

# ENCYCLOPÉDIE DE LA CUISINE AU MICRO-ONDES

ENTRÉES, PLATS, DESSERTS, CUISINÉS DE FAÇON SIMPLE ET RAPIDE



De Vecchi  
*dv*

Laura et Margherita Landra

ENCYCLOPEDIE DE LA CUISINE AU  
**MICRO-ONDES**  
ENTRÉES, PLATS, DESSERTS, CUISINÉS DE FAÇON SIMPLE ET RAPIDE

*Traduit de l'italien par Isabelle Lefebvre*

© 2010 Éditions De Vecchi SA – Paris  
L'Atlantic  
5, allée de la 2<sup>e</sup> DB  
75015 Paris

# SOMMAIRE

INTRODUCTION, 6

HORS-D'ŒUVRE, 14

PÂTES, RIZ ET POTAGES, 60

VIANDES, 142

POISSONS, 196

LÉGUMES ET GARNITURES, 246

DESSERTS, 282

INDEX DES INGRÉDIENTS, 310

INDEX DES RECETTES, 316

# INTRODUCTION

On considère généralement le four à micro-ondes comme un objet fonctionnel servant à réchauffer ou à décongeler rapidement les aliments. En réalité, outre ces fonctions, par ailleurs indispensables à notre époque, le four à micro-ondes permet de préparer n'importe quel plat (entrées, plats de pâtes ou de riz, de viande ou de poisson, garnitures de légumes, tartes salées, et desserts) de manière savoureuse et saine à la fois.

## Matières et récipients compatibles

Dans la cuisine au micro-ondes, la forme du plat a beaucoup d'importance : en règle générale, les plats larges et peu profonds permettent une cuisson plus rapide, mais il faut également tenir compte du volume, de la densité et de la température initiale des aliments. En effet, une densité et un volume importants, associés à une température initiale basse (si l'aliment sort du congélateur) requièrent des temps de cuisson plus longs. Il faut donc régler la puissance du four et la durée de la cuisson tant en fonction des caractéristiques de l'aliment (finement émincé, surgelé...) que de la recette et du mode de cuisson. De plus, les récipients ne doivent être ni en métal (ni même en contenir la plus infime quantité, comme une décoration) ni en cristal.

### PAPIER ET CARTON

Verres, serviettes et assiettes en carton sont très pratiques, puisqu'ils se jettent

après usage. Ils conviennent parfaitement aux aliments sans sauce et nécessitant une cuisson brève, ce qui leur évite de brûler. On peut par exemple enrouler des serviettes en papier autour du pain, pour absorber l'humidité pendant la phase de réchauffage.

### VERRE ET VITROCÉRAMIQUE

Les bocaux en verre se révèlent très utiles pour réchauffer ou cuire les sauces. Quant à la vitrocéramique, elle associe facilité d'utilisation et esthétique, et évite de devoir transvaser les aliments pour les présenter à table.

### PYREX

La transparence de ce matériau permet de surveiller la cuisson par la porte du four, sans risque de déperdition de chaleur. De plus, les récipients dotés de couvercle évitent les projections de graisses et de vapeur sur les parois du four ; on peut également recouvrir l'aliment d'un papier lourd huilé, humidifié sur les bords ou attaché avec de la ficelle, ou d'un film alimentaire étirable (surtout pas d'aluminium, puisque les éléments métalliques sont interdits). Pour éviter de se brûler avec la vapeur, on enfilera un gant isolant avant de soulever le couvercle.

### PLASTIQUE

Presque tous les plastiques conviennent. Pour s'en assurer, il est recommandé de rechercher le pictogramme indiquant qu'il peut aller au micro-ondes. Il faut cependant savoir que les conteneurs en plastique peuvent se déformer à la chaleur, surtout

s'ils sont utilisés pour cuire des aliments riches en gras ou en sucres.

Pour couvrir des plats cuisinés, il est conseillé d'utiliser des films alimentaires classiques ou micro-perforés, ou des sachets de cuisson en plastique qui permettent d'obtenir l'effet « papillote ».

#### TERRE CUITE ET TERRE

Les récipients en terre, cuite ou non, sont parfaits pour la cuisson à l'étouffée, les braisés, les sauces et les rôtis, d'autant plus que les longues durées de cuisson ou les marinades préalables deviennent caduques.

#### BOIS ET PAILLE

Plats, coupes en bois et paniers en osier peuvent servir à réchauffer des aliments secs tels que les petits pains, les biscuits secs, les brioches et le pain de mie en tranches.

## Préparation des aliments

#### LES SAUCES ET LES COULIS

Le micro-ondes présente le grand avantage d'éviter de devoir remuer fréquemment les coulis, qui attacheraient sinon au fond du récipient. Les sauces ne brûlent pas et n'ont pas besoin d'attention particulière.

Pour cuisiner, on utilisera des plats de profondeur moyenne et larges, car ils favorisent une évaporation rapide. Il est en outre recommandé de limiter l'ajout de sel en début de cuisson, notamment avec les légumes, qui doivent garder intacte leur saveur d'origine tout en perdant leur eau assez vite.

#### LES PLATS RISSOLÉS

La cuisine au micro-ondes est idéale pour préparer des plats rissolés légers et digestes. Pour faire rissoler des légumes, il suffit en effet de très peu d'assaisonnement, qui n'est que partiellement absorbé étant donné la brièveté de la cuisson.

#### LES POTAGES DE LÉGUMES

Comme les sauces, les potages n'ont besoin que de peu de sel. On ne l'ajoute qu'en fin de cuisson ou lors de la phase de repos, afin d'éviter un trop grand dessèchement.

Voici quelques astuces pour obtenir des soupes et des potages savoureux :

Pour que la cuisson soit uniforme, coupez les légumes en petits dés de taille similaire.

Ajoutez peu de liquide.

Ne couvrez que les récipients contenant beaucoup de liquide, ceci afin d'éviter les projections sur les parois du four.

Pour les potages comprenant du riz ou des pâtes, portez le liquide à ébullition, sans couvrir, à puissance maximale, et n'abaissez la puissance qu'au moment d'incorporer le riz ou les pâtes.

#### LES PÂTES ET LE RIZ

Pour les pâtes et le riz, les durées de cuisson sont quasiment les mêmes qu'en cuisine traditionnelle, mais comme il n'existe aucun risque que les aliments brûlent ou attachent, on peut se contenter de ne remuer que de temps en temps.

Pour préparer un risotto, on versera le bouillon très chaud en une seule fois sur le riz revenu.

On cuit les pâtes de la même manière et on les laisse reposer quelques minutes dans le four avant de les assaisonner. Le choix du récipient de cuisson est fonction de la forme des pâtes à l'état sec, car il faut qu'elles soient intégralement recouvertes par l'eau bouillante. Dans le cas des spaghettis par exemple, on optera pour un récipient en longueur, rectangulaire ou ovale.

Voici la marche à suivre pour cuire des pâtes au micro-ondes :

1. Versez un litre d'eau bouillante sur 500 g de pâtes.
2. Faites cuire 5 ou 6 minutes, jusqu'à ce que les pâtes aient absorbé toute l'eau.
3. Laissez reposer 1 ou 2 minutes dans le micro-ondes puis assaisonnez les pâtes.

## LA VIANDE

La cuisine au micro-ondes convient à toutes les viandes et permet de réduire notablement l'utilisation de graisses, qui seront éventuellement ajoutées crues à la fin de la cuisson.

Escalopes et tranches seront cuites à des températures élevées et dans des plats larges.

Les saucisses seront percées de petits trous pour homogénéiser leur cuisson.

Volaille, lapin et gibier conviennent parfaitement à la cuisson au micro-ondes, mais ils ne coloreront pas.

Oies et canards seront placés au four la poitrine vers le bas, pour que la cuisson soit plus lente et qu'ils ne se déshydratent pas.

Les viandes continuent de cuire même une fois sorties du four, c'est pourquoi il faut toujours laisser reposer la viande quelques minutes pour que la cuisson s'uniformise. On obtient une viande plus tendre en couvrant le récipient dans lequel elle repose.

## LE POISSON

La cuisine au micro-ondes convient à tous les types de poissons, ainsi qu'aux fruits de mer et aux crustacés, qui seront tendres et savoureux ; seule exception : la friture. Mais il faut cependant respecter quelques consignes.

Si l'on veut en préserver la saveur, il ne faut surtout pas retirer la peau des poissons. Les poissons entiers seront bien sûr vidés avant la cuisson, et ceux en tranches seront utilisés immédiatement.

La chair du poisson congelé, revenu à température ambiante, cuit avant celle du poisson frais : il faut compter environ 1 minute de moins. Quoi qu'il en soit, lorsque l'on met un poisson au micro-ondes, il faut placer les parties les plus minces vers le centre.

L'assaisonnement s'ajoute en fin de cuisson et peut consister en un simple filet d'huile ou une noisette de beurre.

Les crustacés se cuisent entiers, dans leurs coques, dans un plat couvert, tels quels ou additionnés d'arômes. On peut utiliser du vin blanc ou du vinaigre, de l'huile, du citron, des herbes aromatiques, de l'ail, de l'échalote, et des épices.

Comme assaisonnement, ils n'ont pas besoin de jus supplémentaire, car celui qui est rendu par les coques est largement suffisant : on obtient une sauce très savoureuse en remuant à mi-cuisson.

## LES LÉGUMES

Les légumes frais se cuisinent avec très peu d'eau, car le principe du micro-ondes est de chauffer l'eau naturellement contenue dans les aliments, ce qui, grâce à la rapidité de la cuisson, n'altère ni les propriétés nutritives, ni la saveur, ni la vivacité des couleurs.

Si l'on recouvre le récipient, la cuisson est plus rapide et uniforme.

On n'ajoute le sel qu'au moment de servir, pour éviter le dessèchement des légumes.

Les légumes très riches en fibres, comme le fenouil, les carottes, les artichauts, ont besoin de plus grandes quantités d'eau, ce qui leur permet d'être plus tendres.

Les pommes de terre cuisent plus vite dans leur peau que si elles sont épluchées, mais comme tous les aliments chauffés avec la peau, il faut penser à y percer plusieurs trous pour éviter l'éclatement. Si on emploie plusieurs légumes différents, il faut mettre les plus durs au bord du récipient, et les autres au centre.

Tous les légumes frais ont besoin d'une puissance thermique élevée.

Les légumes surgelés décongelés n'ont pas besoin d'eau, mais requièrent les mêmes temps de cuisson que les légumes frais ; il faut remuer en cours de cuisson et ne saler qu'à la fin.

Voici une astuce pour peler aisément une tomate : faites-la chauffer 30 secondes au micro-ondes, la peau s'enlèvera toute seule.

## LES ŒUFS

Au four à micro-ondes, les œufs cuisent plus vite qu'avec les moyens tradition-

nels. On peut cuire de manière satisfaisante les œufs au plat, en chemise ou brouillés et les omelettes. Toutefois, on ne peut pas réussir les œufs durs ou à la coque, car leur coquille explose.

Pour éviter qu'il éclate, le jaune doit être percé avec un cure-dents. Plus riche en graisses, il cuit plus vite que le blanc qui, lui, va cuire plutôt pendant la phase de repos.

#### LES FROMAGES

Seuls ou accompagnés de sauces, d'œufs, de légumes, les fromages cuisent bien et très rapidement. On les fait chauffer à puissance moyenne ou haute, car ils contiennent peu d'eau et la partie grasse tend à se dissocier très vite de la partie riche en calcium.

Pour les fondues et les sauces à base de fromages, qui se servent chaudes, il faut au contraire utiliser une puissance faible.

#### LES FLANS ET LES CRÈMES

La cuisson des flans et des crèmes se fait uniformément sans qu'ils attachent et sans qu'il soit besoin de remuer en permanence. Mieux vaut cependant tourner le récipient.

#### LES FRUITS

Tous les fruits cuisent sans adjonction d'eau, car les temps de cuisson sont beaucoup plus brefs qu'avec les méthodes traditionnelles, et ils conservent leur saveur et leur parfum. On peut les cuisiner entiers ou en morceaux. Dans ce dernier cas, pour que la cuisson soit uniforme, les morceaux doivent être à peu près de même taille, puis placés dans le récipient de façon à laisser le centre vide.

Voici une astuce pour peler une pêche sans difficulté : faites-la chauffer 30 secondes au micro-ondes, la peau s'enlèvera toute seule.

## Notions essentielles

### Les fondamentaux

- Lorsque l'on cuit de petites quantités d'aliments, ou des plats un peu secs, il est recommandé de mettre aussi un verre rempli d'eau dans le micro-ondes : cela permet d'éviter que les aliments chauffent trop en raison d'une absorption incomplète des ondes.
- Enlevez les bouchons des bouteilles et les couvercles des boîtes.
- Protégez les aliments gras, comme les tranches de lard, avec du papier cuisson absorbant. Piquez les aliments couverts d'une petite peau ou d'une pelure, afin d'éviter leur gonflement puis leur éclatement. Cette précaution est utile par exemple pour la cuisson des pommes de terre dans leur peau, des saucisses, des foies de poulet, des jaunes d'œufs, car la vapeur s'évacue par les petits trous pratiqués en surface.
- Abandonnez l'idée de faire cuire au micro-ondes des aliments comme la pâte feuilletée, la pâte brisée, les œufs à la coque, les pâtes levées et la friture (petits poissons).
- Retirez l'aliment du four avant la fin de la cuisson, cette dernière continuant quelques minutes hors du micro-ondes.
- Pour que la cuisson soit uniforme dans un micro-ondes qui n'est pas doté de plateau tournant, changez plusieurs fois l'orientation du récipient.
- Remuez une ou deux fois les sauces, les soupes et les potages, avec des couverts en bois ou en plastique en allant de l'extérieur vers l'intérieur, de façon à répartir la chaleur et à accélérer la cuisson ; il n'est cependant pas nécessaire de remuer en permanence comme en cuisine traditionnelle, car l'aliment cuit au micro-ondes n'attache pas et son fond ne brûle pas.

- Pour faire gratiner ou dorer la surface de certains plats, on peut employer un procédé traditionnel à la fin de la recette.
- Pour accélérer la cuisson, notamment dans le cas de surgelés, recouvrez les aliments d'une assiette retournée, d'un papier huilé, ou d'un film alimentaire.
- Les récipients munis de couvercle conviennent parfaitement, car l'humidité se condense dans le couvercle et retombe sur l'aliment : ce dernier est donc plus tendre et cuit uniformément, et surtout sans projections. Les potages, le pain, les gâteaux, représentent une exception, comme les aliments contenus dans des sachets en plastique, car il faut les percer.

### Les temps de cuisson

- Sachez que les temps de cuisson sont plus courts qu'en cuisine traditionnelle (d'un quart environ).
- Augmentez le temps de cuisson proportionnellement à la quantité d'aliment à cuire, en corrigeant de manière adéquate. Pour estimer correctement le temps nécessaire, il faut peser les aliments : en règle générale, 6 à 7 minutes par 500 g conviennent à une cuisson normale.
- Si vous êtes pressé, mettez de l'eau ou un autre liquide, déjà bouillant, dans le micro-ondes (l'ébullition est plus rapide sur le feu traditionnel) ; pensez qu'il faut de toute façon diminuer de moitié la quantité de liquides normalement utilisés en cuisine traditionnelle.
- Rappelez-vous que la cuisson d'aliments poreux tels que le pain de mie, la purée de pommes de terre ou la viande hachée exige moins de temps ; la densité est en effet l'un des paramètres qui freinent la pénétration des micro-ondes et qui, par conséquent, conditionnent le temps de cuisson et la décongélation.
- Quand on cuit un aliment sortant du congélateur, il faut prévoir plus de temps, sachant que les temps indiqués sur l'emballage sont approximatifs et que les différents modèles de congélateurs vendus dans le commerce présentent souvent des variations de températures.

### Les assaisonnements

- Réduisez le plus possible l'ajout de corps gras.
- Utilisez des herbes et des épices pour parfumer les sauces, avec modération, car la cuisson au micro-ondes tend à en exalter les propriétés et vous risquez d'obtenir des saveurs trop fortes.
- Le sel peut entraîner la déshydratation des aliments.

**À noter :** le temps de cuisson dépend également de la température de l'aliment : un aliment à température ambiante cuit plus vite que s'il sort du réfrigérateur. Les temps indiqués dans cet ouvrage se réfèrent à un four de 1 000 W (utilisé à la puissance maximale dans le tableau).

**Les quantités :** les recettes sont prévues pour quatre personnes. Par « cuillerée » tout court on entend cuillerée à soupe ; par « petite cuillerée », cuillerée à café.

## Temps de cuisson des principaux aliments

Aliments	Poids (en g)	Temps de cuisson (en mn)	Aliments	Poids (en g)	Temps de cuisson (en mn)
<b>VIANDE</b>			Pigeon	250	8
Agneau (côtes)	500	5	Pintade (entière)	1000	10
Agneau (entier)	500	9-10	Pintade (morceaux)	500	3-4
Agneau (gigot)	1000	25	Porc (côtes)	500	8
Agneau (morceaux)	500	7-8	Porc (échine entière)	500	8
Agneau de lait en morceaux	500	6-7	Porc (fricassée)	500	6
Bœuf (braisé)	500	12	Porc (morceau entier)	500	6
Bœuf (côte)	500	8-10	Poulet (blancs)	250	6
Bœuf (filet)	500	6-7	Poulet (en morceaux)	1000	8
Bœuf (morceau entier)	500	15	Poulet (entier)	1000	15
Cailles	500	20	Sanglier (morceaux)	1000	12
Canard (entier)	1500	25	Saucisses	250	5-6
Canard (filet)	250	8	Saucisses de Strasbourg	250	2-3
Canard (morceaux)	500	12	Veau (côte)	500	8
Chapon (morceaux)	1000	18	Veau (côtelette)	500	4
Chevreau (côtelette)	500	5	Veau (noix, gros morceau)	500	15
Chevreau (cuisse)	500	20	Veau (osso-bucco)	500	12
Chevreau (morceau entier)	500	9-10			
Coquelet (entier)	500	15	<b>POISSON</b>		
Coquelet (morceaux)	500	12	Aloses	500	6-7
Dinde (cuisse)	500	15	Anchois	500	5
Dinde (entière)	3000	30	Anguille	500	6
Dinde (médaillons)	500	8-10	Bar ou loup de mer	500	8
Dinde (morceaux)	500	8-10	Baudroie	500	4-5
Dinde (noix entière)	500	10-11	Brème	1000	8
Faisan (entier)	1000	20	Calmars	500	4-5
Faisan (morceaux)	500	15	Calmars (jeunes)	500	4
Foies de poulet	250	2	Carrelet (filets)	500	4
Jambon cru (dés)	250	5-6	Chien de mer (darnes)	500	4-5
Lapin (filet)	250	10	Chinchards	500	5-6
Lapin (morceaux)	500	15	Cigales de mer	500	2-3
Lièvre (morceaux)	500	10	Congre (morceaux)	500	5-6
Mouton	500		Coques	500	4
Pancetta/lard (en dés)	250	5-6	Coquilles saint-jacques	250	3

## Temps de cuisson des principaux aliments

Aliments	Poids (en g)	Temps de cuisson (en mn)	Aliments	Poids (en g)	Temps de cuisson (en mn)
Corégone	500	4-5	Scampi (queues)	250	2
Crabe (chair)	200	3-4	Seiche	500	4
Crevettes	500	2-3	Seiches (petites)	500	3-4
Crevettes royales	500	3-4	Sole	250	4
Dattes de mer	250	2-3	Thon (tranches)	500	5-6
Daurade	500	6-7	Truite	500	4-5
Daurade rose	500	5-6	Turbot (filets)	500	4-5
Escargots	250	2	Vernis ( <i>Callista chione</i> )	250	4
Espadon (tranches)	500	4-5			
Esturgeon (tranches)	500	5-6	<b>LÉGUMES</b>		
Gambas	500	3-4	Aneth	250	3-4
Grondin	500	5-6	Artichauts	500	5-6
Harengs (filets)	500	5	Asperges	500	8-10
Homard	500	8	Aubergines (dés)	500	8
Lieu	500	4-5	Betteraves	500	3-4
Maquereaux	500	4-5	Brocolis	500	8-10
Merlu	500	4-5	Cardons	500	10
Mérou	500	5-6	Carottes (rondelles)	500	8-10
Morue (filets)	500	5-6	Céleri	500	10
Moules	1000	5	Cèpes	500	3-4
Muiet	500	4-5	Champignons	500	3-4
Ombrine	500	4-5	Chicorée frisée	500	4-5
Orphies	500	6-7	Chou frisé (tranches)	500	8-10
Pageot	500	5-6	Chou rouge (tranches)	500	10-12
Palourdes	500	4	Chou-fleur	500	10
Poulpe	1000	10	Choux de Bruxelles	500	5
Poulpe ocellé	500	5	Ciboulette	500	8-10
Poutargue	50	2-3	Courge (morceaux)	500	10
Praires	500	4	Courgette (lamelles)	500	5-6
Rascasse (filets)	500	4-5	Courgette longue dite trompette (émincée)	500	7-8
Rouget	500	4-5	Endives	500	3-4
Saint-pierre (filets)	500	4-5	Épinards	500	3-4
Sardines	500	6	Fenouils	500	8-10
Saumon	1000	8			

## Temps de cuisson des principaux aliments

Aliments	Poids (en g)	Temps de cuisson (en mn)	Aliments	Poids (en g)	Temps de cuisson (en mn)
Fèves	500	8	Fontina	100	2-3
Fèves nouvelles	500	5-6	Gorgonzola doux	100	1-2
Fleurs de courge	250	3-4	Grana	100	2-3
Germes de soja	250	2-3	Mozzarella	200	1-2
Girolles	500	3-4	Ricotta ferme	100	2-3
Haricots blancs frais	500	10-12	Scamorza	100	2-3
Haricots verts	500	12-14	Taleggio	100	1-2
Herbes	500	3-4			
Laitue	500	3-4	<b>FRUITS</b>		
Lentilles	250	20	Abricots	500	5
Maïs	500	15	Ananas (tranches)	500	6-7
Navets	500	10	Banane	500	1-2
Oignons (émincés)	500	8-10	Cassis	250	1-2
Oignons (jeunes)	250	3-4	Cerises	500	4
Orties	500	3-4	Figues	500	3
Petits pois	500	10	Fraises	500	2-3
Poireaux	500	5-6	Fraises des bois	250	1-2
Poivrons	500	5-6	Framboises	250	1-2
Pommes de terre (morceaux)	500	8	Myrtilles	250	1-2
Pousses de navet	500	4-5	Nêfles	500	5
Radis rouge Trévise	500	4-5	Papaye	500	5
Roquette	500	3-4	Pêches (entières)	500	6
Tomates	500	6	Pêches (morceaux ou émincées)	500	5
Tomates cerises	250	3	Poires (entières)	500	6
Tomates (conservé)	500	6	Poires (morceaux ou émincées)	500	4
Topinambours	500	10	Pommes (entières)	500	6
			Pommes (morceaux ou émincées)	500	4
<b>FROMAGES</b>			Prunes	500	6
Brebis	100	2-3			
Emmenthal	100	1-2			

## LES SAISONNIERS

Il y a une saison pour chaque chose. C'est la saison de la pêche, de la chasse, de la cueillette. C'est la saison de la fête, de la danse, de la musique. C'est la saison de l'amour, de la passion, de la tendresse. C'est la saison de la vie, de la joie, de l'espoir.

Il y a une saison pour chaque chose. C'est la saison de la pêche, de la chasse, de la cueillette. C'est la saison de la fête, de la danse, de la musique. C'est la saison de l'amour, de la passion, de la tendresse. C'est la saison de la vie, de la joie, de l'espoir.

Il y a une saison pour chaque chose. C'est la saison de la pêche, de la chasse, de la cueillette. C'est la saison de la fête, de la danse, de la musique. C'est la saison de l'amour, de la passion, de la tendresse. C'est la saison de la vie, de la joie, de l'espoir.

# Hors-d'œuvre

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Filet de bar, émietté	300 g
Huile d'olive	
vierge extra	3-4 cuillerées
Sauce tomate	1 cuillerée
Oignon haché	1/2
Persil haché	1 bouquet
Tranches de pain	
complet	4
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 1 minute

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Bar, émincé	
en carpaccio	400 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Rose blanche	1
Sel	
Poivre rose	

## BAR SUR CANAPÉS

Mettez l'huile, l'oignon et les filets de poisson dans un plat. Ajoutez le persil, couvrez, et mettez au four à puissance maximale pendant 3-4 minutes.

Salez un peu, ajoutez la sauce tomate et mixez le tout jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène. Remettez dans le plat et faites cuire encore 3 minutes.

Étalez la crème ainsi obtenue sur les tranches de pain et passez au four 1 minute à puissance maximale.

