assiette au poêlon
- > **Aide :** comment réussir votre fondue

ISBN 2-7114-1731-X



9 782711 417315