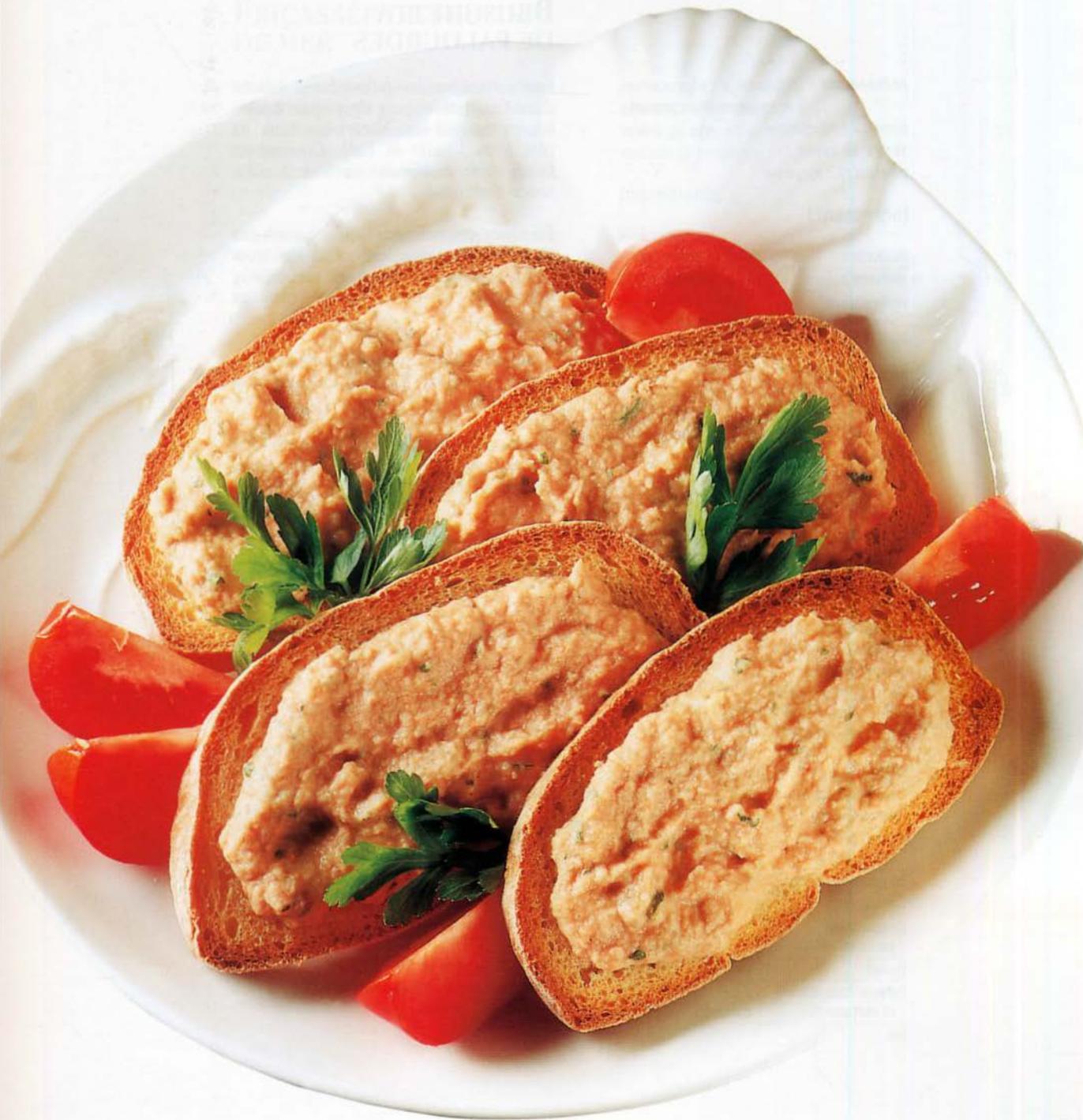
Laissez reposer 1 minute puis servez.

## BAR AUX PÉTALES DE ROSE

Lavez délicatement les pétales de rose puis faites-les sécher. Disposez les tranches de bar sur le pourtour d'un plat de service en les superposant, huilez-les légèrement avant de saupoudrer de poivre rose.

Mettez au four 1 minute à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute, salez et poivrez.

Parsemez le carpaccio de pétales de rose et servez immédiatement.



**PRÉPARATION** : 15 minutes  
+ le temps de dégorgement

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Palourdes	300 g
Tomates pelées	100 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Ail	2 gousses
Persil haché	1 cuillerée
Tranches de pain	
grillé	4
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 1 minute

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Filet de truite	
saumonée taillé	
en carpaccio	1
Huile d'olive	
vierge extra	1 cuillerée
Echalote hachée	1
Citrons (jus)	2
Concombres	
en lamelles	2
Yaourt	2 cuillerées
Poivres rose, blanc	
et vert moulus	1 cuillerée
Sel	

## BRUSCHETTA DE PALOURDES

Faites tremper les palourdes 2 heures dans l'eau salée, puis rincez-les, égouttez et essuyez-les. Versez-les dans un plat avec l'huile et l'ail. Couvrez et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale.

Éliminez les palourdes qui ne sont pas ouvertes et sortez les autres de leurs coques. Filtrez le jus ainsi recueilli et incorporez le persil et les tomates pelées.

Couvrez et faites cuire 4 minutes à puissance maximale. Enlevez l'ail, salez et poivrez.

Disposez le mélange de palourdes sur les tranches de pain grillé et servez immédiatement.

## CARPACCIO DE TRUITE SAUMONÉE

Faites mariner l'échalote dans le jus de citron pendant 10 minutes. Filtrez, salez et versez l'huile. Versez la sauce sur la truite laissez-la s'imprégner 5 minutes, en ajoutant les trois types de poivre.

Égouttez la truite et mettez-la 1 minute au four à puissance maximale. Assaisonnez à volonté les concombres avec le yaourt, un peu de sel, et l'échalote de la marinade.

Servez la truite avec la garniture de concombres et en présentant le poivre à part.

## FRICASSÉE DE FRUITS DE MER

Mettez les fruits de mer dans un plat avec l'huile et la gousse d'ail, couvrez, et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez le coulis de tomate, l'origan et remuez.

Couvrez et laissez cuire encore 4 minutes. Salez, poivrez, enlevez la gousse d'ail et servez avec du pain.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Fruits de mer	
surgelés	500 g
Coulis de tomate	100 g
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Origan haché	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Tranches de pain	
grillé	4
Sel	
Poivre	

## SOUPE DE VERNIS

Faites dégorger les vernis dans l'eau salée pendant 2 heures, puis rincez-les, égouttez et essuyez-les. Mettez-les dans un plat avec l'huile, l'ail et le poivron. Couvrez et faites cuire au four 6 minutes à puissance maximale.

Jetez les vernis qui ne sont pas ouverts, filtrez le jus qui s'est formé et ajoutez le persil. Enlevez l'ail et le piment.

Couvrez et faites cuire 1 minute de plus. Salez, poivrez et servez.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

+ le temps de dégorgement

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Vernis	300 g
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Piment	1
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Filets de bar	200 g
Beurre	30 g
Vin blanc sec	1 cuillerée
Lait	15 cl
Farine	1 cuillerée
Oignon haché	1
Aneth haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 1 minute

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Vol-au-vent	12
Œuf	1
Saumon fumé	100 g
Mascarpone	100 g
Ketchup	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## PÂTÉ DE BAR

Émiettez les filets de poisson. Dans un plat, mettez l'oignon avec très peu de beurre et faites cuire au four 2 minutes à puissance maximale.

Salez, poivrez, mouillez de vin et faites cuire 1 minute. Ajoutez le poisson et faites cuire 2 minutes de plus. Saupoudrez de farine et remuez soigneusement pour qu'elle soit bien absorbée.

Incorporez le lait et l'aneth et faites cuire 2 minutes. Mixez l'ensemble des ingrédients.

Ajoutez le reste de beurre, mélangez et ajustez l'assaisonnement. Versez le pâté dans une terrine, garnissez de quelques feuilles d'aneth et de brins de ciboulette. Servez froid avec des légumes de saison ou des tartines.

## VOL-AU-VENT ET MOUSSE DE SAUMON

Mixez le saumon et le ketchup avant d'ajouter le mascarpone. Salez et poivrez. Versez le mélange dans une poche à douille et remplissez-en les vol-au-vent.

Mettez au four 1 minute à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute. Décorez avec des dés de saumon fumé et servez.



**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Moules (grosses)	800 g
Chapelure	40 g
Huile d'olive	
vierge extra	1 cuillerée
Laurier	3 feuilles
Ail	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Parmesan	1-2 cuillerées
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 3 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Crevettes royales	600 g
Beurre	20 g
Crème liquide	10 cl
Échalote	1
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## MOULES GRATINÉES

Grattez et enlevez les filaments des moules sous le robinet. Mettez les moules dans un plat, avec les feuilles de laurier, et mettez-les 4 minutes au four à puissance maximale pour les faire ouvrir.

Préparez une farce en mélangeant tous les autres ingrédients sauf la chapelure. Éliminez la demi-coquille vide de chaque moule et parsemez l'autre de farce avant de la saupoudrer de chapelure.

Faites chauffer le grill pendant 3 minutes à puissance maximale, et placez les moules au-dessous pendant 3 autres minutes. Servez immédiatement.

## CREVETTES ROYALES À LA CRÈME

Incisez le dos des crevettes avec un petit couteau. Beurrez un plat de service et mettez-y les crevettes et l'échalote. Couvrez et faites cuire 1 minute à puissance maximale. Découvrez et incorporez les autres ingrédients. Salez, poivrez, couvrez de nouveau et faites cuire 2 minutes.

Découvrez, mixez l'échalote et versez-la sur les crevettes. Laissez reposer 1 minute puis servez.

## CIGALES DE MER À L'ESTRAGON

Lavez et grattez la carotte, pelez l'oignon, ôtez les filaments du céleri et lavez-le. Rincez les légumes coupés en petits morceaux.

Lavez les cigales et incisez le dos aux ciseaux. Versez un demi-verre d'eau bouillante dans un plat creux. Ajoutez les légumes et l'estragon, couvrez et faites bouillir 2 minutes.

Ajoutez les cigales, couvrez et faites cuire 4 minutes à puissance maximale. Assaisonnez les cigales avec l'huile, du sel et du poivre, et servez immédiatement.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Cigales de mer	400 g
Huile d'olive	
vierge extra	1 cuillerée
Carotte	1/2
Oignon	1/2
Côte de céleri	1/2
Estragon frais	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## PALOURDES AUX ÉPICES

Faites dégorger les palourdes 2 heures dans de l'eau salée. Lavez-les, égouttez-les et essuyez-les. Mettez-les dans un plat avec l'huile, l'ail et le piment. Couvrez et faites cuire 6 minutes à puissance maximale.

Éliminez les palourdes qui ne se sont pas ouvertes, enlevez le piment et l'ail. Filtrez le jus qui s'est formé à travers une passoire. Reversez-le dans le plat et ajoutez le persil. Couvrez et poursuivez la cuisson encore 1 minute. Salez, poivrez abondamment et servez immédiatement.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

+ le temps de dégorgement

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Palourdes	300 g
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Piment	1
Ail	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 5 minutes  
**CUISSON** : 1 minute  
**TEMPS DE REPOS** : 1 minute  
**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Saumon frais taillé en carpaccio	400 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Citron (zeste)	1/2
Aneth ciselé	2 cuillerées
Cerfeuil ciselé	2 cuillerées
Sel	
Poivre vert	

**PRÉPARATION** : 10 minutes  
**CUISSON** : 1 minute  
**TEMPS DE REPOS** : 1 minute  
**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Tranches de saumon fumé (fines)	4
Mozzarella	80 g
Beurre	10 g
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## CARPACCIO DE SAUMON AU POIVRE VERT

Disposez les tranches de saumon sur le pourtour d'un plat de service en évitant de les superposer, et enduisez-les légèrement d'huile.

Mettez au four 1 minute à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute puis salez.

Parsemez de poivre vert, de zeste de citron (uniquement la partie jaune), d'aneth et de cerfeuil. Servez immédiatement.

## ROULADES DE SAUMON

Coupez la mozzarella en dés et posez-les au milieu de chaque tranche de saumon fumé. Saupoudrez de persil. Enroulez chaque tranche avant de la couper en deux.

Disposez les rouleaux de saumon en couronne sur le plat de service légèrement beurré. Mettez au four 1 minute à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute puis servez.



**PRÉPARATION :** 5 minutes  
**CUISSON :** 1 minute  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Espadon taillé en carpaccio	300 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Citron	1/2
Persil	quelques feuilles
Sel	
Poivre	

## CARPACCIO D'ESPADON

Alignez les tranches de poisson sur le plat de service. Huilez-les sans excès, poivrez-les et passez 1 minute au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute puis salez. Saupoudrez de feuilles de persil, garnissez de rondelles de citron et servez.

**PRÉPARATION :** 5 minutes  
**CUISSON :** 1 minute  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Espadon taillé en carpaccio	300 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Tomates (petites)	2
Romarin	1 bouquet
Aneth ciselé	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

## ÉMINCÉ D'ESPADON

Lavez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Disposez les tranches de poisson en ligne sur le plat de service, enduisez légèrement d'huile et poivrez. Passez 1 minute au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute puis salez. Recouvrez le poisson avec l'aneth et les tomates et parfumez d'un filet d'huile. Servez.



**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Crevettes	
décortiquées	300 g
Courgettes	300 g
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Citron	
(jus et zeste râpé)	1/2
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISON** : 3 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Grosses crevettes	
(queues)	600 g
Beurre	20 g
Crème liquide	10 cl
Oignon	1 morceau
Curry	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## CREVETTES AUX COURGETTES

Lavez les courgettes, coupez-les en dés et mettez-les dans un plat.

Dans un bol, mélangez l'huile, le zeste et le jus du citron, et le persil. Salez et poivrez. Versez sur les courgettes. Couvrez et mettez 3 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute.

Ajoutez les crevettes, mélangez et faites cuire encore 2 minutes. Remuez, rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.

## CREVETTES AU CURRY

Incisez le dos des crevettes avec un couteau. Beurrez un plat, versez-y l'oignon et les crevettes, couvrez et mettez 1 minute au four à puissance maximale.

Découvrez, incorporez le curry au jus de cuisson. Salez, poivrez, couvrez de nouveau et laissez cuire 2 minutes. Découvrez, enlevez l'oignon, laissez reposer 1 minute et servez.

## SCAMPI AU BRANDY

Mettez les scampi lavés, décortiqués et vidés dans un plat peu profond.

Hachez le zeste de citron et mélangez-le avec le persil et le basilic, puis délayez avec le jus de citron et le brandy. Salez, poivrez et ajoutez l'huile, tout en remuant.

Versez la sauce uniformément sur les scampi, couvrez et mettez 3 minutes au four à puissance maximale. Découvrez, laissez reposer 1 minute puis servez.

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 3 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Scampi	1 kg
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Citron (jus et zeste)	1/2
Brandy	1 cuillerée
Persil haché	1 cuillerée
Basilic haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## SCAMPI ROSES

Incisez les scampi avec un couteau. Mettez-les ainsi que l'oignon dans un plat beurré, couvrez, et faites cuire 1 minute au four à puissance maximale. Découvrez et incorporez les autres ingrédients. Salez, poivrez, couvrez de nouveau et prolongez la cuisson de 2 minutes.

Enlevez l'oignon et laissez reposer 1 minute.

Enlevez les scampi du plat, faites réduire le jus de cuisson 2 minutes au four à puissance maximale. Remettez les scampi dans le plat et servez immédiatement.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Queues de scampi	600 g
Coulis de tomates	100 g
Beurre	20 g
Crème liquide	10 cl
Oignon	1 morceau
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
+ le temps de friture  
sur le fourneau

**CUISSON :** 14 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

## Ingédients

Morue	250 g
Pommes de terre	300 g
Beurre	70 g
Jambon fumé cuit	50 g
Champignons de Paris	150 g
Chapelure	50 g
Huile pour friture	4-5 cuillerées
Lait	4-5 cuillerées
Œufs	1 entier + 2 jaunes
Farine	1 cuillerée
Sel	

## BOULETTES DE MORUE

Hachez la morue et coupez le jambon en bâtonnets. Nettoyez les champignons, rincez-les sommairement et coupez-les en petits dés.

Lavez les pommes de terre, percez-les avec un cure-dents et mettez-les dans un plat. Passez-les 5 minutes au four à puissance maximale. Sortez-les, épluchez-les et passez-les au presse-purée.

Incorporez à la purée obtenue le lait et 30 g de beurre de façon à obtenir une consistance assez ferme, et, sans couvrir, mettez au four à puissance maximale pendant 2 minutes, en remuant deux fois. Retirez du four et salez.

Dans un autre plat, disposez le reste de beurre, la morue à peine salée et les champignons, et mettez 5 minutes au four à puissance maximale, sans couvrir. Ajoutez le jambon, remuez, couvrez et remettez à cuire pendant 2 minutes.

Sortez du four et incorporez à la purée ainsi que les jaunes d'œufs. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir.

Formez avec le mélange des boulettes de 1 cm de diamètre. Roulez-les dans la farine.

Battez l'œuf entier, trempez-y les boulettes puis roulez-les dans la chapelure.

Faites chauffer l'huile pour friture dans une poêle. Dès qu'elle est bouillante, faites frire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés.

Égouttez-les avec une écumoire, posez-les sur du papier absorbant et servez bien chaud.



**PRÉPARATION** : 10 minutes  
**CUISSON** : 10 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Sardines	700 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Ail haché	1/2 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 20 minutes  
+ 1 heure de marinage  
**CUISSON** : 4 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Sardines	24
Huile d'olive vierge extra	10 cl
Vin blanc	20 cl
Filets d'anchois au sel	2
Persil haché	1 cuillerée
Thym	2 cuillerées
Ail	2 gousses
Sel	

## TOURTE DE SARDINES

Nettoyez les sardines, ouvrez-les, ôtez les arêtes et jetez les têtes.

Graissez sans excès d'huile un petit plat rond. Déposez-y les sardines en plusieurs couches, la peau vers le bas et la queue vers le centre.

Parsemez de persil et d'ail, arrosez d'huile et salez légèrement. Couvrez et passez 10 minutes au four à puissance maximale.

Découvrez, laissez reposer 2 minutes et servez tiède.

## SARDINES AUX ANCHOIS

Grattez les sardines, videz-les, ouvrez-les en deux et ôtez l'arête sans séparer les filets. Rincez et essuyez.

Rincez les anchois à l'eau courante et essuyez-les. Épluchez et écrasez l'ail.

Dans une terrine, mettez l'ail, l'huile, le persil, le thym et le vin. Battez avec une fourchette et faites mariner les sardines 1 heure dans cette sauce.

Égouttez les sardines puis disposez-les sur un plat de service, la peau vers le bas et la queue vers le centre. Alternez avec de petits morceaux d'anchois, salez légèrement et nappez de 2 ou 3 cuillerées de marinade.

Sans couvrir, mettez 3-4 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint avant de servir.



**PRÉPARATION** : 10 minutes  
+ le temps de griller le pain

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

## Ingrédients

Moules	8
Pulpe de tomate	100 g
Olives vertes concassées	20 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Courgette	1
Aubergine	1/2
Poivron	1/2
Ail haché	1 gousse
Câpres hachées	1 cuillerée
Origan	1/2 cuillerée
Piment en poudre	1 pincée
Tranches de pain maison rassis (grandes)	2
Sel	

## MOULES SUR CANAPÉS

Brossez soigneusement et ébarbez les moules sous le robinet. Mettez-les dans un plat creux, couvrez et mettez 4 minutes au four à puissance maximale. Sortez les moules du four, laissez-les reposer 2 minutes, décortiquez-les et coupez-les grossièrement.

Pelez l'aubergine, le poivron et la courgette. Coupez-les en dés. Écrasez la pulpe de tomate.

Versez l'huile dans un plat, versez les légumes, les câpres et les olives, et salez légèrement. Mouillez avec 2 cuillerées d'eau, couvrez, et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Entre-temps, taillez dans les tranches de pain en huit ou seize rectangles et faites-les griller 2 minutes dans un four classique chauffé à 220 °C.

Mettez les moules, l'origan et le piment dans un bol, couvrez et mettez encore 1 minute au micro-ondes.

Disposez les canapés sur un grand plat de service, étalez les légumes et les moules dessus et servez.



**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 3 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Tomates roma	200 g
Mozzarella	100 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Filets d'anchois	2
Origan	1 pincée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 7 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Épinards hachés surgelés	300 g
Fromage fondant	100 g
Parmesan râpé	50 g
Beurre	30 g
Œuf	1
Farine	1 cuillerée
Ail haché	1/2 gousse
Mélange d'herbes aromatiques hachées	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## BARQUETTES DE TOMATE

Disposez les tomates lavées, coupées en deux et épépinées dans un plat. Arrosez d'un filet d'huile.

Coupez la mozzarella en dés et recouvrez-en les tomates. Saupoudrez d'origan et salez légèrement. Hachez grossièrement les anchois avant de les répartir sur les tomates.

Mettez le plat au four et faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute puis servez, avec éventuellement une bonne pincée de poivre.

## BOULETTES D'ÉPINARDS AU FROMAGE

Mettez les épinards surgelés 3 minutes au four à puissance maximale.

Écrasez finement le fromage.

Égouttez les épinards, pressez-les et formez une pâte avec l'œuf, le parmesan, la farine, l'ail, le mélange d'herbes et le fromage fondant.

Mettez le beurre pendant 1 minute au four à puissance maximale, et incorporez-le à la pâte en remuant avec soin.

Formez-en environ 24 boulettes et disposez-les en couronne dans un plat.

Couvrez et mettez 2 minutes au four à puissance moyenne ou élevée. Au bout d'une minute, tournez le plat et laissez cuire encore 2 minutes. Laissez reposer 1 minute et servez chaud.

## PAUPIETTES DU PIZZAIOLO

Lavez l'aubergine, essuyez-la, découpez 8 tranches et piquez la peau à la fourchette. Coupez la mozzarella en petits morceaux.

Disposez les tranches d'aubergine sur une feuille de papier sulfurisé et faites-les cuire 6 minutes au four à puissance maximale.

Déposez quelques dés de mozzarella et deux petites feuilles de basilic sur chaque tranche d'aubergine. Salez, poivrez légèrement, et enroulez les tranches afin de former des paupiettes.

Frottez un plat de service avec la gousse d'ail et graissez-le d'un peu d'huile.

Coupez les rouleaux en deux, alignez-les sur le plat et faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 2 minutes, arrosez d'un filet d'huile et servez.

## PAUPIETTES AU CHÈVRE

Ébouillantez les feuilles de laitue 2 minutes dans très peu d'eau, égouttez-les et essuyez-les délicatement.

Coupez le fromage en petits morceaux et parsemez-en chaque feuille de laitue. Assaisonnez avec l'huile, du sel, du poivre et la ciboulette.

Enroulez les feuilles de laitue pour former des paupiettes. Coupez-les en deux et disposez-les dans un plat légèrement huilé.

Passez-les 1 minute au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute puis servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Mozzarella	80 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Aubergine (grosse)	1
Ail	1 gousse
Basilic	16 feuilles
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 1 minute

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Fromage de chèvre	120 g
Feuilles de laitue	8
Ciboulette hachée	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
+ le temps de refroidissement

**CUISSON :** 16 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Aubergines rondes	2
Bouillon de légumes	75 cl
Crème liquide	10 cl
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Oignons nouveaux	2
Persil haché	1 cuillerée
Menthe	4 feuilles
Graines de sésame	1 cuillerée
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 3 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Poivrons doux	200 g
Mozzarella	100 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Filets d'anchois	2
Basilic	2-3 feuilles
Sel	
Poivre	

## CAVIAR D'AUBERGINES

Faites chauffer le bouillon sur un feu traditionnel. Enlevez le pédoncule des aubergines. Lavez-les et coupez-les en dés. Pelez les oignons, éliminez la partie verte et émincez-les. Lavez et coupez les feuilles de menthe en lanières.

Mettez les oignons et 2 cuillerées d'huile dans un plat, et enfournez 2 minutes, sans couvrir, à puissance maximale. Ajoutez les aubergines, salez, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez le bouillon très chaud et faites cuire encore 7 minutes.

Mixez le tout au presse-purée, reversez dans le plat précédent et faites encore cuire 2 minutes, sans couvrir.

Ajoutez les graines de sésame, le persil, la menthe, le reste d'huile et la crème. Remuez et laissez refroidir hors du four.

Servez à température ambiante ou à peine sorti du réfrigérateur.

## BARQUETTES DE POIVRON

Coupez la mozzarella en dés. Hachez grossièrement les filets d'anchois. Lavez et ciselez le basilic.

Après avoir rincé et essuyé les poivrons, enlevez les graines et les membranes blanches, coupez les poivrons en deux et mettez-les dans un plat, peau vers le bas.

Remplissez chaque moitié de poivron avec les dés de mozzarella, les anchois et le basilic. Mettez 3 minutes au four à puissance maximale puis laissez reposer 1 minute.

Servez le plat en proposant le poivre à part.



**PRÉPARATION** : 10 minutes  
**CUISSON** : 1 minute  
**TEMPS DE REPOS** : 1 minute  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Tranches de bresaola 8  
 Huile d'olive  
   vierge extra 1 cuillerée  
 Pamplemousse rosé 1  
 Roquette 1 bouquet  
 Moutarde  
   aromatisée 1 cuillerée  
 Sel  
 Poivre

**PRÉPARATION** : 10 minutes  
**CUISSON** : 1 minute  
**TEMPS DE REPOS** : 1 minute  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Tranches de coppa 8  
 Fromage fondant 80 g  
 Beurre 10 g  
 Huile d'olive  
   vierge extra 1 cuillerée  
 Persil haché 1 cuillerée  
 Moutarde 1 cuillerée  
 Sel  
 Poivre

## PAUPIETTES À LA BRESAOLA ET AU PAMPLEMOUSSE

Épluchez soigneusement le pamplemousse, détachez les quartiers et enlevez les pellicules blanches. Hachez la roquette.

Tartinez de moutarde les tranches de bresaola, parsemez de roquette, garnissez de quartiers de pamplemousse et enroulez les tranches de bresaola pour former des paupiettes.

Graissez un plat de service d'un filet d'huile et disposez les paupiettes en couronne. Mettez 1 minute au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute puis servez.

## PAUPIETTES À LA COPPA

Coupez le fromage en petits morceaux.

Étalez la moutarde sur les tranches de coppa et garnissez de fromage et de persil. Enroulez les tranches de coppa pour former des paupiettes.

Beurrez sans excès un plat de service arrondi et disposez les paupiettes en couronne. Mettez 1 minute au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute et servez.

## PAUPIETTES AU CHOU ET À LA DINDE

Ébouillantez les feuilles de chou dans très peu d'eau, égouttez et disposez-les, bien à plat, sur une assiette.

Coupez le fromage en petits morceaux.

Mettez la dinde dans un plat, recouvrez-la de film alimentaire, et mettez 2 minutes au four à puissance maximale. Sortez le plat du four, découpez et passez la dinde au mixeur.

Mélangez le fromage et la mousse de dinde. Versez un peu de ce mélange sur chaque feuille, badigeonnez d'un filet d'huile, salez, poivrez et saupoudrez de persil. Enroulez les feuilles sur elles-mêmes, disposez les paupiettes obtenues en couronne et faites-les cuire 3 minutes à puissance maximale. Incorporez le beurre aux sucs de cuisson.

Faites griller les tranches de pain 2 minutes de chaque côté au four traditionnel chauffé à 220 °C. Coupez les paupiettes en deux ou trois, et servez-les sur le pain grillé, en nappant éventuellement avec le fond de cuisson.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Filets de dinde, émincés	200 g
Fromage hollandais	50 g
Tranches de pain complet	quelques-unes
Beurre	20 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Feuilles de chou	4
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes  
+ le temps de refroidissement

**CUISSON** : 6 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Mélange de foies	200 g
Mascarpone	100 g
Jambon cuit	50 g
Beurre	20 g
Bouillon	4-5 cuillerées
Marsala	1 cuillerée
Côte de céleri	1
Oignon	1/4
Carotte	1
Laurier	1 feuille
Brins de persil	3-4
Sel	
Poivre	
Gélatine, pour servir	

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 2 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Endives	250 g
Lard fumé en tranches	60 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

## PÂTÉ DE FOIE AU MARSALA

Épluchez, lavez, et coupez en morceaux le céleri et la carotte. Coupez les foies en tranches.

Dans un plat, mettez tous les légumes avec le beurre, les branches de persil et la feuille de laurier. Passez au four 1 minute à puissance maximale.

Arrosez avec le bouillon pour attendrir les légumes. Incorporez les foies et poursuivez la cuisson 2 minutes. Mouillez avec le marsala, salez, poivrez et faites cuire encore 3 minutes.

Enlevez les branches de persil et la feuille de laurier. Ajoutez le jambon, passez le tout au mixeur et laissez refroidir. Incorporez le mascarpone et versez le mélange dans un moule chemisé de film alimentaire. Laissez refroidir 2 heures au réfrigérateur.

Démoulez sur un plat de service et garnissez de gélatine coupée en dés.

## PAUPIETTES AU LARD ET AUX ENDIVES

Épluchez les endives, lavez-les et coupez chacune d'elles en quatre dans le sens de la longueur. Enroulez chaque morceau dans une tranche de lard et assaisonnez d'huile, de sel et de poivre.

Disposez les paupiettes sur un plat de service et passez 2 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute puis servez.

## PAPILLOTE GOURMANDE

Épluchez les fenouils, lavez-les et coupez-les en fins tronçons. Mélangez les fenouils, le lard, l'huile, salez et poivrez.

Mettez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Fermez la papillote et passez 4 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute avant de servir. N'ouvrez la papillote qu'une fois à table.

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 4 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Lard fumé coupé en dés	30 g
Fenouils	2
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Sel	
Poivre	

## ARTICHAUTS AU PARMESAN

Plongez les fonds d'artichaut dans de l'eau acidulée avec le jus de citron. Égouttez-les, disposez-les en couronne sur un plat, salez légèrement et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Battez les œufs avec la crème, le persil et le fromage, salez légèrement et remplissez les artichauts de ce mélange. Couvrez et passez 5 minutes au four à puissance moyenne-élevée.

Laissez reposer 2 minutes puis découpez. Servez décoré de persil frisé.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Fonds d'artichaut	8
Parmesan râpé	30 g
Crème liquide	3 cuillerées
Œufs	2
Persil haché	1 cuillerée
Citron (jus)	1
Sel	
Poivre	
Persil frisé, pour servir	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISON :** 4 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Cèpes	250 g
Artichauts	2
Parmesan en copeaux	30 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Citron (jus)	1
Menthe hachée	1-2 feuilles
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISON :** 2 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Artichauts	2
Bresaola en tranches	150 g
Roquette	1 bouquet
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Citron (jus)	1
Sel	
Poivre	

## SALADE DE CÈPES ET D'ARTICHAUTS

Coupez la tige et la pointe des artichauts, enlevez les feuilles les plus dures et le foin puis coupez-les en tranches fines que vous plongerez au fur et à mesure dans de l'eau acidulée avec le jus du citron.

Grattez les cèpes au couteau pour éliminer les éventuels résidus de terre, nettoyez-les délicatement avec un linge humide et émincez-les. Mettez les cèpes et les artichauts dans un plat de service, puis parsemez de menthe. Assaisonnez avec l'huile, du sel, du poivre, et quelques gouttes de citron selon votre goût.

Passez 4 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute, parsemez de copeaux de parmesan puis servez.

## ROULEAUX AUX ARTICHAUTS

Coupez la tige et la pointe des artichauts, enlevez les feuilles les plus dures et le foin puis coupez-les en tranches fines que vous plongerez au fur et à mesure dans de l'eau acidulée avec le jus du citron.

Nettoyez la roquette et coupez-la en lanières.

Enduisez d'huile les tranches de bresaola, posez les tranches d'artichaut par-dessus et enrroulez la bresaola. Disposez les rouleaux dans un plat de service et passez 2 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute.

Assaisonnez d'un filet d'huile, salez, poivrez et servez ces rouleaux parsemés de roquette.



**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 7 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Cèpes	300 g
Truffe blanche	20 g
Beurre	80 g
Petite pomme de terre nouvelle	1
Échalote	1
Sel	
Pain grillé, pour servir	

## MOUSSE DE CÈPES

Nettoyez les cèpes, en éliminant au couteau les éventuels résidus de terre, essuyez-les délicatement avec un linge humide, et coupez-les en dés. Nettoyez la truffe et coupez-la en fines tranches, puis en petits dés. Épluchez la pomme de terre, lavez-la et coupez-la en quatre. Pelez, lavez et émincez l'échalote.

Dans un plat, mettez 20 g de beurre et passez 40 secondes au four à puissance maximale, sans couvrir.

Incorporez l'échalote ; au bout de 1 minute, ajoutez les cèpes et la pomme de terre. Salez et poursuivez la cuisson 4 minutes.

Recueillez le jus de cuisson dans une casserole et faites-le évaporer presque complètement sur le feu.

Mettez le reste de beurre dans un plat et mettez au four 70 secondes, sans couvrir, ou jusqu'à ce que le beurre soit entièrement fondu.

Passez le mélange de cèpes au mixeur, incorporez le beurre fondu et le jus de cuisson réduit, puis la truffe. Remuez et laissez épaissir 2 heures au réfrigérateur.

Servez avec du pain grillé.



**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 3 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Cèpes	250 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Persil	1 bouquet
Tranches de pain grillé	4
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 4 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Cèpes	250 g
Pommes de terre bouillies	100 g
Scamorza (fromage fumé) émincée	40 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Roquette	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## CÈPES AU PERSIL

Lavez le persil, essuyez-le et hachez-le. Grattez les champignons avec un couteau et nettoyez-les avec un linge humide. Émincez-les.

Dans un plat, mettez les champignons et l'huile, couvrez et faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale.

Salez, poivrez un peu et laissez reposer 1 minute.

Parsemez le plat de persil et servez avec le pain grillé.

## CÈPES AU FROMAGE FUMÉ

Lavez, essuyez et coupez la roquette en lanières. Grattez les champignons avec un couteau et nettoyez-les avec un linge humide. Émincez-les. Coupez les pommes de terre en dés.

Mettez les champignons et l'huile dans un plat, couvrez et faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale. Découvrez, incorporez les pommes de terre et remuez.

Salez, poivrez légèrement et laissez reposer 1 minute.

Saupoudrez le plat de fromage fumé, passez au four 1 minute avant de servir.

## ARTICHAUTS FARCIS

Plongez les cœurs d'artichaut dans de l'eau acidulée de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Égouttez-les et posez-les sur une assiette. Salez légèrement et faites cuire 5 minutes au four à puissance moyenne-élevée.

Hachez un peu du persil. Dans un bol, battez les œufs avec le persil haché et la crème. Salez légèrement.

Garnissez les fonds d'artichaut avec ce mélange, déposez le tout dans un plat, couvrez d'un film alimentaire et faites cuire encore 5 minutes.

Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint.

Disposez sur un plat de service et garnissez de feuilles de persil et de feuilles de chicorée.

**PRÉPARATION** : 15 minutes  
**CUISSON** : 10 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Cœurs d'artichauts (gros)	8
Œufs	4
Crème	1 cuillerée
Citron (jus)	1
Persil	1 bouquet
Sel	
Chicorée rouge, pour servir	

### Conseil

Pour que les artichauts soient bien tendres, couvrez-les jusqu'au moment de servir.

## POIVRONS AIGRES-DOUX

Hachez l'oignon, mettez-le dans un plat avec de l'huile et passez au four 1 minute à puissance maximale.

Incorporez les poivrons coupés en lanières. Faites cuire 6 minutes, en remuant une fois.

Ajoutez le bouillon et le sucre et faites cuire encore 4 minutes.

Salez, arrosez de vinaigre, couvrez, laissez reposer 2 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 15 minutes  
**CUISSON** : 11 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Poivrons jaunes	3
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Petit oignon	1
Bouillon végétal	10 cl
Sucre	1 cuillerée
Vinaigre	3 cuillerées
Sel	

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
+ 2 heures de refroidissement

**CUISSON :** 4 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne à élevée

### Ingrédients

Coulis de tomates	40 cl
Feuilles de gélatine	3
Olives noires dénoyautées	8
Olives vertes dénoyautées	8
Basilic	20 feuilles
Ail	1/2 gousse
Côte de céleri blanc	1/2
Sel	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Aubergines	500 g
Coulis de tomates	200 g
Mozzarella	100 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Basilic	4-5 feuilles
Sel	
Poivre	

## GELÉE DE TOMATES

Faites ramollir les feuilles de gélatine 15 minutes dans de l'eau froide. Égouttez-les et essorez-les.

Coupez les olives en quatre dans le sens de la longueur. Débarrassez le céleri de ses filaments, lavez-le, essuyez-le et coupez-le en dés. Hachez le basilic et l'ail.

Versez le coulis de tomates dans un plat et faites chauffer 4 minutes au four à puissance maximale, sans couvrir.

Sortez le coulis du four, salez, incorporez la gélatine, remuez puis laissez tiédir.

Incorporez les olives, le céleri et le basilic. Versez dans des terrines individuelles et faites refroidir au moins 2 heures au réfrigérateur.

## AUBERGINES AU PARMESAN

Coupez la mozzarella en tranches. Lavez et émincez les aubergines, disposez-les sur un plat-gril et faites griller 90 secondes à puissance maximale. Au fur et à mesure que les aubergines sont prêtes, trempez-les dans l'huile et le basilic.

Mettez les aubergines dans un plat, recouvrez de coulis de tomates et de mozzarella ; salez légèrement.

Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé, et faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale. Enlevez le papier, tournez le plat, et faites cuire encore 1 minute.

Laissez reposer 1 minute puis servez.



**PRÉPARATION** : 7 minutes  
**CUISSON** : 7 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Courgettes	400 g
Vinaigre	5 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Sucre	1 cuillerée
Sel	

### Suggestion

Avec du riz, ces courgettes accompagnent très bien le porc braisé.

**PRÉPARATION** : 10 minutes  
**CUISSON** : 13 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Aubergines rondes	2
Huile d'olive vierge extra	5 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Piment haché	1/2
Origan	1/2 cuillerée
Sel	

## COURGETTES AU VINAIGRE

Épiquez les courgettes et coupez-les en bâtonnets.

Versez l'huile et les courgettes dans un plat. Salez, couvrez et mettez 5 minutes au four à puissance maximale, en remuant deux fois.

Égouttez les courgettes avec une passoire, gardez le jus et réservez les courgettes au chaud.

Mettez le vinaigre et le sucre dans un plat et enfournez 1 minute sans couvrir, à puissance maximale. Mélangez le jus des courgettes et le vinaigre et incorporez les courgettes ; remuez de nouveau et poursuivez la cuisson 1 minute à puissance maximale en couvrant le plat.

Salez et laissez reposer 2 minutes. Cette garniture se sert de préférence froide.

## CRÈME D'AUBERGINES

Pelez les aubergines et coupez-les en gros morceaux.

Mettez une cuillerée d'huile, l'ail et le piment dans un plat, et enfournez 1 minute, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez les aubergines, salez légèrement, remuez, salez de nouveau, couvrez et laissez cuire 10 minutes en remuant quatre fois. Découvrez et poursuivez la cuisson 2 minutes. Laissez reposer dans le four éteint 2 minutes de plus.

Écrasez les aubergines à la fourchette de façon à obtenir un mélange crémeux. Incorporez l'origan et le reste d'huile.

Versez la crème dans une terrine et servez.





## AUBERGINES À LA MOZZARELLA

Émincez la mozzarella. Nettoyez les feuilles de basilic avec un linge humide et déchiquetez-les.

Retirez la partie verte des aubergines, lavez-les et coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Versez l'huile et l'ail dans un plat, et mettez au four, sans couvrir, 30 secondes à puissance maximale. Déposez-y les aubergines en couches, salez légèrement, couvrez et laissez cuire 6 minutes, en remuant les aubergines de façon que celles qui sont au fond se retrouvent au-dessus et celles qui cuisent sur les côtés du plat, au milieu.

Sortez le plat du four et transvasez les aubergines sur une assiette.

Au fond du plat, remettez une couche d'aubergines, recouvrez d'une couche de mozzarella et saupoudrez d'un peu de basilic. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche d'aubergines.

Napez avec le coulis de tomates, salez sans excès et faites cuire au four, sans couvrir, encore 2 minutes. Servez immédiatement, bien chaud.

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 8-9 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Mozzarella (au lait de vache)	250 g
Aubergines rondes	2
Coulis de tomates	10 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Basilic	4 feuilles
Sel	.....

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne-élevée

### Ingrédients

Aubergines (grosses)	2
Mie de pain rassis	120 g
Lait	20 cl
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Citron (jus)	1
Persil	1 bouquet
Échalote	1
Cerneaux de noix	3
Jaunes d'œufs	2
Sel	
Poivre	

## PÂTÉ D'AUBERGINES

Dans un bol, mettez la mie de pain à ramollir avec du lait. Hachez l'échalote. Retirez le pédoncule des aubergines, lavez-les et percez-les régulièrement de trous à l'aide d'un cure-dents.

Posez les aubergines sur une assiette et mettez-les au four, sans couvrir, 8 minutes à puissance maximale. Retournez-les en cours de cuisson. Celui-ci écoulé, assurez-vous qu'elles sont tendres.

Épluchez les aubergines pendant qu'elles sont encore chaudes, et plongez-les 1 minute dans une casserole remplie d'eau acidulée avec le jus du citron (sauf une cuillerée que vous réserverez).

Passez au mixeur la mie de pain essorée, les cerneaux de noix et l'échalote.

Égouttez les aubergines. Coupez-les en deux en jetant les graines du milieu. Passez-les au mixeur avec les jaunes d'œufs, puis incorporez lentement l'huile tout en mixant afin que le mélange soit homogène.

Assaisonnez de sel, de poivre, et de la cuillerée de jus de citron réservée. Versez dans un plat de service, saupoudrez de persil haché et servez.



**PRÉPARATION** : 15 minutes  
**CUISSON** : 9-10 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Poivron jaune (gros)	1
Beurre	30 g
Filets d'anchois au sel	2
Tranches de pain maison (grandes)	2
Ail haché	1 gousse
Sel	

### Variante

Si vous préférez consommer les canapés froids, laissez refroidir le poivron avant de l'étaler sur le pain beurré.

## POIVRONS SUR CANAPÉS

Pelez le poivron et coupez-le en lanières.

Faites griller le pain 4 minutes au four traditionnel à 220 °C, en le retournant deux fois. Coupez chaque tranche en quatre.

Mettez 10 g de beurre dans un plat peu profond et enfournez, sans couvrir, 30 secondes au micro-ondes à puissance maximale. Ajoutez l'ail et l'anchois, mélangez, couvrez et laissez cuire 1 minute, en remuant à mi-cuisson. Versez dans une assiette.

Mettez le reste de beurre dans le plat de cuisson, et passez-le au four, sans couvrir, 30 secondes à puissance maximale.

Ajoutez le poivron, salez, remuez, couvrez, et laissez cuire 5 minutes, en remuant toutes les minutes. Découvrez et poursuivez la cuisson 3 minutes, toujours à puissance maximale. Laissez reposer encore 3 minutes.

Étalez la sauce aux anchois sur les canapés à l'aide d'une spatule ou au couteau. Sortez le poivron du four et répartissez-le sur les canapés. Servez chaud.



# Pâtes, riz et potages

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 2 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Coquilles striées	320 g
Jambon de Prague, coupé en dés	180 g
Beurre	10 g
Crème liquide	80 g
Oignon, coupé en dés	1/2
Piment en poudre	1 cuillerée
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 12-13 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Coquilles	320 g
Chien de mer	300 g
Petits pois écossés	120 g
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Tomates	3
Oignon	1
Sel	

## COQUILLES AU JAMBON DE PRAGUE

Mettez le beurre dans un plat et enfournez, sans couvrir, 30 secondes au micro-ondes à puissance maximale.

Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 1 minute, toujours à puissance maximale et sans couvrir.

Incorporez les dés de jambon et faites cuire 30 secondes de plus.

Versez la crème, ajoutez le piment et poursuivez la cuisson 1 minute, à puissance moyenne ou élevée, sans couvrir.

Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée et égouttez-les quand elles sont *al dente*. Versez la crème dessus, remuez, et servez.

## COQUILLES AU CHIEN DE MER

Retirez la peau du poisson et coupez-le en dés.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et passez-les au four 30 secondes à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux.

Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Versez l'huile dans un plat et mettez, sans couvrir, 1 minute au four à puissance maximale. Incorporez l'oignon et faites cuire 2 minutes. Ajoutez les tomates, salez, couvrez, et poursuivez la cuisson encore 3 minutes.

Étalez le poisson dans le plat, mélangez et faites cuire 6 minutes, en remuant toutes les 2 minutes.

Faites bouillir les pâtes et les petits pois dans une grande quantité d'eau salée. Égouttez, versez dans une soupière, assaisonnez avec la sauce et servez.



**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Gnocchis sardes	300 g
Pulpe de tomate	200 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Poivron jaune	1
Poivron rouge	1
Oignon (petit)	1
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Gnocchis sardes	350 g
Tomates pelées	300 g
Crème liquide	10 cl
Oignon haché	1/2
Curry	1 cuillerée
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## GNOCCHIS SARDES AUX POIVRONS

Pelez les poivrons, épépinez-les et enlevez les membranes blanches, puis coupez-les en lanières.

Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Mettez l'huile et l'oignon dans un plat et mettez au four, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les poivrons, salez légèrement, couvrez d'un papier sulfurisé et poursuivez la cuisson 4 minutes. Incorporez le persil.

Faites cuire les gnocchis dans une grande quantité d'eau salée, égouttez-les et nappez-les de sauce. Remuez et servez.

## GNOCCHIS SARDES AU CURRY

Égouttez soigneusement les tomates pelées et hachez-les grossièrement. Mettez l'oignon et les tomates dans un plat et enfournez 3 minutes à puissance maximale.

Délayez le curry avec la crème et versez dans le plat. Mélangez puis poursuivez la cuisson 3 minutes.

Laissez reposer 2 minutes. Passez au mixeur. Incorporez le persil.

Faites cuire les gnocchis dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les. Versez la sauce par-dessus et mélangez bien. Poivrez et servez.



**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 30 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Gnocchis de	
pommes de terre	1,2 kg
Pulpe de tomates	300 g
Haricots blancs frais	600 g
Lard fumé haché	30 g
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Oignon haché	1
Côte de céleri,	
hachée	1
Sauge hachée	4 feuilles
Ail, haché	1 gousse
Parmesan	4 cuillerées
Sel	
Poivre	

## GNOCCHIS AU LARD ET AUX HARICOTS

Écossez les haricots. Mettez l'oignon, le lard, l'ail, le céleri, la sauge et l'huile dans un plat. Enfourez 3 minutes à puissance maximale, en remuant à mi-cuisson.

Mettez la pulpe de tomates et les haricots dans le plat, mélangez et couvrez. Faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale, puis 20 minutes à puissance moyenne ; remuez de temps en temps (si le mélange tend à sécher, ajoutez 3 ou 4 cuillerées d'eau bouillante). Vérifiez que les haricots sont cuits. Salez et poivrez.

Faites cuire les gnocchis dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez-les avec une écumoire au fur et à mesure qu'ils remontent à la surface.

Étalez une première couche dans une soupière, couvrez de quelques cuillerées de sauce et saupoudrez de fromage. Disposez une deuxième couche de gnocchis, assaisonnez-les comme précédemment, et continuez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Couvrez les gnocchis avec un papier sulfurisé allant au micro-ondes, et enfourez 2 minutes à puissance maximale.

Servez bien chaud.

## RAGOÛT DE GNOCCHIS

Coupez la viande en tranches de 0,5 cm d'épaisseur, recoupez en lanières puis en dés de 0,5 cm.

Délaissez le concentré de tomate dans le bouillon. Pelez l'oignon et coupez-le en dés.

Rincez les champignons, mettez-les dans un bol, couvrez d'eau et enfournez 40 secondes à puissance maximale. Égouttez-les, pressez-les et coupez-les grossièrement.

Mettez 20 g de beurre dans un plat et enfournez, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale. Incorporez l'oignon et faites cuire 1 minute de plus. Ajoutez la viande, mouillez-la avec le bouillon, couvrez et faites cuire 10 minutes, en remuant quatre fois.

Incorporez les champignons et poursuivez la cuisson 15 minutes à puissance moyenne (ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite), en remuant trois fois.

Salez sans excès et laissez reposer 3 minutes dans le four éteint.

Faites cuire les gnocchis dans une grande quantité d'eau bouillante salée, repêchez-les avec l'écumoire à mesure qu'ils remontent à la surface et mettez-les dans une soupière.

Incorporez le reste du beurre avec la sauce de viande, versez sur les gnocchis, remuez et servez.

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 28 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Gnocchis de pomme de terre	600 g
Gîte de bœuf	300 g
Champignons séchés	20 g
Beurre	40 g
Bouillon de viande	10 cl
Oignon	1
Concentré de tomate	2 cuillerées
Sel	

**PRÉPARATION :** 5 minutes  
+ le temps de chauffage de l'eau

**CUISSON :** 13 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Macaronis	320 g
Emmenthal râpé	100 g
Parmesan	1 cuillerée
Crème liquide	5 cuillerées
Jaune d'œuf	1
Noix de muscade	1 pincée
Sel	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Macaronis	300 g
Poivrons de différentes couleurs	300 g
Tomates pelées	200 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Oignon (petit) haché	1
Ail haché	1 gousse
Basilic haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## MACARONIS À L'EMMENTHAL

Posez sur le feu une casserole contenant 45 cl d'eau salée et portez à ébullition.

Étalez les macaronis dans un plat profond et versez l'eau bouillante dessus. Remuez. Couvrez et faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale. Remuez et poursuivez la cuisson à puissance moyenne jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Dans une casserole, mettez le parmesan, l'emmenthal, le jaune d'œuf, une pincée de sel et une autre de noix de muscade. Battez l'ensemble au fouet et incorporez la crème en la versant lentement.

Quand les macaronis ont absorbé l'eau de cuisson, ajoutez la sauce, en remuant soigneusement. Laissez reposer 1 minute dans le four éteint, à couvert.

Servez bien chaud.

## MACARONIS À LA CRÈME DE POIVRON

Lavez les poivrons, épépinez-les et ôtez les membranes blanches. Coupez-les en morceaux.

Réunissez tous les ingrédients, sauf le basilic, dans un plat. Couvrez et passez 8 minutes au four à puissance maximale.

Éliminez la peau des poivrons si vous voulez une texture plus veloutée, puis mixez le reste. Laissez reposer 2 minutes avant d'ajouter le basilic et un filet d'huile.

Faites cuire les macaronis *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les et nappez-les de sauce.



**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Macaronis	300 g
Choux de Bruxelles	200 g
Cèpes	300 g
Pulpe de tomate	100 g
Beurre	40 g
Crème liquide	10 cl
Ail haché	2 gousses
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Macaronis	300 g
Filets de daurade	200 g
Huile d'olive vierge extra	1-2 cuillerées
Oignon haché	1/2
Ail haché	1 gousse
Marjolaine hachée	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## MACARONIS AUX CÈPES ET AUX CHOUX

Nettoyez les champignons avec un linge humide et coupez-les en rondelles très fines.

Nettoyez les choux de Bruxelles en enlevant le pied et les feuilles extérieures, lavez-les et égouttez-les. Coupez les plus gros en deux en laissant les autres entiers.

Mélangez à la fourchette l'ail et 20 g de beurre. Versez dans un plat et enfournez 1 minute, sans couvrir, à puissance maximale. Ajoutez les choux, les champignons et la pulpe de tomate, salez, couvrez et faites cuire 3 minutes.

Versez la crème et poursuivez la cuisson 3 minutes, sans couvrir, puis incorporez le reste du beurre coupé en petits morceaux.

Faites cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les quand ils sont *al dente* et versez la sauce par-dessus.

## MACARONIS ET DAURADE

Nettoyez les filets de daurade, lavez-les soigneusement, essuyez-les, et coupez-les en petits morceaux.

Mélangez l'huile, l'oignon et l'ail dans un plat. Disposez les filets de poisson dans le plat, puis enfournez 6 minutes à puissance maximale. Laissez reposer 2 minutes. Salez, poivrez, couvrez et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Faites cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les quand ils sont *al dente*, et versez la sauce par-dessus.

Saupoudrez de marjolaine et servez immédiatement.





## MACARONIS AUX CREVETTES ET AUX AUBERGINES

Décortiquez les crevettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, et incisez le dos pour retirer le boyau noir.

Nettoyez l'aubergine, lavez-la, essuyez-la, et épépluchez-la partiellement avant de la couper en dés.

Mettez les crevettes et 2 cuillerées d'huile dans un plat peu profond, couvrez et passez 2 minutes au four à puissance maximale en remuant deux fois.

Ajoutez les dés d'aubergines, salez et remuez. Couvrez et faites cuire 3 minutes à puissance maximale en remuant toutes les 40 secondes. Découvrez et poursuivez la cuisson 90 secondes à puissance maximale.

Ajoutez les crevettes, rectifiez l'assaisonnement et remettez à cuire 20 secondes. Éteignez le four et laissez reposer 2 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

Versez le reste d'huile et 4 cuillerées d'eau de cuisson des pâtes dans le jus des crevettes et des aubergines, en remuant de façon à bien amalgamer la sauce.

Égouttez les macaronis et versez-les dans une soupière. Nappez de sauce et servez.

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Macaronis	320 g
Crevettes	250 g
Huile d'olive vierge extra	8 cl
Aubergine	1
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 2 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Macaronis	320 g
Beurre	60 g
Vin blanc	4 cuillerées
Filets d'anchois à l'huile	2
Oignons (gros), coupés en dés	2
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Macaronis	300 g
Girôlles	400 g
Saucisse	100 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Échalote hachée	1
Persil haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## MACARONIS AUX ANCHOIS

Égouttez les anchois et émiettez-les.

Mettez 20 g de beurre dans un plat et enfournez 50 secondes, sans couvrir, à puissance maximale. Ajoutez les oignons, salez légèrement et mouillez de vin. Faites cuire 10 minutes au four, en couvrant ; si les oignons brunissent trop, versez encore 3 ou 4 cuillerées d'eau.

Pendant ce temps, faites cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

Ajoutez les anchois aux oignons en mouillant avec 3 ou 4 cuillerées d'eau de cuisson des pâtes, et faites cuire encore 1 minute, en remuant deux fois et en incorporant le reste de beurre.

Égouttez les macaronis quand ils sont *al dente*, versez la sauce aux anchois dessus et servez.

## MACARONIS AUX GIROLLES

Nettoyez les champignons, lavez-les très vite, essuyez-les et coupez-les en rondelles. Émiettez la saucisse.

Mettez les champignons, l'huile et l'échalote dans un plat et enfournez 3 minutes à puissance maximale. Incorporez la saucisse et faites cuire encore 5 minutes, toujours à puissance maximale.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les et assaisonnez avec la sauce aux champignons et à la saucisse.

Remuez délicatement puis servez saupoudré de persil.



**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 5 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Demi-penne	320 g
Brocoli	600 g
Fromage de brebis (pecorino) râpé	50 g
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Ail	1 gousse
Sel	

### Un conseil

Si vous souhaitez atténuer le goût de l'ail, faites cuire la gousse, sans la peler, dans l'eau des pâtes en l'égouttant au bout de 6 ou 7 minutes.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Demi-penne	300 g
Courge jaune, pelée et coupée en dés	350 g
Crème liquide	10 cl
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Cannelle	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## DEMI-PENNE AU BROCOLI

Nettoyez le brocoli en coupant le pied ligneux, séparez les fleurettes et lavez-les. Effilez les grosses tiges et coupez les fleurettes en deux dans le sens de la longueur.

Pelez l'ail et coupez-le en trois.

Dans un plat, versez une cuillerée d'huile, 3 cuillerées d'eau et le brocoli. Salez, couvrez, et enfournez 5 minutes à puissance maximale, en remuant toutes les minutes.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

Passez le brocoli au mixeur avec son jus de cuisson et l'ail. Incorporez 3 ou 4 cuillerées d'eau de cuisson des pâtes, le reste d'huile et le fromage. Mixez jusqu'à obtention d'une purée crémeuse.

Égouttez les pâtes, assaisonnez-les avec la crème de brocoli et servez.

## DEMI-PENNE À LA CANNELLE

Étalez la courge dans un plat suffisamment grand, couvrez, et faites cuire 4 minutes au four à puissance maximale.

Découvrez et ajoutez la crème. Salez sans excès. Passez au mixeur en ajoutant la cannelle.

Remettez au four 2 minutes à puissance maximale. Laissez reposer 2 minutes. Ajoutez l'huile.

Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les et nappez-les de sauce à la courge et à la cannelle. Remuez et servez.





## DEMI-PENNE AUX CÈPES

Nettoyez les champignons avec un linge humide et émincez-les.

Réunissez l'huile, la gousse d'ail et les légumes dans un plat et enfournez 2 minutes à puissance maximale. Incorporez les champignons et le lard et poursuivez la cuisson 3 minutes, toujours à puissance maximale. Salez et poivrez.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les, nappez-les de sauce aux champignons et ajoutez le fromage. Remuez bien avant de servir.

## DEMI-PENNE AUX CARDONS

Nettoyez les cardons, lavez-les et coupez-les très finement, en les plongeant au fur et à mesure dans de l'eau acidulée avec le jus du citron.

Mettez l'huile et les cardons dans un plat et enfournez 8 minutes au four à puissance maximale.

Préparez la béchamel : faites fondre le beurre 30 secondes au four à puissance maximale. Ajoutez la farine et faites-la griller. Incorporez le lait et faites cuire 3 minutes, en remuant deux fois ou, mieux, en utilisant un mixeur plongeant. Salez, poivrez, et parfumez selon le goût avec la noix de muscade.

Faites cuire les demi-penne dans une grande quantité d'eau salée, égouttez-les quand elles sont *al dente*, et assaisonnez avec la sauce aux cardons. Complétez avec le fromage et un peu de poivre.

Recouvrez de béchamel et faites gratiner 4 minutes sous le gril. Laissez reposer 1 minute avant de servir.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 9 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Demi-penne	350 g
Cèpes	200 g
Lard fumé	50 g
Huile d'olive	
vierge extra	6 cuillerées
Côte de céleri,	
hachée	1/2
Oignon (petit) haché	1
Carotte (petite)	
hachée	1
Asiago (ou comté)	
râpé	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 16 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Demi-penne	300 g
Parmesan râpé	60 g
Cardons	3
Citron (jus)	1/2
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Sel	
Poivre	

### Pour la béchamel

Beurre	50 g
Farine	50 g
Lait	50 cl
Noix de muscade	1 pincée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
+ le temps de réduction  
de la crème

**CUISSON :** 9 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

## Ingrédients

Demi-penne	300 g
Champignons de Paris	120 g
Taleggio (ou maroilles)	120 g
Beurre	40 g
Crème liquide	10 cl
Échalote	1
Sel	

## DEMI-PENNE AU FROMAGE

Versez la crème dans une petite casserole et faites-la réduire de moitié sur le feu en remuant fréquemment.

Grattez au couteau les résidus de terre des champignons, nettoyez-les délicatement avec un linge humide et émincez-les.

Émincez l'échalote. Coupez le fromage en dés.

Mettez 20 g de beurre dans un plat et enfournez 50 secondes, sans couvrir, à puissance maximale. Au bout de 1 minute, incorporez l'échalote, puis les champignons. Salez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Sortez le plat du four.

Transvasez la crème réduite dans un plat, ajoutez le fromage et enfournez 2 minutes à puissance maximale, en remuant quatre fois. Sortez le plat du four et incorporez le reste du beurre.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les, nappez de sauce au fromage et aux champignons, remuez et servez.



**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 19-20 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

## Ingrédients

Demi-penne	320 g
Filets de rascasse	200 g
Filets de rouget	200 g
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Vin blanc	10 cl
Tomates	2
Poireau	1
Ail	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Côte de céleri	1/2
Sel	

## Le conseil

Si les filets de rouget cuisent plus vite que la rascasse, sortez-les du four en premier et versez-les directement sur les pâtes au moment d'assaisonner.

## DEMI-PENNE DE LA MER

Coupez les filets de poisson en morceaux de 4 cm de longueur. Pelez l'ail et écrasez-le. Nettoyez le poireau, lavez-le et coupez-le en rondelles.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et enfournez 30 secondes à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les, et coupez-les en petits morceaux.

Retirez les fils du morceau de céleri et coupez-le en deux.

Mettez le poireau, le céleri et le vin blanc dans un plat large et profond. Enfouez 10 minutes à puissance maximale. Filtrez et reversez le bouillon dans le plat en salant légèrement.

Versez l'ail et 2 cuillerées d'huile dans un autre plat puis enfournez, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale. Incorporez le poisson et les tomates. Salez et faites cuire 5 minutes, en retournant le poisson à mi-cuisson.

Sortez du four le plat de poisson et remplacez-le par le plat de bouillon. Faites chauffer, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale.

Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les 3 minutes avant qu'elles soient cuites, et versez-les dans le plat du bouillon. Remuez et laissez cuire jusqu'à complète absorption du liquide.

Sortez le plat du four et incorporez le reste d'huile, le poisson et sa sauce, et le persil. Remuez délicatement et servez.



**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISON :** 10 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Demi-penne	320 g
Rascasse	800 g
Tomates	400 g
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Oignon	1
Sel	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Demi-penne	300 g
Moules	1 kg
Coulis de tomates	100 g
Vin blanc sec	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Ail	1 gousse
Romarin	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## DEMI-PENNE AU POISSON

Videz la rascasse, écaillez-la, levez les filets et coupez-les en dés. Pelez l'oignon et émincez-le.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et enfournez 30 secondes à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Garnissez un grand plat avec la moitié de l'huile et l'oignon et faites cuire, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez le poisson, mélangez et poursuivez la cuisson 3 minutes.

Incorporez les tomates, salez légèrement et faites cuire encore 4 minutes.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les et versez-les dans le plat contenant le poisson. Mélangez, faites cuire encore 30 secondes, incorporez le reste d'huile et servez.

## DEMI-PENNE AUX MOULES

Nettoyez soigneusement les moules et versez-les dans un plat avec le romarin. Couvrez et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale. Une fois que les moules sont ouvertes, enlevez les coquilles, et filtrez le jus à travers une passoire très fine. Réservez-le.

Mettez l'huile et la gousse d'ail dans un autre plat et faites cuire 1 minute au four à puissance maximale.

Incorporez les moules, le coulis de tomates et le vin. Mélangez et faites chauffer 3 minutes à puissance maximale.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée, et assaisonnez avec la sauce. Remettez les pâtes au four et laissez cuire encore 2 minutes. Servez.

## PENNE À LA TOMATE ET AU LARD

Épépinez et coupez les tomates en quatre. Pelez l'ail et coupez-le en deux.

Mettez l'huile, l'ail et le lard dans un plat, et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les tomates, salez, remuez, couvrez, et laissez cuire 5 minutes.

Incorporez un filet d'huile crue au jus et enlevez l'ail.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez. Versez la sauce sur les pâtes et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 7 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Penne	300 g
Tomates cerises	200 g
Lard, coupé en dés	60 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

## PENNE AUX CÈPES ET AU FROMAGE

Grattez au couteau les éventuels résidus de terre des champignons, essuyez-les avec un linge humide et émincez-les.

Mettez les champignons, l'huile et l'échalote dans un plat et enfournez 3 minutes à puissance maximale.

Incorporez le fromage et faites-le cuire 2 minutes jusqu'à ce qu'il fonde.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez et versez la sauce aux champignons par-dessus.

Remettez au four 2 minutes, puis servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 7 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Penne	300 g
Cèpes	400 g
Scamorza ou autre	
fromage fumé,	
émincé	50 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Echalote hachée	1
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 10-11 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Linguine	300 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Vinaigre blanc	2 cuillerées
Artichauts	2
Tomates	2
Ail haché	1 gousse
Sel	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 19 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 4 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Pâtes Bavette	300 g
Seiches coupées en anneaux	600 g
Jeunes courgettes	400 g
Beurre	10 g
Lait	15 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail	2 gousses
Menthe hachée	quelques feuilles
Sel	
Poivre	

## PÂTES AUX ARTICHAUTS

Nettoyez les artichauts et coupez-les en quartiers, en les plongeant au fur et à mesure dans un bol d'eau acidulée avec le vinaigre.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et enfournez 30 secondes à puissance maximale. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en petits morceaux.

Mettez l'huile et l'ail dans un plat, couvrez et enfournez 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez les artichauts et faites cuire 3 minutes.

Ajoutez les tomates, salez sans excès, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes et en remuant deux fois. Découvrez le plat et faites chauffer encore 2 minutes.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez et versez-les dans un saladier. Assaisonnez avec la sauce aux artichauts et servez.

## PÂTES AUX SEICHES

Mettez les seiches dans un plat avec l'huile et l'ail. Couvrez et faites cuire 5 minutes à puissance maximale, puis 10 minutes à puissance moyenne. Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint.

Lavez les courgettes et coupez-les en dés.

Frottez d'ail un plat, versez-y les courgettes, salez légèrement, mouillez de lait et couvrez. Faites cuire à puissance maximale pendant 4 minutes, en tournant le récipient deux fois.

Découvrez et ajoutez le beurre et la menthe hachée. Remuez, laissez reposer 2 minutes et incorporez ce mélange aux seiches.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Nappez-les de sauce et servez.



**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 3 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Bucatini	300 g
Tomates cerises	350 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Câpres hachées	1 petite cuillerée
Origan frais, haché	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Bucatini	320 g
Poulpes nettoyés	600 g
Vin blanc sec	5 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail	1 gousse
Filet d'anchois	1
Olives noires hachées	1 petite cuillerée
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## BUCATINI À LA TOMATE

Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en quatre.

Mettez l'huile et l'ail dans un plat et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les tomates, salez, mélangez, et faites cuire, toujours sans couvrir, encore 1 minute. Laissez reposer 1 minute.

Incorporez au jus les câpres, l'origan et un filet d'huile crue.

Faites cuire les bucatini *al dente*, égouttez-les et assaisonnez avec la sauce.

## BUCATINI DU PÊCHEUR

Lavez soigneusement les poulpes sous le robinet, et taillez-les en tout petits morceaux.

Mettez-les dans un plat avec l'ail, l'huile, le filet d'anchois émietté et les olives. Couvrez et mettez au four 2 minutes à puissance maximale. Découvrez, mouillez de vin et faites chauffer 3 minutes.

Incorporez le persil, rectifiez l'assaisonnement, enlevez l'ail et faites cuire encore 10 minutes en couvrant.

Laissez reposer les poulpes 2 minutes.

Faites cuire les bucatini *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les, versez la sauce dessus et servez relevé d'une pincée de poivre.





## LINGUINE DE LA MER

Pelez l'ail et coupez-le en quatre. Coupez les filets de poisson en gros morceaux.

Mettez 2 cuillerées d'huile, l'ail et le persil dans un plat et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale, en remuant une seule fois.

Ajoutez les poissons, mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes à puissance maximale, sans couvrir.

Salez, versez le vin et la sauce tomate et poursuivez la cuisson 2 minutes. Remuez, brisez les gros morceaux de poisson, et faites cuire encore 2 minutes.

Assaisonnez avec du poivre de Cayenne et 2 cuillerées d'huile.

Faites cuire les linguine *al dente*, égouttez-les et nappez-les de sauce.

**PRÉPARATION :** 2 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Linguine	300 g
Filets de poissons divers	200 g
Vin blanc sec	2 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Sauce tomate	4-5 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre de Cayenne	

## LINGUINE AUX AUBERGINES

Épluchez les aubergines et coupez-les en dés. Mettez-les dans un plat avec l'huile, l'ail et les tomates pelées, salez légèrement et faites cuire 4 minutes au four puissance maximale, sans couvrir.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez. Enlevez l'ail de la sauce aux légumes et assaisonnez les pâtes avec la sauce et le basilic haché.

Servez.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 4 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Linguine	300 g
Aubergines	300 g
Tomates pelées	200 g
Huile d'olive vierge extra	1-2 cuillerées
Basilic	1 bouquet
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
+ le temps de dégorgeant

**CUISSON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Linguine	300 g
Palourdes	1 kg
Courgettes	100 g
Tomates pelées	200 g
Huile d'olive	
vierge extra	1-2 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 3 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Linguine	300 g
Thon, taillé en carpaccio	200 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Citron (jus)	1 cuillerée
Piment	1/4
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## LINGUINE, PALOURDES ET COURGETTES

Épiquez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Faite dégorger les palourdes plusieurs heures dans de l'eau légèrement salée. Mettez-les dans un plat, couvrez et enfournez 6 minutes à puissance maximale.

Lorsque les coquillages sont ouverts, décortiquez-en un peu plus de la moitié et filtrez l'eau de constitution à travers une passoire très fine. Réservez.

Mettez les courgettes, l'huile, l'ail et les tomates dans un grand plat. Salez légèrement, couvrez et enfournez 4 minutes à puissance maximale. Remuez et ajoutez le persil, toutes les palourdes et 3 ou 4 cuillerées d'eau des palourdes.

Faites cuire les linguine dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez et mélangez-les avec les palourdes et les légumes. Servez relevé d'une bonne pincée de poivre.

## LINGUINE ET CARPACCIO DE THON

Mettez le thon dans un plat avec l'huile et le piment, couvrez et enfournez 3 minutes à puissance maximale.

Remuez, retirez le piment, salez, poivrez et ajoutez le jus de citron.

Faites cuire les linguine *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez-les. Assaisonnez-les avec la sauce au thon, le persil et, selon le goût, un filet d'huile crue.



**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 9 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Spaghettis	320 g
Tomates	400 g
Anchois frais, parés	6
Olives dénoyautées	50 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Piment	1/4
Câpres	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Persil haché	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Spaghettis	320 g
Tomates pelées	200 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Ail	1 gousse
Filet d'anchois	1
Piment fort, sans les graines	1/4
Câpres	2 cuillerées
Basilic haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## SPAGHETTIS AUX ANCHOIS

Dans un plat moyen et peu profond, versez l'huile, l'ail et le piment. Enfournez 2 minutes à puissance moyenne-élevée.

Éliminez l'ail et le piment et ajoutez les tomates, les câpres et les olives grossièrement hachées. Mélangez et faites cuire 4 minutes à puissance maximale.

Incorporez les anchois et poursuivez la cuisson 3 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

Faites cuire les spaghettis *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les et assaisonnez avec la sauce et le persil.

Transvasez les pâtes dans le plat de service, décorez avec les anchois frais et servez.

## SPAGHETTIS AUX CÂPRES

Mettez l'huile, l'ail dégermé et le piment dans un plat large et peu profond. Faites cuire 2 minutes au four à puissance moyenne-élevée.

Ajoutez les tomates pelées, l'anchois et les câpres, remuez et poursuivez la cuisson 10 minutes à puissance maximale. Rectifiez l'assaisonnement.

Incorporez le basilic.

Faites cuire les spaghettis *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Assaisonnez avec la sauce et servez.





## SPAGHETTIS AUX CALMARS

Lavez soigneusement les calmars.

Dans un plat, mettez l'huile, les calmars, le vin et l'ail dégermé. Recouvrez d'un film alimentaire et enfournez 9 minutes à puissance maximale.

Incorporez la sauce soja, salez, poivrez légèrement et laissez reposer 2 minutes.

Faites cuire les spaghettis *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez les calmars et leur jus par-dessus. Parsemez de persil et servez.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 9 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Spaghettis	300 g
Calmars	600 g
Vin blanc sec	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Sauce soja	1 cuillerée
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## SPAGHETTIS DE LA MER

Coupez le poisson en petits morceaux. Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en dés.

Mettez 2 cuillerées d'huile et l'ail dans une terrine, puis enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les tomates, le poisson et le vin. Salez, mélangez et faites cuire 6 minutes en couvrant. Laissez reposer 1 minute.

Incorporez le reste d'huile et le basilic émietté.

Faites cuire les spaghettis *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez. Assaisonnez les pâtes avec la sauce et servez.

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Spaghettis	300 g
Daurade, nettoyée	300 g
Tomates	350 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Vin blanc	10 cl
Ail haché	1 gousse
Basilic	1 bouquet
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 13-14 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Tagliatelles	300 g
Saucisse	200 g
Tomates	300 g
Vin rouge	10 cl
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Oignon (petit)	1
Sel	

## TAGLIATELLES ET SAUCISSE

Mettez 2 litres d'eau environ dans une casserole sur le feu et portez à ébullition.

Pelez l'oignon et émincez-le.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et enfournez-les 30 secondes à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Coupez la saucisse de la même façon. Plongez les morceaux 2 minutes dans l'eau bouillante, puis égouttez en réservant l'eau.

Mettez l'oignon, la saucisse et l'huile dans un plat, et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Mouillez de vin et poursuivez la cuisson 3 minutes.

Incorporez les tomates, salez sans excès et faites cuire encore 8 minutes, en ajoutant un peu d'eau si la sauce réduit trop.

Salez l'eau de la saucisse et faites-y cuire les tagliatelles *al dente*. Égouttez-les et versez-les dans un saladier. Nappez de sauce et servez.



**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**CUISSON :** 5 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Tagliolini	300 g
Tomates cerises	350 g
Huile d'olive vierge extra	5 cuillerées
Ail	1 gousse
Basilic	4 feuilles
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 12 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Tagliolini	320 g
Crème fraîche	200 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Ail	1 gousse
Piment	1
Safran	1 pincée
Sel	

## TAGLIOLINI À LA TOMATE FRAÎCHE

Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en quatre. Pelez l'ail. Nettoyez les feuilles de basilic avec un linge humide.

Mettez l'ail et 2 cuillerées d'huile dans un plat et mettez 1 minute au micro-ondes à puissance maximale.

Ajoutez les tomates, salez, mélangez et faites cuire 4 minutes sans couvrir. Laissez reposer 1 minute puis enlevez l'ail.

Incorporez les feuilles de basilic déchi-quetées et 3 cuillerées d'huile.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez-les. Versez la sauce par-dessus et servez.

## TAGLIOLINI AUX ÉPICES

Mettez l'huile, le piment et l'ail dégermé dans un grand plat peu profond. Faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale.

Enlevez l'ail et le piment et ajoutez le safran. Remuez et faites cuire 10 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la crème.

Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les, enrobez-les de sauce et servez.

## RISOTTO AUX MOULES

Portez le fumet à ébullition dans une casserole sur le feu.

Brossez soigneusement les moules, lavez-les sous le robinet en éliminant leur barbe. Jetez-les dans une autre casserole, couvrez et chauffez 4 à 5 minutes à feu vif, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Décortiquez-les et filtrez leur jus. Réservez.

Émincez l'oignon. Mettez-le dans un plat huilé et passez 1 minute au four à puissance maximale.

Ajoutez le riz et l'oignon, le jus des moules, remuez et faites cuire 2 minutes.

Ajoutez le fumet bouillant, couvrez et poursuivez la cuisson 11 minutes.

Incorporez les moules et le persil, laissez reposer 2 ou 3 minutes dans le four éteint puis servez.

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 14 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2-3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Moules	1 kg
Fumet de poisson	90 cl
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Oignon (petit)	1
Persil haché	1 cuillerée

### Variante

Il existe de nombreuses variantes de ce plat. L'une d'elles consiste à incorporer 20 cl de sauce tomate juste avant la fin de la cuisson.

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 29 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Seiche	200 g
Petits calmars	200 g
Crevettes	200 g
Moules	350 g
Rougets (petits)	2
Fumet de poisson	1 l
Vin blanc	4 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Oignon	1
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## RISOTTO AUX FRUITS DE MER

Portez le fumet à ébullition sur le feu.

Nettoyez la seiche, lavez-la et coupez-la en lanières. Videz les calmars et rincez-les. Lavez les crevettes, décortiquez-les et ôtez le boyau noir. Nettoyez soigneusement les moules. Écaillez les rougets, videz-les, détachez les filets et coupez-les en petits morceaux de 2 cm.

Pelez l'oignon et coupez-le en dés.

Mettez les moules dans un plat, couvrez et faites chauffer 4 minutes à puissance maximale ou jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Décortiquez-les et réservez-les, en filtrant leur jus.

Essuyez le plat de cuisson des moules avec du papier absorbant. Mettez-y une moitié de l'oignon et 2 cuillerées d'huile et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les calmars, les crevettes et les rougets et faites cuire 1 minute. Mouillez de vin et poursuivez la cuisson encore 2 minutes. Ajoutez les moules et leur jus.

Dans un autre plat, versez l'huile et l'autre moitié de l'oignon, et mettez, sans couvrir, 2 minutes au four à puissance maximale.

Incorporez la seiche, couvrez et faites cuire 4 minutes.

Versez le riz et le fumet bouillant par-dessus et poursuivez la cuisson 13 minutes, en couvrant.

Ajoutez les poissons et leur jus, le persil, remuez, et remettez au four 1 minute. Laissez reposer 2 minutes puis servez.



**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 24-25 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

## Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Moules	400 g
Crevettes	200 g
Fumet de poisson	1 l
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Tomates	2
Courgettes	2
Oignon	1

## RISOTTO DE LA MER

Portez le fumet à ébullition sur le fourneau.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et passez-les au four 30 secondes à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Émincez les oignons. Épointez et émincez les courgettes.

Décortiquez les crevettes et ôtez le boyau noir.

Brossez soigneusement les moules sous le robinet en éliminant leur barbe. Mettez-les dans un plat, couvrez et passez 4 minutes au four à puissance maximale, ou jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Décortiquez-les et recueillez une partie de leur jus de cuisson dans un bol.

Mettez les crevettes et 2 cuillerées d'huile dans un grand plat et enfournez 2 minutes, sans couvrir, à puissance maximale. Réservez les crevettes.

Dans le même plat, mettez l'oignon, les courgettes et les tomates, et faites cuire 4 minutes au four à puissance maximale, en remuant deux fois.

Ajoutez le riz et faites-le chauffer 1 minute. Versez le fumet bouillant, couvrez, et poursuivez la cuisson 12 minutes.

Incorporez les crevettes et les moules au riz. Remuez et faites cuire 1 minute.

Versez le jus de cuisson des moules et le reste de l'huile dans le riz et laissez reposer quelques minutes dans le four éteint.

Remuez et servez.





## RISOTTO AUX COURGETTES

Portez le bouillon à ébullition sur le fourneau.

Épéitez les courgettes et émincez-les. Pelez l'oignon et hachez-le finement.

Dans un grand plat creux, mettez 30 g de beurre, l'oignon haché et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les courgettes avec un peu de sel, couvrez et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Versez le riz, remuez et faites cuire 1 minute sans couvrir. Versez le bouillon très chaud, couvrez et poursuivez la cuisson 14 minutes, toujours à puissance maximale.

Parsemez de persil haché, de parmesan et du reste de beurre.

Remuez, rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 2 minutes avant de servir.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 19 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Beurre	60 g
Bouillon de légumes	1 l
Courgettes	2
Oignon haché	1
Persil haché	1 cuillerée
Parmesan râpé	2 cuillerées
Sel	

### Variante

À la fin de la cuisson, on peut garnir le risotto avec 150 g de crevettes et une demi-gousse d'ail passées 2 minutes au four à puissance maximale.

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 27 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

## Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Bouillon de légumes	1 l
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Poivron	1
Aubergine	1
Pomme de terre	1
Courgette	1
Oignon	1
Sel	

## RISOTTO AUX PETITS LÉGUMES

Portez le bouillon à ébullition sur le fourneau.

Pelez l'oignon et coupez-le en quartiers. Ôtez les graines et les membranes blanches du poivron et coupez-le en lanières.

Épluchez la pomme de terre, lavez-la et coupez-la en dés. Coupez l'aubergine en dés et la courgette en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Mettez dans un plat la moitié de l'huile et l'oignon, et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez tous les autres légumes et salez légèrement. Mouillez avec 5 cuillerées de bouillon, faites chauffer encore 10 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits, en remuant deux fois. Sortez le plat du four.

Versez le reste de l'huile dans un autre plat et mettez-le au four, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez le riz, remuez pendant 1 minute, puis versez le bouillon brûlant. Couvrez, et faites cuire 12 minutes.

Transvasez le riz dans le plat contenant les légumes, remuez avec une cuillère en bois et poursuivez la cuisson 1 minute. Laissez reposer dans le four éteint 2 minutes avant de servir.





## RISOTTO À L'EMMENTHAL ET AUX POIREAUX

Portez le bouillon à ébullition sur le fourneau.

Nettoyez et émincez les poireaux.

Mettez 30 g de beurre dans un grand plat et enfournez, sans couvrir, 40 secondes à puissance maximale.

Ajoutez les poireaux, couvrez et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Incorporez le riz et faites-le cuire 1 minute, sans couvrir. Versez le bouillon brûlant, couvrez et poursuivez la cuisson 13 minutes. Incorporez l'emmenthal et faites chauffer encore 1 minute.

Ajoutez le reste de beurre, le persil et l'ail, remuez et rajoutez du sel si nécessaire. Laissez reposer 2 minutes avant de servir.

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 17-18 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Beurre	50 g
Emmenthal râpé	80 g
Bouillon de viande	1 l
Poireaux (gros)	3
Ail haché	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## RISOTTO AU GORGONZOLA

Portez à ébullition le bouillon sur le feu.

Pelez l'oignon et émincez-le. Écrasez le gorgonzola à la fourchette.

Mettez le beurre dans un plat profond et passez-le au four 30 secondes, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 2 minutes, en remuant une fois.

Ajoutez le riz, remuez et versez le bouillon brûlant. Remuez de nouveau, couvrez et faites cuire 12 minutes, toujours à puissance maximale.

Incorporez le gorgonzola, le parmesan et une pincée de poivre. Laissez reposer 2 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 7 minutes

**CUISSON** : 14-15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Gorgonzola	120 g
Beurre	30 g
Bouillon de viande	90 cl
Oignon	1
Parmesan	2 cuillerées
Poivre	

**PRÉPARATION** : 8 minutes

**CUISSON** : 21-22 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3-4 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Saucisse	150 g
Beurre	40 g
Bouillon de viande	1 l
Vin rouge	10 cl
Oignon	1
Sel	

## RISOTTO ET SAUCISSE

Écrasez la saucisse à la fourchette. Pelez l'oignon et émincez-le.

Mettez 20 g de beurre dans un plat et enfournez 30 secondes, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez l'oignon, mélangez, couvrez et faites réduire 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez la saucisse, mélangez avec soin, couvrez et poursuivez la cuisson 2 minutes. Découvrez et faites cuire encore 1 minute.

Versez le riz, remuez et faites chauffer 1 minute, sans couvrir, à puissance maximale. Mouillez de vin et poursuivez la cuisson 1 minute.

Versez le bouillon, remuez, couvrez et faites cuire à découvert et à puissance maximale pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

Rectifiez l'assaisonnement et incorporez le reste de beurre. Laissez reposer 3 ou 4 minutes avant de servir.



**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 21 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Riz extrafin	300 g
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Bouillon de légumes	1 l
Poivron (gros)	1
Concentré	
de tomate	2 cuillerées
Oignon	1
Ail	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## RISOTTO AU POIVRON

Diluez le concentré de tomate dans le bouillon et portez à ébullition sur le feu.

Ôtez les graines et les membranes blanches du poivron et coupez-le en lanières.

Émincez l'ail et l'oignon.

Dans un grand plat creux, mettez 2 cuillerées d'huile, l'oignon et l'ail, et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez le poivron, couvrez et poursuivez la cuisson 4 minutes.

Versez le riz et faites-le chauffer 1 minute sans couvrir. Versez le bouillon fumant par-dessus, couvrez et poursuivez la cuisson 14 minutes.

Ajoutez le reste d'huile et le persil, et rectifiez l'assaisonnement. Laissez reposer 2 minutes puis servez.





## CRÈME DE LAITUE

Nettoyez la laitue, lavez-la et coupez-la en lanières. Émincez l'oignon et le poireau.

Dans un plat, mettez l'huile, l'oignon, le poireau, la laitue et le piment. Saupoudrez de farine, mélangez et délayez lentement avec le bouillon, tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux.

Couvrez et faites cuire 15 minutes au four à puissance maximale, en remuant deux fois.

Rectifiez la teneur en sel et poivrez si nécessaire. Laissez reposer 4 minutes.

Passez au mixeur puis servez, en saupoudrant de fromage si vous le souhaitez.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 4 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Laitue	400 g
Oignon	1
Poireau	1
Farine	20 g
Bouillon	20 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Piment	1/4
Sel	
Poivre	
Parmesan (facultatif)	

## CRÈME D'ENDIVES AU TAHINI

Nettoyez les endives et taillez-les en bâtonnets. Émincez les oignons.

Délayez le tahini avec 2 cuillerées d'eau froide.

Mettez dans un plat les endives, l'huile, les oignons et le piment. Saupoudrez de farine, remuez et délayez lentement avec le bouillon et le tahini tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux.

Couvrez et faites cuire 15 minutes à puissance maximale, en remuant deux fois. Rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 4 minutes.

Passez le tout au mixeur et servez bien chaud.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 4 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Endives	400 g
Oignons	150 g
Farine	20 g
Bouillon de légumes	20 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Piment	1/4
Tahini (purée de sésame)	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 21 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Courgettes	3
Fèves écossées	400 g
Huile d'olive	
vierge extra	5 cuillerées
Ciboulette hachée	2 cuillerées
Oignon (petit)	1
Bouillon de légumes	50 cl
Yaourt maigre	250 g
Sel	
Poivre	

## CRÈME DE COURGETTES ET DE FÈVES

Hachez l'oignon, mettez-le dans une terrine avec l'huile et les courgettes coupées en morceaux et faites cuire 7 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez la moitié du bouillon, remuez et faites cuire encore 4 minutes.

Passez le tout au mixeur, incorporez le yaourt, salez et poivrez.

Dans une autre terrine, versez les fèves et le reste du bouillon, et faites cuire 10 minutes à puissance maximale. Salez et poivrez.

Versez la crème de courgettes dans des assiettes creuses et garnissez les avec fèves égouttées. Parsemez de ciboulette et servez à température ambiante.





## POTAGE AU MAÏS ET AUX POMMES DE TERRE

Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Débarrassez le céleri de ses filaments et coupez-le en fins bâtonnets. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en dés. Émincez l'échalote.

Portez le bouillon à ébullition sur le feu.

Coupez les tranches de jambon en lanières et mettez-les dans un plat avec l'huile. Passez au four 2 minutes, sans couvrir, à puissance maximale, ou jusqu'à ce que le jambon soit croustillant. Retirez-le avec une fourchette, égouttez-le et réservez-le.

Réunissez l'oignon, le céleri et les pommes de terre dans un plat. Salez, couvrez et faites cuire 5 minutes, en remuant deux fois.

Ajoutez le bouillon brûlant, la crème et le maïs, et faites cuire encore 5 minutes.

Garnissez la soupe avec le jambon et l'échalote puis servez.

## POTAGE DE POMMES DE TERRE ET AUBERGINES

Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Coupez l'aubergine en petits morceaux.

Mettez l'huile et les légumes dans un plat et passez au four 2 minutes à puissance maximale. Remuez, ajoutez 1 litre d'eau et salez.

Recouvrez le plat avec un film alimentaire et poursuivez la cuisson environ 10 minutes.

Laissez reposer 3 minutes à couvert.

Servez saupoudré de basilic et d'une pincée de poivre.

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Pommes de terre	300 g
Maïs doux, cuit	400 g
Bouillon de viande	50 cl
Crème liquide	20 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Tranches de jambon cru (fines)	2
Oignon	1
Côte de céleri	1
Échalote	1
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Pommes de terre	500 g
Aubergines	200 g
Oignons hachés	200 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Basilic haché menu	1 bouquet
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 19 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Riz à cuisson rapide	200 g
Petits pois écossés	200 g
Fèves écossées	200 g
Haricots verts	100 g
Épinards	40 g
Bouillon de légumes	1 l
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Petits oignons	2
Sel	

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**CUISSON :** 10 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 4 minutes  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Bouillon	1 l
Pommes de terre	2
Marjolaine	1 cuillerée
Oignon haché	1
Courgettes	4
Sel	

## POTAGE DE RIZ ET LÉGUMES

Portez le bouillon à ébullition sur le feu.

Équeutez et lavez les haricots, en enlevant les fils s'il y en a. Parez les épinards et lavez-les soigneusement dans une grande quantité d'eau.

Enlevez les premières feuilles et le vert des petits oignons et émincez-les.

Mettez l'huile et les oignons dans un plat et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les petits pois, les fèves et les haricots, rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Versez le bouillon très chaud, couvrez et faites cuire 1 minute. Incorporez le riz et poursuivez la cuisson 14 minutes, en couvrant.

Laissez reposer le potage dans le four éteint 2 minutes avant de servir.

## POTAGE À LA MARJOLAINE

Taillez les courgettes en dés. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

Mettez l'oignon, les courgettes et les pommes de terre dans un saladier, recouvrez de bouillon et enfournez 10 minutes, en couvrant le récipient, à puissance maximale.

Rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 4 minutes.

Servez saupoudré de marjolaine.



**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 18 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Riz ..... 150 g  
 Légumes variés (pommes  
 de terre, carottes, courgettes,  
 haricots, petits pois, maïs,  
 chou, poireaux) ..... 800 g  
 Bouillon de légumes 1 l  
 Persil, marjolaine, thym et  
 romarin hachés ..... 2 cuillerées  
 Sel .....  
 Poivre .....

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 18 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Légumes d'hiver (pommes de terre,  
 carottes, oignons, céleri branche,  
 poireaux) ..... 800 g  
 Pesto ..... 4 cuillerées  
 Huile d'olive  
 vierge extra ..... 2 cuillerées  
 Sel .....  
 Poivre .....

## POTAGE AUX HERBES

Nettoyez les légumes et coupez-les en petits morceaux.

Versez l'huile et les légumes dans un plat, et faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale.

Remuez, ajoutez le riz et le bouillon, salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson 16 minutes.

Laissez reposer 3 minutes à couvert.

Incorporez les herbes hachées, mélangez pour que les saveurs se mêlent, et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

## POTAGE LIGURE

Nettoyez les légumes et coupez-les en petits morceaux.

Mettez-les dans un plat avec l'huile et enfournez 2 minutes à puissance maximale.

Remuez, ajoutez 1 litre d'eau et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson 16 minutes.

Laissez reposer 3 minutes à couvert.

Incorporez le pesto, remuez et servez.



**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISSON** : 12 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 5 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

## Ingrédients

Haricots verts	100 g
Petits pois nouveaux, écosés	100 g
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Oignon	1
Pomme de terre	1
Carottes	2
Côte de céleri	1/2
Feuilles de chou	4
Ail	1 gousse
Persil haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## Variante

Pour que le potage ait un goût plus prononcé, on peut remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de viande.

## POTAGE DE LÉGUMES

Portez à ébullition 80 à 90 cl d'eau sur le feu.

Coupez l'oignon en dés. Lavez la pomme de terre, épluchez-la et coupez-la en petits morceaux. Lavez et grattez les carottes, coupez-les en petits morceaux ou hachez-les. Équeutez et lavez les haricots et coupez-les en petit morceau. Lavez les feuilles de chou et coupez-les en lanières. Hachez l'ail.

Dans un plat assez profond, mélangez l'oignon, le céleri, les carottes et l'huile et faites cuire 1 minute, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez l'ail, les haricots, les petits pois, le chou et les trois quarts du persil. Mélangez, salez, couvrez et faites cuire encore 1 minute à puissance maximale.

Versez l'eau bouillante et faites cuire 10 minutes, en remuant deux fois.

Goûtez les légumes ; s'ils ne sont pas assez tendres, prolongez la cuisson de 2 minutes.

Ajoutez le reste de persil, salez selon le goût, et laissez reposer 5 minutes. Servez en assaisonnant avec le reste d'huile et une pincée de poivre.



*PRÉPARATION : 10 minutes**CUISSON : 12 minutes**TEMPS DE REPOS : 3 minutes**DIFFICULTÉ : faible***Ingrédients**

Pommes de terre	500 g
Fèves fraîches, écosées	200 g
Oignons	100 g
Fromage de brebis râpé (pecorino)	20 g
Parmesan ou grana	2 cuillerées
Filets d'anchois au sel	2
Bouillon	80 cl
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Sel	
Poivre	

*PRÉPARATION : 10 minutes**CUISSON : 12 minutes**TEMPS DE REPOS : 3 minutes**DIFFICULTÉ : faible***Ingrédients**

Pâtes maltagliati aux œufs	100 g
Pommes de terre	500 g
Haricots blancs bouillis	200 g
Oignons	100 g
Filets d'anchois au sel	2
Parmesan	2 cuillerées
Bouillon	80 cl
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Sel	
Poivre	

## POTAGE AUX FÈVES

Lavez les pommes de terre et émincez-les. Émincez l'oignon.

Dans un plat en terre, mettez l'huile, les fèves, les anchois écrasés à la fourchette, les pommes de terre et les oignons. Faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale. Remuez et incorporez le bouillon.

Couvrez d'un film alimentaire et continuez la cuisson encore 10 minutes.

Laissez reposer 3 minutes à couvert. Servez en saupoudrant de parmesan, de brebis et de poivre.

## POTAGE DE HARICOTS BLANCS

Lavez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Émincez les oignons.

Mettez l'huile, les haricots, les anchois écrasés à la fourchette, les pommes de terre et les oignons dans un plat en terre.

Faites cuire 2 minutes à puissance maximale. Remuez et ajoutez le bouillon et les pâtes. Couvrez avec du film alimentaire et poursuivez la cuisson 10 minutes.

Laissez reposer 3 minutes à couvert. Servez en saupoudrant de parmesan et de poivre moulu.

## POTAGE FROID D'ÉTÉ

Portez à ébullition 80 à 90 cl d'eau.

Coupez les poivrons en lanières. Taillez la courgette en grosses rondelles. Coupez l'aubergine en dés. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et passez-les 30 secondes au four à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Dans un plat creux, mettez 2 cuillerées d'huile et l'ail et enfournez 50 secondes, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez les légumes, salez, mélangez, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes, à puissance maximale.

Versez l'eau bouillante sur les légumes, remuez et faites cuire encore 5 minutes à couvert.

Laissez reposer 4 minutes, puis passez le tout au mixeur et laissez refroidir.

Parfumez avec une goutte de vinaigre, le basilic déchiqueté et un filet d'huile. Servez à température ambiante.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 14-15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 4 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Tomates	4
Poivrons	2
Courgette	1
Aubergine	1
Pomme de terre	1
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Basilic déchiqueté	5-6 feuilles
Vinaigre	1 petite cuillerée
Sel	

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**CUISON :** 12-13 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Pommes de terre (grosses)	3
Poireaux (gros)	4
Chair de courge	80 g
Cœur de céleri blanc	60 g
Beurre	20 g
Bouillon de viande	80 cl
Crème fraîche	10 cl
Sel	

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**CUISON :** 12 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 4 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Pommes de terre	600 g
Oignons	400 g
Crème fraîche	20 cl
Bouillon	20 cl
Basilic	1 bouquet
Sel	

## COULIS DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX

Versez le bouillon dans une casserole et portez à ébullition sur le feu.

Nettoyez les poireaux et émincez-les. Coupez la chair de courge en dés. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Nettoyez le céleri en ôtant les filaments et coupez-le en petits tronçons.

Mettez le beurre dans un plat et enfournez 40 minutes, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez les poireaux et le céleri, remuez, salez légèrement et poursuivez la cuisson 2 minutes, en remuant une fois.

Ajoutez les pommes de terre et la courge et faites chauffer 2 minutes à puissance maximale. Versez le bouillon fumant par-dessus, couvrez et faites cuire 8 minutes.

Passez le tout au presse-purée, reversez dans le plat, ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 1 minute. Laissez reposer 1 minute de plus et servez.

## CRÈME DE POMMES DE TERRE AU BASILIC

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Émincez les oignons.

Mettez les oignons, les pommes de terre, le bouillon et la crème dans une soupière. Couvrez et faites cuire 12 minutes au four à puissance maximale.

Passez au mixeur, salez, et incorporez le basilic haché menu.

Laissez reposer 4 minutes à couvert puis servez.



**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 13 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Poivrons rouges	2
Jus d'orange	20 cl
Coulis de tomates	20 cl
Oignon	1
Carotte	1
Pomme de terre	1
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Sel	

## COULIS DE POIVRONS ET TOMATES

Ôtez les graines et les membranes blanches des poivrons, et coupez-les en lanières. Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Lavez la carotte, grattez-la et coupez-la en bâtonnets. Épluchez la pomme de terre, lavez-la et tranchez-la finement.

Versez l'huile et l'oignon dans un plat et enfournez, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez la carotte, la pomme de terre et les poivrons, salez, couvrez et faites cuire 6 minutes.

Incorporez le coulis de tomates et la moitié du jus d'orange, remuez et poursuivez la cuisson encore 5 minutes.

Passez le tout au presse-purée et incorporez le reste du jus d'orange.

Réchauffez le mélange 1 minute, sans couvrir, au four à puissance maximale. Rectifiez l'assaisonnement et servez, chaud ou froid, avec des croûtons.





## SOUPE D'ARTICHAUTS ET POMMES DE TERRE

Portez le bouillon à ébullition sur le feu.

Coupez la tige des artichauts, retirez les feuilles les plus dures et la barbe et coupez-les en quartiers, en les plongeant au fur et à mesure dans une terrine d'eau acidulée avec le vinaigre.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

Mettez les pommes de terre, les artichauts égouttés, le beurre et 4 cuillerées de bouillon dans un plat. Salez, couvrez, et passez 5 minutes au four à puissance maximale, en remuant à mi-cuisson.

Versez le bouillon très chaud et poursuivez la cuisson encore 4 minutes.

Incorporez la crème, le fromage et le persil.

Laissez reposer le potage dans le four éteint 1 minute puis servez.

*PRÉPARATION : 20 minutes*

*CUISSON : 9 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 1 minute*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Pommes de terre	600 g
Artichauts	6
Beurre	20 g
Bouillon	80 cl
Crème liquide	20 cl
Vinaigre	10 cl
Parmesan râpé	3 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## SOUPE D'ÉPINARDS

Pelez l'oignon et hachez-le. Lavez soigneusement les épinards et coupez-les en lanières. Épluchez les pommes de terre et émincez-les.

Mettez l'oignon, les pommes de terre et les épinards dans une soupière. Couvrez de bouillon et faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale, en couvrant.

Rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 4 minutes.

Saupoudrez de fromage et servez.

*PRÉPARATION : 15 minutes*

*CUISSON : 10 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 4 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Pommes de terre	600 g
Épinards	500 g
Oignon	1
Bouillon	80 cl
Parmesan râpé	3 cuillerées
Sel	

**PRÉPARATION** : 20 minutes  
**CUISSON** : 16-17 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Fèves dans	
leurs cosses	800 g
Tomates	400 g
Jambon cru	
de Toscane	80 g
Bouillon de légumes	1 l
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Poireaux (petits)	2
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 15 minutes  
**CUISSON** : 10 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 4 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Courgettes (petites)	6
Pommes de terre	2
Carottes	2
Bouillon	1 l
Parmesan	2 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## SOUPE DE FÈVES

Portez à ébullition le bouillon sur le feu.

Écossez les fèves et épluchez les plus grosses et les plus dures. Coupez le jambon en lanières.

Lavez les tomates et passez-les 30 secondes au four à puissance maximale. Pelez-les et coupez-les en petits morceaux. Réservez.

Nettoyez les poireaux et coupez-les en rondelles. Versez-les avec la moitié de l'huile dans un plat et enfournez 2 minutes, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez le jambon et les fèves, remuez et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Versez le bouillon fumant, couvrez et faites cuire 12 minutes. Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint.

Assaisonnez les tomates avec le reste d'huile, du sel et du poivre, ajoutez-les à la soupe et servez.

## SOUPE DE CAROTTES ET COURGETTES

Lavez soigneusement les courgettes, grattez les carottes, épluchez les pommes de terre.

Coupez tous les légumes en dés, mettez-les dans un plat, couvrez-les avec le bouillon et faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale, en couvrant.

Rectifiez l'assaisonnement, laissez reposer 4 minutes et incorporez le persil.

Saupoudrez de fromage avant de servir.



**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 15 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Artichauts	800 g
Oignons	200 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Coulis de tomates	1 cuillerée
Citron (jus)	1
Ail	1 gousse
Persil	1 bouquet
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 15 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Champignons	500 g
Artichauts	2
Oignon	1
Huile d'olive vierge extra	3-4 cuillerées
Citron (jus)	1
Ail haché	1 gousse
Persil	1 beau bouquet
Sel	
Poivre	

## SOUPE D'ARTICHAUTS

Pelez et hachez finement l'oignon.

Nettoyez les artichauts et coupez-les en quartiers. Plongez-les dans de l'eau acidulée avec le jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

Versez l'huile, l'ail dégermé, les oignons et le coulis de tomates dans un plat en terre. Faites cuire 1 minute à puissance maximale en couvrant.

Incorporez les quartiers d'artichaut, ajoutez 1 litre d'eau et faites cuire 14 minutes en couvrant.

Remuez, incorporez le persil haché et laissez reposer 3 minutes. Servez avec des tranches de pain grillé.

## SOUPE D'ARTICHAUTS ET CHAMPIGNONS

Pelez et hachez finement l'oignon.

Nettoyez les artichauts et émincez-les très finement, en les mettant aussitôt à tremper dans de l'eau acidulée avec le jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

Nettoyez les champignons avec un linge humide et taillez-les en morceaux.

Mettez l'huile, l'ail, l'oignon, les champignons et les artichauts dans un plat en terre. Faites cuire 1 minute au four à puissance moyenne-élevée, puis ajoutez 50 cl d'eau et poursuivez la cuisson 14 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement et complétez avec du persil haché. Laissez reposer 3 minutes.

Remuez de nouveau et servez, en présentant le poivre à part.

## SOUPE DE LAITUE ET CREVETTES

Faites tremper la tête du poisson 5 minutes dans l'eau et ôtez les branchies.

Lavez et décortiquez les crevettes en réservant les carapaces. Ôtez les boyaux noirs.

Lavez le céleri et coupez-le en tronçons. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

Préparez un fumet : mettez la tête du poisson, les carapaces des crevettes, le céleri et l'ail dans un plat. Couvrez avec 1 bon litre d'eau et portez à ébullition sur le feu, en écumant fréquemment. Baissez la flamme et laissez frémir 20 minutes.

Effeuillez le cœur de laitue, lavez-le, secouez-le et coupez-le en bandes grossières.

Émincez les échalotes.

Filtrez le fumet de poisson au-dessus d'un plat et faites-le chauffer 3 minutes, sans couvrir, à puissance maximale, jusqu'à ce qu'il se mette à bouillir.

Incorporez les crevettes et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Ajoutez la laitue et les oignons, et faites cuire encore 1 minute.

Complétez avec la sauce soja et servez.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

+ 35 minutes pour le fumet

**CUISSON** : 6 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Cœur de laitue	1
Crevettes	8
Échalotes	2
Tête de poisson	1
Sauce soja	1 cuillerée
Côte de céleri	1
Ail	3 gousses
Sel	



## SOUPE AU CHOU

Pelez les oignons et émincez-les.

Nettoyez et grattez les carottes sous le robinet et émincez-les.

Nettoyez le chou en supprimant le cœur et les grosses côtes, détachez les feuilles et coupez-les en morceaux de taille moyenne.

Mettez une casserole avec 80 cl d'eau sur le feu.

Réunissez les légumes dans un grand plat profond, ajoutez 2 cuillerées d'huile, du sel et 3 ou 4 cuillerées d'eau.

Couvrez et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale, en remuant une fois.

Versez l'eau bouillante dans le plat, salez, remuez et continuez la cuisson 9 minutes à puissance maximale, sans couvrir. À la fin de la cuisson, versez le reste d'huile et remuez.

Déposez les tranches de pain dans une soupière ou dans des bols individuels, et recouvrez de soupe.

Laissez reposer 6 à 8 minutes avant de servir.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 6-8 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Chou frisé	300 g
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Oignons	2
Carottes	2
Tranches de pain	
maison rassis	4
Sel	

# Viandes

---

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Gigot d'agneau	800 g
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Romarin, haché	1 bouquet
Thym haché	1 cuillerée
Sauge hachée	2 feuilles
Laurier haché	1 feuille
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Gigot d'agneau	800 g
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Myrte, haché fin	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## AGNEAU AUX QUATRE PARFUMS

Fouettez vigoureusement l'huile et les herbes hachées, salez légèrement et ajoutez une bonne pincée de poivre.

Mettez l'agneau dans un plat et versez l'huile aux herbes dessus.

Faites cuire 20 minutes au four à puissance maximale, en couvrant.

Découvrez, retournez le gigot dans son jus, rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 3 minutes.

Servez immédiatement.

## AGNEAU AU MYRTE

Dans une terrine, fouettez l'huile et le myrte, salez légèrement et ajoutez une pincée de poivre.

Mettez le gigot dans un plat et recouvrez d'huile parfumée. Couvrez et faites cuire 20 minutes au four à puissance maximale.

À la fin de la cuisson, retournez le gigot dans son jus et rectifiez l'assaisonnement.

Laissez reposer 3 minutes puis servez.



**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 15-16 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Poitrine de canard	1
Beurre	80 g
Poireaux (gros)	4
Échalote	1
Moutarde de Dijon	2 cuillerées
Sel	

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 4 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Saucisses de Francfort	450 g
Ketchup	250 g
Jus d'orange	2 cuillerées
Moutarde	1 cuillerée

## CANARD AUX POIREAUX

Nettoyez l'échalote et coupez-la en dés. Nettoyez les poireaux et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Chauffez le plat-gril du micro-ondes pendant 5 minutes à puissance maximale. Enduisez-le de beurre, placez-y la poitrine de canard, peau vers le bas, et faites cuire 4 minutes à puissance maximale.

Retournez la viande, et poursuivez la cuisson encore 3 minutes. Sortez le plat-gril et couvrez le plat avec une feuille d'aluminium afin de garder la viande au chaud.

Mettez le beurre dans un plat et enfournez 30 secondes, sans couvrir. Ajoutez l'échalote et faites cuire 1 minute.

Ajoutez les poireaux, mouillez avec 2 cuillerées d'eau, salez, couvrez et faites cuire encore 8 minutes en remuant une fois.

Incorporez la moutarde et laissez reposer 3 minutes.

Coupez la poitrine de canard en tranches et disposez-les en éventail sur chaque assiette. Salez sans excès et garnissez de poireau.

## SAUCISSE AU KETCHUP

Coupez chaque saucisse en quatre tronçons et incisez-les sur le côté.

Versez le ketchup, le jus d'orange et la moutarde dans un plat, ajoutez les saucisses et mélangez. Couvrez et passez 4 minutes au four à puissance maximale. Servez.





## CANARD À L'ORANGE

Dans une terrine, fouettez l'huile avec le jus d'orange et l'échalote émincée. Salez et poivrez légèrement.

Taillez la poitrine de canard en tranches fines et faites-les mariner dans l'huile parfumée pendant 1 heure.

Égouttez la viande, disposez-la sur une assiette, ajoutez la farine à peine salée et additionnée de persil et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 3 minutes et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes  
+ 1 heure de marinage

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Poitrine de canard	350 g
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Farine	2 cuillerées
Échalote	1
Orange (jus)	1
Persil haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## TERRINE DIÉTÉTIQUE

Coupez le jambon en lanières.

Roulez le blanc de poulet dans la fécule.

Mélangez le jus de citron, l'huile et 10 cl d'eau. Ajoutez l'ail et le persil.

Disposez le poulet et la sauce précédente dans une terrine. Couvrez et faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale.

Remuez encore pour délayer la fécule. Incorporez le jambon. Continuez la cuisson pendant 2 minutes.

Laissez reposer 2 minutes. Remuez de nouveau et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Blanc de poulet, taillé	
en aiguillettes	250 g
Jambon cuit,	
en une tranche	10
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Citron (jus)	1/2
Ail haché	1 gousse
Persil haché	1 bouquet
Fécule	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes +  
30 minutes de marinage

**CUISSON :** 3 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Poitrine de canard	600 g
Huile d'olive vierge extra	10 cl
Jus d'orange	4 cuillerées
Ail	4 gousses
Romarin	1 bouquet
Poivre noir en grains	2 petites cuillerées
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 1 minute

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Bœuf, émincé en carpaccio	200 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Roquette	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## CARPACCIO DE CANARD AU ROMARIN

Pelez l'ail et écrasez-le. Écrasez le poivre grossièrement et écrasez le romarin, en gardant un brin entier.

Versez l'huile et le jus d'orange dans un bol et fouettez. Incorporez le poivre, l'ail et le romarin.

Coupez la poitrine de canard en tranches fines, disposez-les sur une assiette plate, arrosez avec la sauce à l'orange et laissez mariner 30 minutes.

Avec un couteau, hachez finement les feuilles du dernier brin de romarin.

Enlevez l'ail, les brins de romarin écrasés et une partie du poivre de la marinade.

Sans la couvrir, mettez l'assiette 3 minutes au four à puissance maximale. Salez, parsemez de romarin haché et laissez reposer 1 minute dans le four éteint.

Servez.

## CARPACCIO DE BŒUF À LA ROQUETTE

Lavez la roquette, essuyez-la et coupez-la en lanières.

Graissez légèrement les tranches de bœuf et disposez-les sur un plat de service. Faites cuire 1 minute au four à puissance maximale, et laissez ensuite reposer 1 minute.

Salez, poivrez et décorez la viande avec la roquette avant de servir.

## LAPIN AU LARD ET AUX ASPERGES

Émincez les oignons.

Disposez le lapin dans un plat de service, salez et poivrez. Recouvrez avec le lard, les aromates et les oignons et arrosez d'un filet d'huile.

Faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Retournez les morceaux de lapin, ajoutez les asperges et faites cuire encore 3 minutes.

Couvrez d'un film alimentaire et poursuivez la cuisson 4 minutes de plus.

Laissez reposer 2 minutes puis servez.

*PRÉPARATION : 10 minutes*

*CUISSON : 12 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Lapin en morceaux	1 kg
Lard haché	80 g
Pointes d'asperges	250 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Oignons	2
Sauge hachée	2 feuilles
Laurier haché	2 feuilles
Romarin haché	1 cuillerée
Ail haché	1 gousse
Sel	
Poivre	

## LAPIN À L'ESTRAGON

Fouettez l'huile et l'estragon dans un bol, salez légèrement et incorporez une pincée de poivre.

Découpez le lapin, mettez les morceaux dans un plat et versez l'huile parfumée dessus. Couvrez et faites cuire 15 minutes au four à puissance maximale.

Retournez les morceaux de viande dans leur jus et rectifiez l'assaisonnement.

Laissez reposer 4 minutes puis servez.

*PRÉPARATION : 10 minutes*

*CUISSON : 15 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 4 minutes*

*DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Lapin	800 g
Huile d'olive vierge extra	3-4 cuillerées
Estragon, haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes  
+ 1 nuit de marinage

**CUISSON** : 35 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3-4 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Bœuf, haché fin	600 g
Vin rouge	40 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Concentré de tomate	1 cuillerée
Carottes	3
Côtes de céleri	2
Oignon	1
Clous de girofle	3
Laurier	1 feuille
Fécule de maïs	1 pincée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 14 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3-4 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Veau	600 g
Vinaigre balsamique	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Tomates pelées	2
Carotte hachée	1
Oignon haché	1
Côte de céleri	1
Sel	

## BŒUF BRAISÉ

Nettoyez les légumes et coupez-les en morceaux. Réunissez tous les ingrédients dans une terrine et laissez-y mariner la viande une nuit entière.

Le jour suivant, enfournez la terrine 35 minutes à puissance moyenne-élevée, en remuant de temps en temps.

Retirez la viande de la terrine et laissez-la reposer 3 à 4 minutes.

Passez la marinade au presse-purée, de façon à obtenir une sauce homogène. Si elle est trop liquide, faites-la épaissir avec une pincée de fécule de maïs.

Rectifiez l'assaisonnement et disposez la viande émincée et nappée de sauce sur le plat de service. Servez accompagné de pommes de terre bouillies ou de polenta.

## VEAU BRAISÉ AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Mettez l'oignon, la carotte et le céleri dans un plat en terre cuite. Incorporez l'huile, couvrez et faites cuire 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez la viande, le vinaigre balsamique et les tomates pelées. Couvrez de nouveau et faites cuire 12 minutes, toujours à puissance maximale.

Passez le fond de cuisson au mixeur et salez. Émincez la viande et laissez-la reposer 3 à 4 minutes recouverte de sauce.

Rectifiez l'assaisonnement au besoin, et servez.



**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 18 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Cuisses de lapin	800 g
Tomates concassées	8
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Carotte	1
Ail	1 gousse
Romarin	1 brin
Oignon	1
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**CUISSON :** 18 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Lapin en morceaux	800 g
Lard fumé, en dés	100 g
Champignons séchés	100 g
Coullis de tomates	100 g
Vin rouge	10 cl
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Oignon	1
Sel	
Poivre	

## CUISSES DE LAPIN AUX AROMATES

Nettoyez et hachez les légumes. Mettez-les dans un plat assez profond avec l'huile. Faites cuire 3 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les cuisses de lapin, coupées en deux ou trois morceaux, et le romarin. Couvrez et faites cuire 15 minutes à puissance maximale.

Rectifiez l'assaisonnement.

Remuez la sauce, laissez reposer 2 minutes puis servez.

## LAPIN CHASSEUR

Faites tremper les champignons séchés dans un peu d'eau tiède environ 10 minutes. Égouttez-les. Filtrez et réservez le jus.

Pelez l'oignon et hachez-le. Mettez-le dans un plat en terre cuite avec le lard et les champignons, arrosez de vin et faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez les morceaux de lapin et les autres ingrédients, y compris l'eau de trempage des champignons. Couvrez et faites cuire 15 minutes à puissance maximale en surveillant la cuisson.

Rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 3 minutes.

Servez en accompagnant par exemple de tranches de polenta grillées.

## PAUPIETTES HAWAÏENNES

Préparez les tranches de veau en les attendrissant légèrement des deux côtés avec un maillet à viande.

Déposez une demi-tranche d'ananas sur chaque tranche de viande. Roulez la viande de façon à cacher l'ananas à l'intérieur et liez avec de la ficelle de cuisine.

Beurrez un plat et placez-y les paupiettes. Faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale.

Mouillez avec le vin et poursuivez la cuisson encore 2 minutes, sans couvrir. Salez, poivrez et laissez reposer 2 minutes avant de servir.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 12 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Noix de veau en tranches	300 g
Beurre	30 g
Vin blanc sec	1 trait
Tranches d'ananas, coupées en deux	2
Sel	
Poivre	

## PAUPIETTES AU SHERRY

Attendrissez un peu les blancs de poulet avec un maillet à viande.

Déposez une tranche de jambon et une feuille de sauge sur chaque blanc. Roulez de façon à former des paupiettes assez grosses, et liez avec de la ficelle de cuisine.

Mettez les paupiettes dans un plat beurré. Faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale.

Arrosez de sherry et prolongez la cuisson de 2 minutes sans couvrir.

Salez et poivrez. Laissez reposer 2 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 12 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Blancs de poulet de 100 g chacun	4
Jambon cuit	100 g
Beurre	50 g
Sauge	4-5 feuilles
Sherry	1 trait
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 25 minutes  
+ 40 minutes de dégorgeant

**CUISSON** : 18 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Carré de porc	500 g
Tomates	400 g
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Aubergines (petites)	2
Oignon (petit)	1
Ail haché	1 gousse
Persil haché	1 bouquet
Origan	1 pincée
Sel	

## BOUCHÉES DE PORC AUX AUBERGINES

Lavez les aubergines. Coupez-les en tranches de l'épaisseur d'un doigt, puis en dés. Mettez-les dans une passoire, saupoudrez de gros sel et laissez dégorger pendant 40 minutes.

Lavez les tomates, coupez-les grossièrement et passez-les au tamis pour recueillir le coulis dans un bol.

Pelez et émincez l'oignon.

Coupez la viande en morceaux de la taille d'une noix.

Mettez l'oignon, l'huile et la viande dans un plat peu profond, en une couche uniforme. Couvrez et passez 5 minutes au four à puissance maximale, en retournant la viande deux ou trois fois.

Ajoutez le coulis de tomates, salez, remuez, et poursuivez la cuisson encore 5 minutes.

Essuyez les dés d'aubergines et ajoutez-les à la viande, en parsemant le tout d'origan. Remuez et poursuivez la cuisson encore 18 minutes.

Ajoutez l'ail et le persil haché et laissez reposer 3 minutes dans le four éteint avant de servir.



*PRÉPARATION : 8 minutes**CUISSON : 23 minutes**TEMPS DE REPOS : -**DIFFICULTÉ : faible***Ingrédients**

Carré de porc	600 g
Beurre	20 g
Vin blanc	4 cuillerées
Pommes	2
Sel	
Poivre	

*PRÉPARATION : 5 minutes**CUISSON : 8 minutes**TEMPS DE REPOS : 1-2 minutes**DIFFICULTÉ : faible***Ingrédients**

Échine de porc, coupée en cubes	300 g
Vin blanc sec	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Tomates pelées	2
Carotte râpée	1
Oignon haché	1
Côte de céleri, hachée	1
Sel	

## CARRÉ AUX POMMES

Mettez la viande dans un plat beurré. Arrosez avec le vin, poivrez et couvrez. Enfourez 18 minutes à puissance maximale, en retournant la viande de temps en temps. Une fois le temps écoulé, assurez-vous que la viande est bien cuite et tendre.

Épluchez les pommes, enlevez le cœur et coupez les fruits en quartiers minces.

Une fois la viande cuite, retirez-la du plat, salez-la, emballez-la dans une feuille de papier d'aluminium et laissez-la reposer.

Disposez les pommes dans le plat de cuisson, couvrez et faites cuire 5 minutes à puissance maximale en remuant deux fois.

Découpez la viande en tranches, décorez de quartiers de pomme et servez.

## PORC AU VIN BLANC

Mettez l'oignon, la carotte, et le céleri dans un plat en terre cuite. Ajoutez l'huile et faites cuire 2 minutes à puissance maximale, en couvrant.

Ajoutez la viande, le vin et les tomates pelées. Couvrez encore et faites cuire 6 minutes.

Passez le fond de cuisson au mixeur et salez. Couvrez la viande avec la sauce et laissez reposer 1 ou 2 minutes avant de servir.

## CARRÉ DE PORC

Pelez et émincez l'oignon.

Enrobez la viande de lard et déposez-la dans une terrine pour l'enduire d'huile, d'oignon, de sel, de poivre, de sauge et de laurier.

Préchauffez le plat-gril 4 minutes à puissance maximale. Posez-y la viande ; mouillez avec le vin et le sherry. Mettez 10 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 4 à 5 minutes.

Passez le fond de cuisson au mixeur et incorporez la farine et le lait.

Découpez des tranches dans l'échine, et placez-la dans un plat ; couvrez avec la sauce et réchauffez 3 minutes au four à puissance moyenne.

Servez le rôti chaud avec sa sauce.

*PRÉPARATION : 10 minutes*

*CUISSON : 13 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 4-5 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Carré de porc	500 g
Lard en tranches	80 g
Lait	10 cl
Vin blanc	10 cl
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Sherry	2 cuillerées
Oignon	1
Sauge	3-4 feuilles
Laurier	2 feuilles
Farine	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## PORC À L'ÉTOUFFÉE

Versez tous les ingrédients dans une terrine. Faites cuire 15 minutes au four à puissance moyenne, en remuant de temps en temps.

Laissez reposer 4 à 5 minutes. Retirez la viande de la terrine et mixez les légumes de façon à obtenir une sauce homogène. Faites épaissir cette sauce pendant 4 ou 5 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement et remettez la viande.

Servez accompagné par exemple de riz pilaf.

*PRÉPARATION : 15 minutes*

*CUISSON : 20 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 4-5 minutes*

*DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Viande de porc, coupée en cubes	600 g
Tomate concassée	100 g
Bouillon de viande	10 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Carottes en morceaux	1
Poivron en morceaux	1
Oignon en morceaux	1
Clous de girofle	3
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 18 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 5 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Échine de porc	600 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Curry	1 cuillerée
Pommes de terre (petites)	8
Oignons nouveaux, pelés	8
Côtes de céleri	3
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 33 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Échine de porc	700 g
Pruneaux séchés, dénoyautés	200 g
Carottes	300 g
Beurre	20 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Vin blanc sec	10 cl
Kümmel	1 cuillerée
Oignons nouveaux	10
Romarin	1 brin
Ail	2 gousses
Sel	
Poivre	

## PORC AU CURRY

Pelez et lavez les pommes de terre, lavez et coupez en tronçons le céleri, nettoyez les oignons. Mettez les légumes dans un plat profond, assaisonnez d'huile et de curry et remuez. Couvrez et faites cuire 3 minutes à puissance maximale.

Ajoutez la viande dans le plat, salez, couvrez et faites cuire 10 minutes à puissance maximale.

Remuez les légumes et tournez le plat de 180 degrés. Couvrez de nouveau et poursuivez la cuisson 5 minutes à puissance maximale. Assurez-vous que les pommes de terre sont bien cuites.

Laissez reposer 5 minutes. Coupez la viande en tranches et servez-la accompagnée des légumes.

## PORC AUX PRUNEAUX

Nettoyez et grattez les carottes puis coupez-les en tronçons.

Liez le rôti et le romarin avec de la ficelle de cuisine, en enfonçant une partie des pruneaux dans des incisions pratiquées au couteau.

Mettez l'huile, le beurre, l'ail et le kümmel dans un grand plat, et faites chauffer 3 minutes au four à puissance maximale.

Installez le rôti dans le plat, arrosez de vin et faites cuire 15 minutes à puissance maximale.

Retournez la viande, ajoutez le reste des pruneaux, les oignons nouveaux et les carottes, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Laissez ensuite reposer 3 minutes.

Servez accompagné de sauce aux pommes et d'un mélange de salades vertes.



**PRÉPARATION :** 10 minutes**CUISSON :** 12 minutes**TEMPS DE REPOS :** –**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Tranches d'échine de porc de	
150 g chacune	4
Beurre	40 g
Oignons	2
Vin blanc	4 cuillerées
Crème	2 cuillerées
Moutarde de Dijon	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes**CUISSON :** 10 minutes**TEMPS DE REPOS :** 2-3 minutes**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Queue de porc grillée	500 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Sauge hachée	2 cuillerées
Romarin haché	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

## PORC À LA MOUTARDE

Pelez et émincez les oignons.

Mettez le beurre dans un plat et enfournez 50 secondes à puissance maximale. Ajoutez les oignons et poursuivez la cuisson encore 2 minutes.

Disposez les tranches de viande dans le plat et mouillez-les avec le vin. Faites cuire la viande 8 minutes, en la retournant une fois et en vous assurant qu'elle est bien cuite.

Sortez la viande du plat, salez-la, poivrez-la et rangez-la sur un plat de service.

Ajoutez la crème aux sucres de cuisson de la casserole et faites cuire 1 minute à puissance moyenne. Incorporez la moutarde et étalez la sauce ainsi obtenue sur les tranches de porc.

## PORC AUX HERBES

Roulez la viande dans les herbes hachées avec le sel et le poivre.

Préchauffez le plat-gril pendant 4 minutes à puissance maximale et placez-y la viande. Faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 2 ou 3 minutes.

Découpez le rôti. Versez l'huile dans le plat de cuisson. Remuez pour obtenir une sauce homogène, versez-la sur le rôti et servez.

## BROCHETTES DE POULET À L'ANANAS

Coupez l'ananas en morceaux de taille similaire.

Coupez le blanc de poulet en petits cubes et enfitez-les sur les brochettes en bois, en alternant avec des feuilles de menthe et des morceaux d'ananas.

Disposez les brochettes sur un plat de service, couvrez et passez 4 minutes au four à puissance maximale.

Salez, poivrez et arrosez d'huile. Laissez reposer 2 minutes et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 4 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Blanc de poulet	200 g
Tranches d'ananas	2
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Menthe	4-5 feuilles
Sel	
Poivre	

## BROCHETTES DE SAUCISSE AU LAURIER

Coupez la saucisse en petits tronçons et enfitez-les sur des brochettes en bois, sans serrer, en alternant avec des feuilles de laurier.

Posez les brochettes sur un plat creux de service, couvrez et faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale.

Découvrez, versez le vin et l'huile et faites cuire encore 2 minutes.

Salez, poivrez, laissez reposer 2 minutes et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 6 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Saucisse	500 g
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Vin rouge	2 cuillerées
Laurier	5-6 feuilles
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 18 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Chapelet de saucisses	400 g
Oignons	500 g
Vin blanc	5,5 cl
Bouillon de viande	5,5 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Graines de fenouil	1 pincée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 5 minutes

+ 30 minutes de marinage

**CUISSON :** 9 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Saucisse fraîche	350 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Ail haché	1 gousse
Romarin	1 brin
Sel	
Poivre	

## SAUCISSE AUX OIGNONS

Émincez les oignons.

À l'aide d'un cure-dents, percez des trous dans la saucisse ; coupez-la en tronçons de 5 cm. Mettez les tronçons dans un plat avec l'huile et les graines de fenouil, couvrez et enfournez 3 minutes à puissance maximale, pour que la saucisse soit croustillante sans être sèche. Égouttez-la en la retirant du plat.

Mettez les oignons dans le plat, salez-les et faites-les cuire 2 minutes en remuant deux fois. Ajoutez le vin et faites cuire 4 minutes. Mouillez avec le bouillon, couvrez et faites cuire encore 8 minutes.

Remettez la saucisse dans le plat, remuez, poivrez et poursuivez la cuisson 1 minute, sans couvrir. Servez.

## SAUCISSE À L'ANGLAISE

Coupez la saucisse en morceaux de 20 cm de long. Disposez-les en spirale et piquez une brochette à travers pour les maintenir ainsi.

Préparez une sauce avec un peu de romarin, l'ail, l'huile, du sel et du poivre, et faites chauffer 1 minute à puissance moyenne.

Enduisez de sauce la spirale de saucisse et laissez-la s'en imprégner environ 30 minutes.

Préchauffez le plat-gril 5 minutes à puissance maximale.

Placez la saucisse sur le plat-gril et saupoudrez avec le reste de romarin. Faites cuire 8 minutes au four à puissance maximale et servez immédiatement.





## FILET AU POIVRE VERT

Disposez les filets de bœuf dans une terrine peu profonde, saupoudrez-les de poivre vert et de romarin haché et arrosez d'huile. Laissez mariner 1 heure, en retournant les filets de temps en temps.

Égouttez la viande, préchauffez le plat-gril pendant 4 ou 5 minutes et placez-y la viande. Faites cuire 30 secondes à puissance maximale.

Sortez le plat du four et retournez les filets, partie dorée vers le haut. Salez et laissez reposer 1 minute.

Filtrez le jus de la marinade et versez-le sur la viande avant de servir.

**PRÉPARATION** : 5 minutes  
+ 1 heure de marinage

**CUISSON** : 1 minute

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Filets de bœuf de 130 g chacun	4
Huile d'olive vierge extra	10 cl
Poivre vert en saumure	2 cuillerées
Romarin, haché	2 brins
Sel	

## FILET AUX AROMATES

Préchauffez le plat-gril pendant 5 minutes.

Préparez une sauce en mélangeant l'huile, une cuillerée d'eau et les herbes aromatiques.

Sans le piquer, faites cuire le filet 2 minutes 30 de chaque côté sur le plat-gril, en le retournant avec une spatule.

Laissez reposer 2 minutes. Tranchez la viande très finement, et nappez-la de sauce aux herbes.

Salez et poivrez à volonté. Servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes  
**CUISSON** : 5 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Filet de bœuf	600 g
Romarin, sauge, estragon, thym, hachés	4 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

*PRÉPARATION : 10 minutes*  
*CUISSON : 4 minutes*  
*TEMPS DE REPOS : 3 minutes*  
*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Filet de bœuf ..... 600 g  
 Coulis de tomates ..... 100 g  
 Vin blanc sec ..... 1 trait  
 Huile d'olive  
 vierge extra ..... 2-3 cuillerées  
 Sel  
 Poivre

*PRÉPARATION : 10 minutes*  
*CUISSON : 1 minute*  
*TEMPS DE REPOS : 1 minute*  
*DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Bœuf, émincé  
 en carpaccio ..... 200 g  
 Huile d'olive  
 vierge extra ..... 1 cuillerée  
 Pignons ..... 1 cuillerée  
 Romarin haché ..... 2 brins  
 Olives noires,  
 dénoyautées ..... 5-6  
 Sel  
 Poivre

## BŒUF TOMATE

Coupez la viande en cubes et mettez-la dans un plat contenant l'huile. Faites cuire 2 minutes à puissance maximale.

Arrosez de vin, couvrez et laissez reposer 3 minutes.

Incorporez le coulis de tomates et faites cuire 2 minutes.

Saupoudrez de sel et de poivre. Servez.

## BŒUF AUX PIGNONS

Huilez légèrement les tranches de bœuf, saupoudrez-les de romarin et placez-les sur un plat de service. Faites cuire 1 minute au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute.

Émincez les olives.

Salez, poivrez selon le goût, et décorez de pignons et d'olives.



**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Rosbif	600 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Poivre noir en grains	4 cuillerées
Sel	

**PRÉPARATION :** 5 minutes

+ 1 heure de marinage

**CUISSON :** 5 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 15 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Aloyau de bœuf, haché fin	600 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail, écrasé	1 gousse
Rosmarin	1 brin
Sel	
Poivre	

## ROSBIF AU POIVRE NOIR

Moulez grossièrement le poivre. Roulez le morceau de rosbif dedans jusqu'à ce qu'il en soit recouvert, et salez.

Faites cuire la viande 3 minutes de chaque côté au four à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes et tranchez très finement.

Mélangez l'huile avec une cuillerée d'eau et le jus de cuisson.

Disposez les tranches de viande sur le plat de service et servez, accompagné du jus et décoré par exemple avec des quartiers de citron.

## ROSBIF AU ROMARIN

Parfumez l'huile en y mettant le romarin et en mettant 1 minute au four à puissance moyenne. Arrosez la viande avec cette huile parfumée, salez et poivrez. Laissez mariner 1 heure.

Préchauffez le plat-gril, placez-y la viande et faites cuire 4 minutes à puissance maximale.

Retournez la viande plusieurs fois sans la piquer, jusqu'à l'obtention d'une couleur uniforme. Laissez-la reposer 15 minutes.

Coupez la viande en tranches fines et servez.





## DINDE AUX POIVRONS

Dans un plat en terre cuite, déposez les filets de dinde, la gousse d'ail et le beurre, et faites cuire 1 minute à puissance maximale.

Lavez les poivrons et coupez-les en morceaux. Incorporez-les à la viande, salez-les légèrement puis passez au four encore 4 minutes à puissance maximale.

Ajoutez le coulis et, après avoir rectifié l'assaisonnement, faites cuire encore 4 minutes.

Laissez reposer 1 minute, remuez de nouveau et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 9 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Filets de dinde	
émincés	400 g
Poivrons rouges	200 g
Coulis de tomates	50 g
Beurre	20 g
Farine	10 g
Lait	10 cl
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

## POULET AUX AMANDES

Dans un verre, mélangez la fécule, la sauce soja et 3 cuillerées d'eau.

Coupez le poireau en fines lamelles. Mettez-les dans un plat creux dans l'huile et couvrez. Faites cuire 2 minutes à puissance maximale.

Incorporez le poulet et les amandes. Salez et poivrez. Remuez soigneusement puis répartissez par-dessus le mélange à la fécule. Couvrez et faites cuire 4 minutes.

Remuez de nouveau, rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 1 minute.

Servez accompagné par exemple de riz nature.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 6 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Blanc de poulet,	
coupé en dés	350 g
Amandes effilées	40 g
Huile de soja	2 cuillerées
Sauce soja	1 cuillerée
Fécule	1 petite cuillerée
Poireau	1
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Blanc de poulet	600 g
Poivrons jaunes	200 g
Beurre	20 g
Lait	20 cl
Curcuma	1 petite cuillerée
Ail	1 gousse
Oignon	1
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 5 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Blanc de poulet, coupé en dés	400 g
Courgettes	200 g
Beurre	20 g
Lait	20 cl
Ail	1 gousse
Sel	

## POULET À LA CRÈME DE POIVRON

Coupez les poivrons en moyens morceaux. Pelez et émincez l'oignon.

Dans un plat en terre, disposez le poulet coupé en tranches, l'ail dégermé, le curcuma, l'oignon et le beurre. Faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez le poivron à la viande, salez, et faites cuire 10 minutes à découvert. Ôtez le poulet et réservez-le.

Ajoutez le lait aux sucs de cuisson et passez le tout au mixeur afin d'obtenir une crème.

Remettez le poulet dans le plat avec la crème de poivron, couvrez et laissez reposer 3 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement, et servez.

## POULET AUX COURGETTES

Nettoyez, lavez et coupez les courgettes en moyens morceaux.

Dans un plat en terre, déposez le blanc de poulet, l'ail dégermé et le beurre. Faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez les courgettes, salez légèrement et faites cuire 3 minutes à puissance maximale. Retirez le poulet.

Allongez les sucs de cuisson avec le lait et passez le tout au mixeur afin d'obtenir une crème.

Remettez la viande et la crème dans le plat et laissez reposer 1 minute en couvrant.

Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.





## POULET AUX POIVRONS

Ôtez les graines et les membranes blanches du poivron, lavez-le et coupez-le en lanières.

Émincez les gousses d'ail.

Huilez légèrement un plat puis déposez-y le poivron, les blancs de poulet coupés en aiguillettes, salez légèrement, ajoutez le reste d'huile et poivrez si nécessaire. Couvrez et faites cuire 4 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes, rectifiez l'assaisonnement et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 6 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Blancs de poulet	400 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Ail	2 gousses
Poivron	1
Sel	
Poivre	

## POULET AUX NOIX ET AUX RAISINS

Faites tremper les raisins une dizaine de minutes dans l'eau froide. Égouttez.

Cassez les noix et mettez-les de côté.

Dans un plat, disposez le poulet et les autres ingrédients, sauf les noix. Couvrez et faites cuire 3 minutes à puissance maximale.

Salez, remuez de nouveau, ajoutez les noix et un peu de poivre si vous en avez envie. Faites cuire encore 1 minute et laissez reposer 2 minutes.

Servez en retirant l'ail et le romarin.

**PRÉPARATION** : 5 minutes

+10 minutes de trempage

**CUISSON** : 4 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Blanc de poulet, émincé	350 g
Raisins secs	40 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Cerneaux de noix	8
Romarin	1 brin
Ail	1/2 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 5 minutes  
+ 2 heures de marinage

**CUISSON** : 17 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 10 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Poulet	1 kg
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Ail	1 gousse
Romarin	3 brins
Sel	

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Blanc de poulet	500 g
Jambon fumé cuit, en tranches	100 g
Choucroute cuite	150 g
Bière	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## POULET AU ROMARIN

Prélevez les feuilles du romarin et hachez-les avec l'ail. Versez ce hachis dans un bol avec l'huile, et laissez-la s'imprégner d'arômes pendant 2 heures.

Graissez le poulet avec une partie de l'huile, à l'intérieur et à l'extérieur. Versez une cuillerée d'huile dans un plat, installez-y le poulet, couvrez-le et faites cuire 12 minutes au four à puissance maximale.

Découvrez, salez et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Laissez reposer 5 minutes puis servez.

## POULET DE PRAGUE

Ouvrez le blanc de poulet et attendrissez-le avec un maillet à viande. Recouvrez-le de jambon et de la choucroute bien pressée. Formez un rouleau et liez-le serré avec de la ficelle de cuisine.

Versez la bière, du sel, du poivre et l'huile dans une terrine. Mélangez à la fourchette et roulez le poulet dans cette sauce.

Mettez la viande sur une grille convenant au micro-ondes et recouvrez de film alimentaire. Faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes. Découpez en tranches et servez nappé de sauce.





## CUISSE DE DINDE GRILLÉE

Pelez l'ail, et coupez-le en quatre dans le sens de la longueur. Brisez les brins de romarin.

Incisez la cuisse de dinde avec la pointe d'un couteau et piquez dedans l'ail et le romarin.

Mettez la dinde dans un plat, salez, poivrez et arrosez de vin.

Couvrez et passez 10 minutes au four à puissance maximale, en retournant la viande au bout de 5 minutes.

Avant de sortir la dinde, laissez-la reposer 3 minutes dans le four éteint.

*PRÉPARATION : 5 minutes*

*CUISSON : 20 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 3 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Cuisse de dinde	800 g
Vin blanc	5 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail	1 gousse
Romarin	1 brin
Sel	
Poivre	

## DINDE AU CITRON

Mélangez toutes les herbes avec une cuillerée d'huile, le jus de citron, du sel et du poivre.

Enduisez la cuisse de dinde avec cet assaisonnement et installez-la dans un plat en pyrex peu profond. Ajoutez le reste de l'huile, couvrez et faites cuire 15 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint.

Découvrez, arrosez la cuisse de dinde avec le jus de cuisson et servez.

*PRÉPARATION : 5 minutes*

*CUISSON : 15 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Cuisse de dinde	1
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Persil haché	1 bouquet
Origan	1 petite cuillerée
Marjolaine	1 petite cuillerée
Romarin	1 brin
Sauge	2 feuilles
Citron (jus)	1/2
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 18 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : moyenne

## Ingrédients

Médallions de dinde	4
Blettes	300 g
Beurre	40 g
Bouillon de poule	4 cuillerées
Crème fraîche	4 cuillerées
Oignon	1
Sauge	4 feuilles
Sel	

## MÉDAILLONS DE DINDE AUX HERBES

Nettoyez et lavez les blettes en jetant les tiges les plus dures, puis taillez-les grossièrement. Coupez l'oignon en dés.

Mettez la moitié du beurre dans un plat et, sans couvrir, passez au four 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez les feuilles de sauge, attendez 1 minute puis ajoutez les médaillons. Faites-les cuire 1 minute de chaque côté, retirez-les du plat et réservez-les ; jetez les feuilles de sauge.

Mettez le reste du beurre et l'oignon dans le plat et faites chauffer 2 minutes. Ajoutez les blettes, salez et versez le bouillon. Faites cuire 2 minutes à couvert.

Remettez les médaillons dans le plat, arrosez avec la crème, couvrez et faites cuire 8 minutes.

Découvrez et poursuivez la cuisson encore 2 minutes ; vérifiez que la viande est bien cuite.

Rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 5 minutes.

Disposez les blettes dans un plat de service, posez les médaillons dessus et nappez avec le fond de cuisson. Servez.



**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 11 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 4 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Agneau haché	500 g
Coulis de tomates	20 cl
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Poivron vert	1
Œuf	1
Oignons nouveaux	2
Ail haché	1 gousse
Persil haché	1 petite cuillerée
Sel	

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 4 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Veau haché	400 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Oignon (petit)	1
Tomate (grosse)	1
Câpres	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

## BOULETTES D'AGNEAU AUX LÉGUMES

Ôtez les graines et les membranes blanches du poivron et taillez-le en lanières.

Supprimez les racines et la partie verte des oignons et émincez-les.

Mettez la viande, l'ail, le persil et l'œuf dans une terrine, salez un peu et malaxez à la main. Formez des boulettes rondes légèrement aplaties.

Mettez le poivron, les oignons, et l'huile dans un grand plat peu profond. Couvrez et passez 4 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez le coulis de tomates, salez et poursuivez la cuisson encore 4 minutes. Incorporez les boulettes et faites cuire encore 3 minutes.

Laissez reposer 4 minutes puis servez.

## VEAU À LA TOMATE ET AUX CÂPRES

Coupez l'oignon en rondelles.

Formez des boulettes avec la viande de veau. Posez-les sur un plat et parsemez d'anneaux d'oignon et de câpres.

Coupez la tomate et posez-en une rondelle sur chaque boulette.

Faites cuire les boulettes 4 minutes au four à puissance maximale, en les retournant à mi-cuisson.

Laissez reposer 1 minute.

Assaisonnez avec l'huile, du sel, du poivre, et servez.





## BOULETTES AUX ÉPICES

Mettez la viande d'agneau dans une terrine, salez, poivrez et formez plusieurs petites boulettes.

Lavez les tomates, posez-les dans une assiette et passez-les 30 secondes au four à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux.

Versez dans un plat 2 cuillerées d'huile et enfournez, sans couvrir, à puissance maximale pendant 1 minute.

Ajoutez les boulettes, remuez et couvrez. Faites cuire 8 minutes, en remuant délicatement de temps en temps. Réservez.

Dans un autre plat, mettez les tomates, les piments, l'ail, l'oignon, le cumin, le sucre et le vinaigre. Salez, poivrez, couvrez et passez au four 4 minutes, puis versez lentement le reste d'huile dans la sauce.

Disposez les boulettes sur un plat de service, versez la sauce par-dessus et servez.

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 13-14 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Agneau haché	500 g
Huile d'olive	
vierge extra	5 cuillerées
Vinaigre de vin	1 cuillerée
Tomates	4
Piments hachés	4
Ail haché	2 gousses
Oignon (petit), haché	1
Graines de cumin	1 cuillerée
Sucre	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

## BOULETTES ORIENTALES

Coupez l'oignon en deux puis hachez-le. Hachez l'anis, écrasez la gousse d'ail et mélangez-la à l'oignon.

Ajoutez la viande aux ingrédients précédents, salez, poivrez et malaxez.

Humidifiez vos mains avec le vin et formez des boulettes de la taille d'une noix.

Disposez les boulettes de bœuf en couronne sur un plat de service et faites-les cuire 3 minutes à puissance moyenne-élevée.

Assaisonnez d'huile, réglez le four à puissance maximale, et faites cuire encore 2 minutes.

Laissez reposer 1 minute puis servez.

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 5 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Bœuf haché	400 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Vin blanc sec	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Oignon	1
Persil haché	1 bouquet
Anis étoilé	1/2 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 12 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Viande hachée	500 g
Yaourt	125 g
Chapelure	50 g
Beurre	40 g
Œuf	1
Noix de muscade	1 pincée
Farine	1 cuillerée
Persil haché	1 bouquet
Graines de cumin	
moulues	1 petite cuillerée
Curry	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 5 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Veau haché	400 g
Mortadelle	50 g
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Oignon	1
Romarin, sauge, marjolaine, hachés	1 bouquet
Œuf	1
Sel	
Poivre	

## BOULETTES AU YAOURT

Préparez les boulettes en amalgamant tous les ingrédients sauf le beurre et la chapelure. Roulez-les dans la chapelure.

Placez les boulettes dans un plat légèrement beurré, parsemez de copeaux de beurre et faites cuire 10 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 3 minutes.

Servez accompagné d'une garniture de légumes.

## BOULETTES DE VEAU AUX HERBES

Pelez l'oignon, hachez-le très finement et incorporez les herbes aromatiques.

Hachez la mortadelle et mélangez-la au veau haché. Incorporez ce mélange au précédent. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Travaillez rapidement le mélange avec une cuillère puis ajoutez l'œuf.

Formez ensuite des boulettes de la taille d'une olive. Disposez-les sur un plat de service et passez 3 minutes au four à puissance moyenne ou élevée.

Incorporez l'huile et faites cuire 2 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute et servez.



**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 18 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 4 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Veau braisé	600 g
Bouillon de viande	10 cl
Citron (jus)	1
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Artichauts romains	2
Ail	1 gousse
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 40 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 5 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Bœuf en morceaux	600 g
Bière	20 cl
Huile d'olive	
vierge extra	1 cuillerée
Côte de céleri,	
hachée	1
Oignon haché	1
Laurier	1 feuille
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

## VEAU À LA ROMAINE

Nettoyez les artichauts en enlevant la tige et les feuilles les plus dures. Coupez-les en deux, retirez le foin, et coupez-les en quartiers et plongez-les au fur et à mesure dans une bassine d'eau additionnée de jus de citron. Égouttez-les soigneusement.

Pelez et hachez l'ail.

Versez l'huile et l'ail dans un plat et enfournez sans couvrir 80 secondes à puissance maximale. Arrosez de bouillon, couvrez et faites cuire 12 minutes à puissance maximale.

Incorporez les artichauts et la viande, couvrez et poursuivez la cuisson 4 minutes, toujours à puissance maximale, en vérifiant la cuisson à la fourchette.

Salez, remuez et laissez reposer 4 minutes avant de servir.

## BŒUF À LA BIÈRE

Mettez tous les ingrédients dans un plat en terre. Faites cuire 25 minutes au four à puissance moyenne, en couvrant. En cours de cuisson, versez la bière en plusieurs fois.

Mélangez soigneusement et poursuivez la cuisson 15 minutes, toujours à puissance moyenne.

Laissez reposer 5 minutes.

Servez accompagné de purée de pommes de terre.





## VEAU AUX CHAMPIGNONS

Nettoyez et émincez les champignons, déposez-les dans une terrine avec une échalote émincée, et faites cuire 5 minutes à puissance maximale en remuant deux fois.

Disposez les tranches de veau et l'autre échalote hachée dans un plat et faites cuire 8 minutes à puissance maximale, en remuant une fois.

Arrosez de cognac, salez, poivrez et laissez reposer 2 minutes.

Ajoutez la crème, incorporez les champignons, faites chauffer 2 minutes et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Échine de veau, en tranches	600 g
Champignons	300 g
Échalotes	2
Crème fraîche	20 cl
Huile d'olive vierge extra	3-4 cuillerées
Cognac	1 trait
Sel	
Poivre	

## VEAU À LA SICILIENNE

Faites mariner la viande 3 heures dans l'huile, le jus de citron, la malvoisie, l'oignon, l'ail, du sel et du poivre.

Préchauffez le plat-gril quelques minutes au four à puissance maximale.

Égouttez la viande, posez-la sur le plat-gril et faites cuire 25 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer.

Après avoir enlevé l'ail, préparez la sauce en mélangeant les sucs de cuisson du rôti et la farine, puis en ajoutant les câpres et les raisins.

Découpez la viande, disposez les tranches dans un plat, nappez de sauce, couvrez et enfournez 4 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

+ 3 heures de marinage

**CUISSON** : 25 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Longe ou culotte de veau	700 g
Câpres	40 g
Raisins secs, trempés et égouttés	30 g
Malvoisie des îles Lipari	10 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Citron (jus)	1/2
Oignon émincé	1
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 18 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 4-5 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Rôti de veau non bardé	700 g
Lard en tranches	100 g
Romarin haché	1 cuillerée
Sauge hachée	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 4-5 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Longe ou côtelettes de veau	700 g
Emmenthal, en tranches	100 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Laurier	2 feuilles
Moutarde	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## VEAU AU LARD

Enveloppez la viande dans les tranches de lard et liez le tout avec de la ficelle de cuisine. Disposez le rôti sur une grille adaptée au micro-ondes, ajoutez le romarin et emballez entièrement d'un film alimentaire.

Faites cuire 15 minutes à puissance maximale. Laissez reposer 4 à 5 minutes. Ôtez la ficelle de la viande ainsi que le lard, coupez la viande en tranches et disposez-les sur le plat de service.

Mettez le jus de cuisson et le lard dans une terrine avec 10 cl d'eau et faites cuire 3 minutes en couvrant. Salez et poivrez.

Filtrez le jus et versez-le encore chaud sur la viande.

## LONGE DE VEAU À LA VIENNOISE

Enveloppez la viande avec les tranches d'emmenthal, et liez avec de la ficelle de cuisine. Badigeonnez de moutarde. Mettez la viande dans un plat avec l'huile et le laurier.

Faites cuire 15 minutes à puissance maximale en couvrant.

Laissez reposer 4 à 5 minutes. Coupez la viande en tranches et disposez-les sur un plat de service.

Mélangez les sucs de cuisson avec 2 ou 3 cuillerées d'eau.

Filtrez et nappez les tranches de viande. Servez chaud.



# Poissons

---

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISSON** : 16 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 5 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

## Ingrédients

Morue dessalée	700 g
Parmesan râpé	90 g
Lait	50 cl
Huile d'olive	
vierge extra	5 cuillerées
Filets d'anchois	3
Oignon haché	1
Ail haché	1 gousse
Persil haché	2 cuillerées
Farine	1 cuillerée
Cannelle	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

## Conseil

Si le plat vous semble trop liquide, découvrez et laissez reposer 5 minutes dans le four éteint.

## MORUE À LA MODE DE VICENCE

Hachez les anchois.

Coupez la morue en morceaux réguliers. Lavez-les, essuyez-les et roulez-les dans la farine.

Dans un plat, mettez l'huile, les anchois, l'ail, l'oignon et le persil. Mélangez et couvrez puis passez au four 3 minutes à puissance maximale, en remuant à deux ou trois reprises.

Étalez la moitié du poisson dans un plat large et peu profond, salez et poivrez. Saupoudrez avec la moitié de la cannelle, parsemez d'un peu de fromage et du mélange d'aromates précédent. Faites une deuxième couche de morue, salez, poivrez et couvrez avec le reste de cannelle, de fromage et d'aromates.

Versez délicatement le lait dans le plat jusqu'à en napper le contenu, couvrez, et mettez 8 minutes au four à puissance maximale.

Réglez à puissance moyenne et poursuivez la cuisson 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.





## BAR AU PORTO

Rincez les filets de poisson et essuyez-les délicatement avec un linge.

Pelez et hachez l'échalote.

Versez le fumet dans une casserole et portez-le à ébullition sur le feu.

Dans un plat, mettez 20 g de beurre et enfournez, sans couvrir, 50 secondes à puissance maximale.

Coupez le reste du beurre en dés et réservez au réfrigérateur.

Disposez les filets de poisson dans le plat et faites-les cuire 4 minutes. Recouvrez-les d'échalotes et retournez-les à l'aide d'une spatule. Salez, et poursuivez la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le poisson semble bien cuit. Sortez le poisson du plat et réservez-le au chaud.

Versez le vin dans le plat et mettez 2 minutes au four à puissance maximale. Versez le porto et faites cuire encore 1 minute. Versez le fumet, remuez soigneusement et poursuivez la cuisson 3 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide commence à épaissir. Incorporez les dés de beurre froids, en fouettant la sauce.

Nappez des assiettes individuelles avec cette sauce et déposez-y les filets de poisson. Servez bien chaud.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 14 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Filets de bar	
de 120 g chacun	4
Beurre	60 g
Fumet de poisson	10 cl
Vin rouge	10 cl
Porto	3 cuillerées
Échalote	1
Sel	
.....	

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Filets de bar	4
Beurre	60 g
Vin blanc	8 cl
Jaunes d'œufs	2
Poivre vert	2 petites cuillerées

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Bar entier de 1 kg	1
Pastis	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Ail	1 gousse
Fenouil sauvage haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## BAR AU POIVRE VERT

Rincez les filets de bar et essuyez-les délicatement avec un torchon.

Battez les jaunes d'œufs à la fourchette dans un bol.

Parsemez le fond d'un plat de 10 g de beurre en petits morceaux, disposez les filets de poisson par-dessus et arrosez de vin. Couvrez et passez 4 minutes au four à puissance maximale.

Retournez le poisson et poursuivez la cuisson 4 minutes. Sortez les filets du plat, salez-les et placez-les sur un plat de service.

Dans un autre plat, mettez le reste de beurre et enfournez 1 minute, sans couvrir, à puissance maximale.

Versez les jaunes d'œufs battus, diminuez la puissance du four de 75 % et faites cuire encore 45 secondes, en remuant trois fois.

Complétez la sauce avec du poivre vert et nappez-en le poisson. Servez immédiatement bien chaud.

## BAR AU FENOUIL

Rincez et videz le bar, et farcissez-le avec la gousse d'ail. Ajoutez le pastis, l'huile, le fenouil, du sel et du poivre.

Enveloppez le poisson dans une feuille de papier sulfurisé et fermez la papillote sans serrer.

Mettez 8 minutes au four à puissance maximale, en retournant la papillote deux fois pour que la cuisson soit uniforme.

Laissez reposer 1 minute puis servez.





## MÉROU AUX LÉGUMES

Enlevez la peau du mérou et coupez les tranches en gros morceaux irréguliers.

Ôtez les pépins et les membranes blanches du poivron puis coupez-le en morceaux de 2 ou 3 cm.

Coupez l'aubergine en dés.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et mettez-les 30 secondes au four à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Coupez les courgettes en dés.

Coupez les racines et la partie verte des jeunes oignons et émincez-les. Mettez-les avec 2 cuillerées d'huile dans un plat, puis enfournez 2 minutes, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez l'aubergine et le poivron, salez légèrement, et poursuivez la cuisson 4 minutes.

Incorporez les courgettes, couvrez, et faites cuire encore 2 minutes. Pour finir, versez les tomates dans le plat, et faites encore cuire 4 minutes.

Réunissez tous les légumes sur une assiette et laissez-les tiédir.

Mettez le reste de l'huile et le mérou dans un autre plat, couvrez et enfournez 7 minutes à puissance maximale.

Vérifiez la cuisson du poisson, salez-le et dressez sur un plat de service. Garnissez avec les légumes et servez.

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 19-20 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Tranches de mérou de 150 g chacune	4
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Oignons nouveaux	2
Tomates	2
Courgettes	2
Poivron	1
Aubergine	1/2
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 10 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Filets de mérou	340 g
Pommes de terre bouillies	200 g
Coulis de tomates	100 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Olives noires	16
Ail	1 gousse
Basilic	1 bouquet
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 12 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Filets de mérou	400 g
Poivron jaune	100 g
Lait	20 cl
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Échalote hachée	1
Sel	
Poivre	

## MÉROU AUX OLIVES

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Mettez-les dans un plat avec la gousse d'ail, l'huile et le coulis de tomates. Couvrez et faites cuire au four 4 minutes à puissance maximale.

Enlevez l'ail et remuez les pommes de terre.

Coupez les filets de mérou en dés et incorporez-les aux pommes de terre. Salez et poivrez.

Ajoutez les olives et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale.

Remuez délicatement et laissez reposer 1 minute.

Parsemez de basilic coupé fin. Servez.

## MÉROU À LA CRÈME DE POIVRON

Mettez les filets de mérou, l'échalote et l'huile dans un plat et faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale.

Épépinez le poivron et retirez les membranes blanches, puis coupez-le en petits morceaux.

Incorporez le poivron au poisson, salez, couvrez et faites cuire à puissance maximale pendant 10 minutes. Sortez le poisson du plat et réservez-le.

Mélangez le fond de cuisson avec le lait et passez-le au mixeur afin d'obtenir une crème homogène.

Remettez le poisson et la crème de poivron dans le plat, découvrez et laissez reposer 3 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.





## MERLU AU POIVRE ROSE

Portez à ébullition le fumet sur le feu.

Videz les merlus, lavez-les et essuyez-les. Enlevez les racines et la partie verte des oignons et émincez-les.

Mettez les oignons, l'huile, le poivre rose et les graines de fenouil dans un plat et passez 2 minutes au four, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez le poisson, mouillez de vin blanc et poursuivez la cuisson 1 minute.

Incorporez le fumet brûlant, couvrez et faites cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce que les poissons soient cuits, en les retournant délicatement une seule fois.

Enlevez les poissons, levez les filets, salez légèrement, puis déposez-les sur un plat de service. Faites réduire les sucs de cuisson 2 ou 3 minutes, nappez-en les filets et servez.

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 10-11 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Merlus entiers (petits)	8
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Vin blanc	4 cuillerées
Fumet de poisson	40 cl
Oignons nouveaux	2
Poivre rose	1 petite cuillerée
Graines de fenouil	1 petite cuillerée
Sel	

## MERLU À LA MARJOLAINE

Épéinez et coupez les tomates en dés, salez-les sans excès et mettez-les dans une passoire pour qu'elles perdent leur eau.

Nettoyez, rincez et essuyez les poissons, graissez-les légèrement avant de les mettre dans un plat. Recouvrez le plat de film alimentaire et faites cuire 7 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute.

Mélangez l'huile, la marjolaine, du sel et du poivre.

Enlevez la peau des poissons et nappez-les de sauce à la marjolaine.

Décorez des dés de tomate avant de servir.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Merlus vidés (petits)	800 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Tomates	2
Marjolaine	1 bouquet
Sel	
Poivre	



## MERLU AUX OLIVES

Videz les merlus et rincez-les sous le robinet.

Diluez le concentré de tomate avec 10 cl d'eau, pas plus.

Mettez l'huile et l'ail dans un plat et enfournez 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez les merlus, les olives et le concentré de tomate. Couvrez et faites cuire 4 minutes au four à puissance maximale. Retournez les poissons et poursuivez la cuisson encore 4 minutes.

Laissez reposer 4 minutes. Enlevez les merlus, levez les filets, salez-les légèrement, nappez de sauce puis servez.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 9 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 4 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Merlus entiers (petits)	1,2 kg
Olives noires dénoyautées	120 g
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Concentré de tomate	2 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Origan	2 petites cuillerées
Sel	

## MERLU À LA NAPOLITAINE

Nettoyez les filets de poisson, essuyez-les délicatement et coupez-les en petits morceaux.

Épépinez les tomates et coupez-les en petits morceaux.

Enfilez les tronçons de poisson sur des brochettes en bois en alternant avec les tomates, mais sans serrer pour éviter que les bouts de poisson se touchent.

Disposez les brochettes sur un plat de service, couvrez, et mettez au four 4 minutes à puissance maximale.

Salez, poivrez et parsemez de basilic. Ajoutez l'huile et la mozzarella.

Remettez le plat au four et faites cuire 2 minutes à puissance moyenne.

Servez lorsque la mozzarella commence à fondre.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Filets de merlu	600 g
Tomates roma	100 g
Mozzarella, en tranches	50 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Basilic haché	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISON** : 7 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Filets de daurade	600 g
Champignons	300 g
Huile d'olive	
vierge extra	1 cuillerée
Sauge hachée	1 brin
Romarin haché	1 brin
Thym haché	2 brins
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Daurade de 1 kg	1
Huile d'olive	
vierge extra	3-4 cuillerées
Brandy	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Romarin	1 brin
Sel	
Poivre	

## DAURADE AUX CHAMPIGNONS

Nettoyez les filets de daurade et essuyez-les délicatement avec du papier absorbant.

Grattez les champignons, nettoyez-les avec un linge humide et émincez-les.

Disposez dans un plat légèrement huilé les filets en une seule couche, salez puis ajoutez les champignons.

Recouvrez de film alimentaire et passez 7 minutes au four à puissance maximale.

Découvrez, parsemez d'herbes hachées, salez légèrement et servez.

## DAURADE AU BRANDY

Videz et rincez la daurade. Posez-la sur une grande feuille de papier sulfurisé et farcissez-la avec la gousse d'ail et le romarin. Arrosez de brandy, ajoutez l'huile, du sel et un peu de poivre si nécessaire. Fermez la papillote sans trop serrer et mettez au four 8 minutes à puissance maximale, en retournant la papillote deux fois pour que la cuisson soit plus uniforme.

Laissez reposer 1 minute, enlevez l'ail et le romarin et servez.



**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Daurade de 1 kg	1
Vin blanc sec	1 cuillerée
Huile d'olive vierge extra	3-4 cuillerées
Pastis	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Tomates	2
Aneth haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Daurade de 1 kg	1
Huile d'olive vierge extra	3-4 cuillerées
Citron	1
Persil haché	1 cuillerée
Câpres	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

## DAURADE EN PAPILOTTE

Épépinez les tomates et coupez-les en petits morceaux.

Videz la daurade, rincez-la, essuyez-la et posez-la sur une grande feuille de papier sulfurisé. Ajoutez le pastis, l'huile, l'ail dégermé, l'aneth et les tomates. Salez et poivrez. Fermez la papillote sans trop serrer et passez au four 8 minutes à puissance maximale, en retournant la papillote une fois pour bien uniformiser la cuisson.

Laissez reposer 1 minute et éliminez la gousse d'ail.

Ouvrez la papillote au moment de passer à table.

## DAURADE AUX CÂPRES

Pressez une moitié de citron et coupez deux rondelles dans l'autre moitié.

Videz, rincez et essuyez la daurade. Farcissez-la avec les deux rondelles de citron et mettez-la dans un plat pas trop large, légèrement huilé.

Passez au mixeur le persil avec les câpres, le jus de citron pressé et l'huile. Salez légèrement, et poivrez si nécessaire. Versez sur la daurade. Passez-la 8 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute et servez.



**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 13 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Daurade de 1 kg	1
Coulis de tomates	300 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Vin blanc sec	1 cuillerée
Oignon haché	1
Ail	1 gousse
Piment	1/4
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Daurade de 1 kg	1
Pointes d'asperges	200 g
Huile d'olive vierge extra	3-4 cuillerées
Échalote	1
Sel	
Poivre	

## DAURADE AUX ÉPICES

Videz, écaillez et rincez le poisson.

Mettez l'ail, l'oignon et l'huile dans un plat et passez 2 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez le coulis de tomates et le piment et poursuivez la cuisson 3 minutes.

Ajoutez le poisson, salez, poivrez et mouillez avec le vin. Faites cuire 8 minutes environ. Laissez reposer 2 minutes et retirez le poisson du plat.

Enlevez la peau de la daurade et mélangez le fond de cuisson.

Servez le poisson nappé de sauce.

## DAURADE AUX ASPERGES

Nettoyez les pointes d'asperges et émincez-les dans le sens de la longueur.

Videz la daurade, rincez-la, essuyez-la et posez-la sur une grande feuille de papier sulfurisé.

Coupez l'échalote en deux et farcissez-en le poisson. Ajoutez l'huile, les asperges, du sel et du poivre. Fermez la papillote sans trop serrer et passez-la 8 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute. Ouvrez la papillote au moment de passer à table.

## DAURADE EN SAUCE

Grattez la carotte sous le robinet et coupez-la en dés. Coupez l'oignon de même. Nettoyez les champignons avec un linge, et taillez-les en petits morceaux. Pelez la tomate et coupez-la en dés.

Mettez l'oignon et la carotte avec la moitié de l'huile dans un plat de petite contenance et faites cuire, à découvert, 2 minutes au four à puissance maximale.

Versez le reste d'huile dans un autre plat, de forme allongée, et placez-y la daurade après en avoir salé l'intérieur. Répartissez les dés de carottes et d'oignon, les champignons et le vin sur tout le poisson. Salez.

Couvrez et passez 6 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez les dés de tomate et les herbes de Provence.

Tournez le plat de 180 degrés, couvrez de nouveau et poursuivez la cuisson 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que la chair à l'intérieur du poisson soit blanche quasiment jusqu'au centre.

Laissez reposer 4 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 8 minutes

**CUISSON** : 11-12 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 4 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Daurade vidée	800 g
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Vin blanc sec	2 cuillerées
Champignons	
(moyens)	6
Carotte	1
Oignon	1
Tomate mûre	
mais ferme	1
Herbes de Provence	1 pincée
Sel	

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 14 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Daurades entières (petites)	4
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Paprika doux	1 petite cuillerée
Petits oignons	2
Aubergine ronde	1

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Filets de daurade	600 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Marsala sec	1 cuillerée
Laurier	1/2 feuille
Oignon, haché	1/4
Marjolaine	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## DAURADE AU PAPRIKA

Écaillez les daurades, videz-les, ouvrez-les en portefeuille puis rincez-les et essuyez-les avec du papier absorbant.

Supprimez les racines et les parties vertes des oignons et émincez-les. Coupez l'aubergine en petits morceaux.

Mettez les oignons et l'huile dans un plat et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez l'aubergine, salez, couvrez et faites cuire 4 minutes, en remuant deux fois.

Disposez les daurades sur l'aubergine et poursuivez la cuisson à découvert 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint. Servez bien chaud.

## PAUPIETTES DE DAURADE

Lavez les filets de daurade, essuyez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Graissez-les légèrement des deux côtés, enrroulez-les et disposez-les dans un plat huilé.

Préparez une sauce en mélangeant le marsala, l'oignon, le laurier, la marjolaine, du sel et du poivre. Nappez-en les rouleaux de poisson, en les retournant deux fois.

Faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute. Servez les paupiettes dans leur jus.





## REQUIN DU PÊCHEUR

Éliminez la peau du poisson.

Mettez 20 g de beurre dans un plat et enfournez 50 secondes, sans couvrir, à puissance maximale.

Rajoutez 20 g de beurre et poursuivez la cuisson 1 minute.

Disposez les tranches de chien de mer, mouillez avec le vin, couvrez et faites cuire 8 minutes au four à puissance maximale, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint.

Réservez le poisson au chaud sur un plat de service.

Incorporez le reste de beurre taillé en lamelles dans le jus de cuisson tout en fouettant. Ajoutez les câpres et rectifiez l'assaisonnement.

Versez la sauce aux câpres sur les tranches de poisson et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Tranches de chien de mer de 150 g chacune	4
Beurre	50 g
Vin blanc	8 cl
Câpres au vinaigre, hachées	1 cuillerée
Ail	

## REQUIN AUX CHAMPIGNONS

Enlevez la peau du poisson et taillez-le en cubes. Nettoyez les champignons frais et émincez-les. Faites ramollir les champignons séchés dans de l'eau froide ; pressez-les et essuyez-les bien.

Mettez l'huile, l'ail et tous les champignons dans une terrine. Arrosez de jus de citron.

Faites cuire 2 minutes, en couvrant, au four à puissance maximale. Retirez l'ail.

Ajoutez le poisson et le persil, couvrez et poursuivez la cuisson 3 minutes à puissance maximale.

Salez, poivrez, laissez reposer 2 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Tranches de chien de mer de 150 g chacune	4
Champignons de Paris	250 g
Champignons séchés	25 g
Huile d'olive vierge extra	1-2 cuillerées
Ail	1/2 gousse
Citron (jus)	1/2
Persil haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 5 minutes  
**CUISSON** : 5 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Tranches de chien de mer de 150 g chacune	4
Olives noires dénoyautées	50 g
Huile d'olive vierge extra	5 cl
Ail haché	1 gousse
Sel	

**PRÉPARATION** : 6 minutes  
**CUISSON** : 9 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 1 minute  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Chien de mer	600 g
Fèves écossées	200 g
Beurre	20 g
Huile d'olive vierge extra	3-4 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Oignon haché	1/2
Ail	1/2 gousse
Coulis de tomates	2 cuillerées
Farine	1 petite cuillerée
Sel	
Poivre	

## REQUIN À LA MODE DES POUILLES

Prélevez deux olives et coupez-les en quatre. Hachez les autres.

Incisez le poisson en divers endroits pour y insérer les quartiers d'olive.

Mettez l'ail et l'huile dans un plat large et peu profond, et enfournez, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez les tranches de poisson en une seule couche, et les olives. Mouillez avec 3 ou 4 cuillerées d'eau, couvrez et faites cuire au four 4 minutes à puissance maximale, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit ; retournez le poisson une fois en cours de cuisson.

Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint.

Disposez le poisson sur un plat de service, recouvrez-le de sauce et servez.

## REQUIN AUX FÈVES

Coupez le poisson en languettes et roulez-les grossièrement dans la farine. Secouez pour éliminer l'excédent.

Mettez l'huile, la moitié du beurre, le persil, l'oignon et l'ail dans un plat. Mélangez bien et mettez 1 minute au four à puissance maximale.

Disposez le poisson dans le plat et faites cuire 2 minutes, sans couvrir et à puissance maximale.

Ajoutez les fèves et le coulis de tomates dilué avec un verre d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 6 minutes environ.

Laissez reposer 1 minute, rectifiez l'assaisonnement et servez





## SAUMON AUX POMMES

Pelez les pommes, retirez le cœur, coupez-les en tranches, et rangez-les sur le pourtour d'un plat.

Farinez légèrement les tranches de saumon et mettez-les au centre du plat.

Arrosez de vin, salez et parsemez de poivre vert. Couvrez et faites cuire au four 5 minutes à puissance maximale, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit et ne soit plus translucide.

Disposez le poisson et les pommes sur un plat de service.

Ajoutez le beurre et le coulis de tomates au fond de cuisson, remuez et remettez 1 minute au four à puissance maximale.

Remuez de nouveau et nappez le poisson et les pommes de cette sauce. Servez.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 5-6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Tranches	
de saumon	4
Beurre	45 g
Vin blanc sec	5-6 cuillerées
Pommes reinettes	2
Farine	1 cuillerée
Coulis de tomates	2 cuillerées
Poivre vert	18 grains

## TERRINE DE SAUMON

Hachez le saumon et l'oignon et mélangez-les. Hachez les olives.

Amalgamez le poisson, le fromage, les œufs et les olives. Salez et poivrez.

Versez le mélange dans un terrine cylindrique d'environ 7 cm de diamètre légèrement huilée.

Frappez quelques petits coups sur le récipient pour éliminer les éventuelles bulles d'air.

Couvrez et faites cuire 8 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute. Démoulez et servez, coupé en tranches, en décorant avec des bâtonnets de courgette crue.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Saumon	400 g
Olives noires	
dénoyautées	40 g
Parmesan râpé	60 g
Huile d'olive	
vierge extra	2-3 cuillerées
Œufs	2
Oignon (petit)	1
Sel	
Poivre	
Courgette,	
pour décorer	1

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 8-9 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Filets de saumon de 150 g chacun	4
Beurre	50 g
Vin blanc	4 cuillerées
Basilic	1 bouquet
Ail	1/2 gousse
Sel	

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 1 minute

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Saumon fumé, taillé en fines tranches	400 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Olives noires dénoyautées	8
Pignons	1 cuillerée
Romarin haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## SAUMON AU VIN BLANC

Pratiquez deux incisions dans chaque filet et glissez dans chacune une feuille de basilic roulée.

Hachez le reste du basilic avec l'ail. Travaillez le hachis avec 40 g de beurre jusqu'à obtention d'une crème homogène.

Mettez le reste de beurre dans un plat et enfournez, sans couvrir, 30 secondes à puissance maximale.

Ajoutez les filets de poisson, mouillez avec le vin, couvrez et poursuivez la cuisson 3 ou 4 minutes de chaque côté.

Retirez le saumon du plat, salez-le un peu et disposez-le sur un plat de service.

Délayez le hachis d'ail et basilic avec 2 cuillerées du fond de cuisson, et nappez les filets avec cette sauce en l'étalant à l'aide d'un couteau à beurre. Servez.

## CARPACCIO DE SAUMON AUX PIGNONS

Taillez les olives en bâtonnets dans le sens de la longueur.

Disposez le saumon sur un plat de service en une seule couche. Nappez légèrement d'huile et parsemez de romarin. Faites cuire 1 minute à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute.

Salez, poivrez, garnissez de pignons et d'olives et servez.



**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**CUISSON :** 6 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Filets de rouget	500 g
Champignons	150 g
Champignons séchés	25 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Ail	1/2 gousse
Persil haché	1 bouquet
Citron (jus)	1/2
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**CUISSON :** 5 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** –  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Rougets	750 g
Chapelure	20 g
Olives noires italiennes	40 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Vin blanc	1 petite cuillerée
Ail	1 gousse
Origan	1 pincée
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## ROUGETS EN PAPILOTTE

Grattez et nettoyez les champignons frais et émincez-les. Faites ramollir les champignons séchés dans de l'eau froide, puis égouttez-les.

Mettez l'huile, l'ail, tous les champignons et le jus de citron dans une terrine. Couvrez et faites cuire 2 minutes à puissance maximale.

Enlevez l'ail.

Mettez les filets de rouget sur une grande feuille de papier sulfurisé et couvrez-les avec les champignons et le persil. Fermez la papillote et enfournez 4 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes. Ouvrez la papillote, salez, poivrez et servez.

## ROUGETS AUX OLIVES D'ITALIE

Ouvrez les rougets, ôtez l'arête centrale et la tête, lavez-les et essuyez-les délicatement.

Frottez un plat avec la gousse d'ail et graissez-le légèrement. Disposez les rougets en couronne dans le plat.

Dans un bol, mélangez la chapelure, l'origan, le vin et le persil et liez soigneusement avec l'huile. Versez sur les rougets et ajoutez les olives, dénoyautées et coupées en petits morceaux. Salez et poivrez.

Couvrez et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale. Servez immédiatement.





## ROUGETS À LA TOMATE

Videz les rougets, rincez-les et essuyez-les.

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Enduisez d'un peu d'huile un plat moyen et placez-y les rougets. Ajoutez le persil, les tomates et le reste d'huile. Salez et poivrez selon le goût. Faites cuire au four 8 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute et servez.

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Rougets entiers	800 g
Tomates	100 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## TZATZIKI AU ROUGET

Épluchez le concombre, épépinez-le et hachez-le. Ajoutez l'ail, le cumin et le yaourt. Salez légèrement, plongez les rougets dans le mélange et laissez-les mariner 1 heure.

Égouttez les rougets, posez-les sur une assiette et enfournez 5 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 3 minutes.

Nappez de quelques cuillerées de sauce et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

+ 1 heure de marinage

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Filets de rouget	500 g
Yaourt maigre nature	250 g
Huile d'olive vierge extra	4 cl
Concombre (petit)	1
Ail haché	1 gousse
Cumin	1 pincée

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Rougets de roche entiers	8
Huile d'olive vierge extra	10 cl
Vin blanc	10 cl
Thym haché	8 brins
Ail haché	2 gousses
Sel	

## ROUGETS AU THYM

Videz les rougets et levez les filets. Plongez-les dans le thym haché et laissez-les s'imprégner de ses arômes pendant 10 minutes.

Versez l'huile et l'ail dans un plat et mettez, sans couvrir, 1 minute au four à puissance maximale.

Salez et laissez reposer 3 minutes dans le four éteint. Transvasez et servez.

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 6 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Rougets entiers	750 g
Parmesan râpé	40 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Roquette hachée	1 bouquet
Persil haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## ROUGETS À LA ROQUETTE

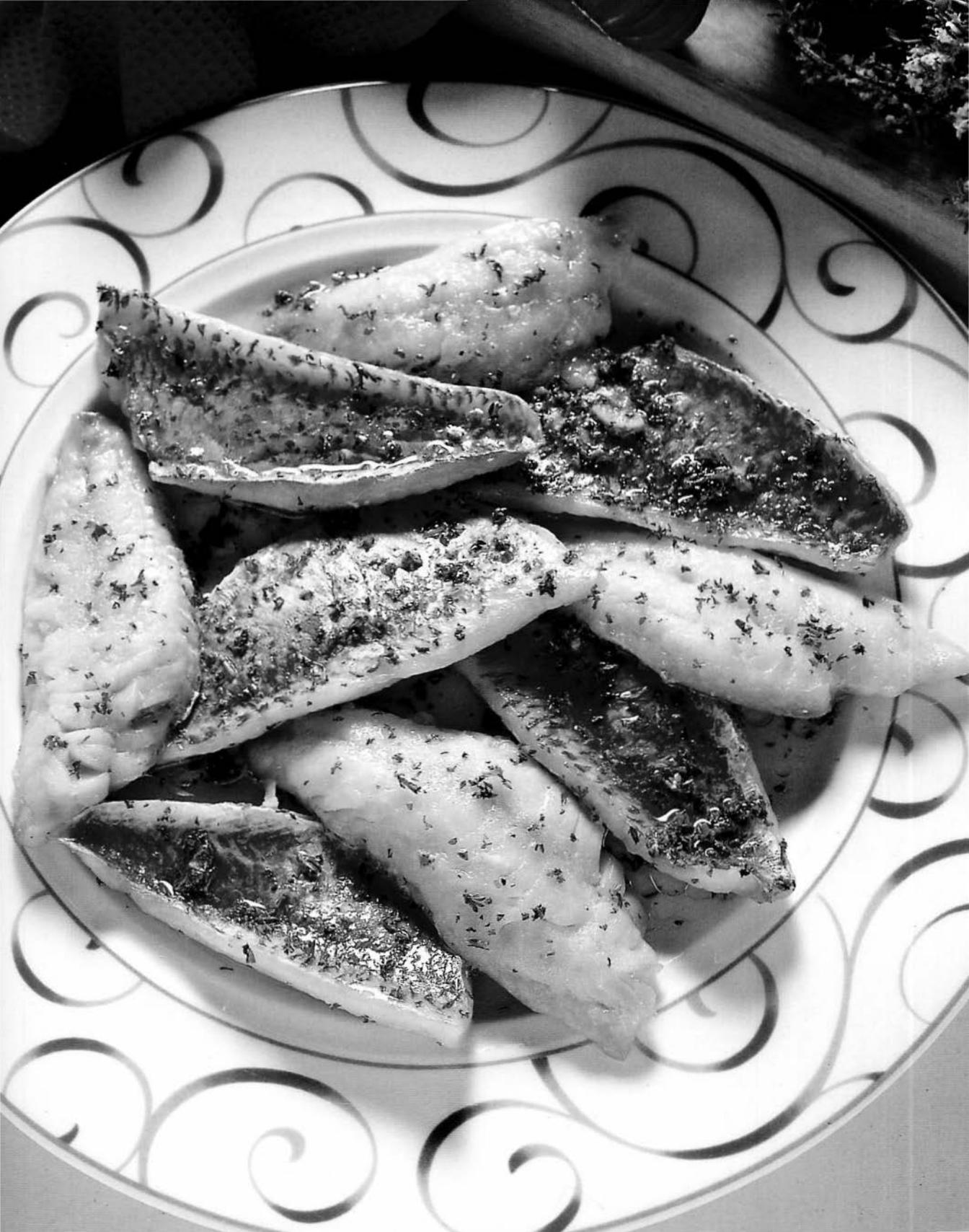
Ouvrez les rougets, retirez les arêtes et la tête, lavez-les et essuyez-les soigneusement.

Mélangez la roquette et le persil hachés et liez avec l'huile.

Mettez les rougets dans un plat graissé, et nappez avec le mélange précédent.

Salez, poivrez, saupoudrez de parmesan et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes puis servez.



**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISON** : 11 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

## Ingrédients

Truite saumonée de 1,2 kg, vidée	1
Beurre	30 g
Vin blanc	15 cl
Oignon (petit)	1
Citron	1
Laurier	1 feuille
Persil	1 bouquet
Côte de céleri (petite)	1
Poivre blanc	4 grains
Sel	

## Suggestion

Ce plat se marie très bien avec une jardinière de légumes et une mayonnaise à la moutarde.

## TRUITE SAUMONÉE AU VIN BLANC

Lavez et essuyez la truite. Lavez le persil sans détacher les feuilles. Nettoyez le céleri en éliminant les filaments. Essuyez la feuille de laurier avec un linge humide. Pelez et émincez l'oignon. Lavez le citron et coupez-le en rondelles très fines.

Préparez un bouquet en ficelant ensemble le persil, le céleri et la feuille de laurier.

Dans un plat de forme allongée, mettez le bouquet d'herbes et le beurre (sauf une petite cuillerée que vous réserverez), ainsi que les légumes. Mélangez, et mettez au four 2 minutes à puissance maximale, en remuant au bout de 1 minute.

Installez le poisson, ventre au contact du fond du plat, et répartissez la moitié des tranches de citron tout autour. Poivrez, versez le vin ainsi que 25 cl d'eau, salez légèrement, couvrez et remettez 5 minutes au four à puissance maximale.

Diminuez la puissance du four de moitié et poursuivez la cuisson 4 minutes.

Laissez reposer 3 minutes dans le four éteint.

Déposez délicatement le poisson sur un plat de service et nappez-le, pendant qu'il est encore chaud, avec le beurre réservé. Disposez tout autour les tranches de citron fraîches et servez.



**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 4 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Crevettes (grosses)	600 g
Coulis de tomates	50 g
Chapelure	50 g
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Échalote hachée	1/4
Persil haché	1 bouquet
Vin blanc sec	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISSON :** 15 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Calmars	800 g
Vin blanc sec	2 cuillerées
Huile d'olive	
vierge extra	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## CREVETTES DE TRIESTE

Mélangez l'huile, l'échalote, le persil et la chapelure. Salez et poivrez.

Incisez le ventre des crevettes puis installez-les dans un plat rond. Couvrez-les avec le mélange de chapelure, ajoutez le coulis de tomates et le vin.

Passez 3-4 minutes au four à puissance maximale, en surveillant la cuisson.

Salez, poivrez et servez.

## CALMARS EN PAPILOTTE

Nettoyez soigneusement les calmars sous le robinet et coupez-les en petits morceaux. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Ajoutez la gousse d'ail, dégermée si nécessaire, l'huile, le vin et le persil. Fermez la papillote et passez 5 minutes au four à puissance maximale.

Ouvrez la papillote, salez légèrement, poivrez, et faites cuire encore 10 minutes.

Une fois la cuisson terminée, laissez reposer 2 minutes.

Ouvrez la papillote au moment de passer à table et relevez d'une bonne pincée de poivre.

## PALOURDES MARINIÈRES

Plongez les palourdes dans une grande quantité d'eau salée et laissez-les dégorger 1 heure. Lavez-les soigneusement sous le robinet, égouttez-les et essuyez-les.

Mettez l'huile, la gousse d'ail, le piment et les palourdes dans un plat. Couvrez et faites cuire 4 minutes au four à puissance maximale.

Filtrez le liquide de cuisson, éliminez les palourdes qui ne se sont pas ouvertes et incorporez le persil.

Couvrez de nouveau et faites cuire encore 6 minutes.

Laissez reposer 1 minute. Enlevez l'ail et le piment et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

+ 1 heure de dégorgement

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Palourdes	900 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Piment	1/4
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 14 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Calmars	400 g
Haricots verts	300 g
Pommes de terre	100 g
Huile d'olive vierge extra	8 cl
Vinaigre de cidre	1 cuillerée
Ail haché	1/4 de gousse
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## CALMARS DES QUATRE SAISONS

Nettoyez les calmars en retirant les parties cartilagineuses et le bec, videz les plus gros et enlevez les yeux.

Équeutez et lavez les haricots.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

Mettez les haricots dans un plat avec une cuillerée d'huile, 3 cuillerées d'eau et une pincée de sel. Couvrez et mettez 8 minutes au four à puissance maximale, en remuant une fois.

Enlevez les haricots et réservez-les au chaud.

Dans le même plat, versez les calmars et une cuillerée d'huile, couvrez et enfournez 3 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits) à puissance maximale, en remuant une fois. Sortez-les du plat et réservez-les au chaud.

Versez dans le plat les dés de pomme de terre et une cuillerée d'huile. Salez, couvrez et faites cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, toujours à puissance maximale.

Dans un bol, mettez le persil et l'ail, le vinaigre et le reste d'huile et fouettez jusqu'à obtention d'une sauce homogène.

Placez les ingrédients cuits dans un plat de service, versez la sauce persillée et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez tiède ou à température ambiante.





## CALMARS AU VIN BLANC

Nettoyez soigneusement les calmars sous le robinet et coupez-les en petits morceaux.

Mettez-les dans un plat en terre avec la gousse d'ail, dégermée le cas échéant, et l'huile. Couvrez et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez le vin et le persil, salez légèrement, poivrez et poursuivez la cuisson 5 minutes, sans couvrir.

Laissez reposer 2 minutes à découvert, et servez, saupoudré d'une grosse pincée de poivre et accompagné de pommes de terre.

*PRÉPARATION : 10 minutes*

*CUISSON : 15 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Calmars	800 g
Vin blanc sec	1 cuillerée
Huile d'olive	
vierge extra	1 cuillerée
Ail	1 gousse
Olives noires	16
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	
Pommes de terre bouillies, pour servir	

## CALMARS À L'ÉTOUFFÉE

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.

Lavez soigneusement les calmars sous le robinet. Mettez-les dans un plat avec l'huile et la gousse d'ail, couvrez et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Salez et poivrez selon le goût.

Incorporez le coulis de tomate, couvrez de nouveau et poursuivez la cuisson 10 minutes à puissance moyenne.

Ajoutez les pommes de terre et faites cuire encore 2 minutes.

Laissez reposer 2 minutes et servez.

*PRÉPARATION : 10 minutes*

*CUISSON : 17 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Calmars, coupés	
en anneaux	800 g
Coulis de tomates	200 g
Huile d'olive	
vierge extra	2,5 cl
Pommes de terre	
bouillies	2
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 15 minutes  
+ 50 minutes de dégorgeant

**CUISON** : 10-11 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Dattes de mer	600 g
Cèpes	200 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISON** : 7 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Moules	1 kg
Pulpe de tomate	50 g
Chapelure	30 g
Parmesan râpé	30 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Ail	1 gousse
Basilic haché	1 cuillerée
Persil haché	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## DATTES DE MER

Rincez bien les dattes de mer et laissez-les dégorger 50 minutes dans une grande quantité d'eau salée.

Grattez les cèpes, nettoyez-les avec un linge humide et émincez-les.

Étalez les dattes de mer dans un plat, couvrez et mettez au four à puissance maximale 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Décortiquez-les.

Versez l'huile et l'ail dans un autre plat et mettez, sans couvrir, 1 minute au four à puissance maximale. Ajoutez les champignons, salez légèrement, et faites cuire 4 minutes en remuant deux fois. Saupoudrez de persil. Faites cuire de nouveau 1 minute et ajoutez les dattes de mer, en poursuivant la cuisson 30 secondes.

Laissez reposer 1 minute dans le four éteint puis servez.

## MOULES FARCIES

Brossez soigneusement les moules, lavez-les et éliminez leur barbe sous le robinet.

Mettez les coquillages dans un plat, couvrez et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Éliminez les coquilles vides ou restées fermées et mettez les autres dans un plat.

Mélangez la pulpe de tomate avec l'huile, l'ail, le parmesan et la chapelure. Ajoutez le persil et le basilic, salez légèrement et poivrez selon le goût.

Répartissez la farce en petits monticules sur les moules et versez 3 ou 4 cuillerées d'eau dans le plat.

Faites cuire 2 minutes à puissance maximale, laissez reposer 1 minute puis servez.



**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 13 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Moules	2 kg
Beurre	50 g
Farine	20 g
Vin blanc	10 cl
Citron (jus)	1
Poireaux	4
Jaunes d'œufs	2
Oignon haché	1
Ail haché	2 gousses
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## MOULES AU VIN BLANC

Brossez soigneusement les moules, lavez-les et éliminez leur barbe sous le robinet.

Nettoyez et émincez les poireaux.

Travaillez à la fourchette 30 g de beurre et la farine jusqu'à obtention d'un mélange souple.

Déposez le reste de beurre dans un plat, et enfournez, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez les poireaux, l'oignon, l'ail et le persil, salez et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Mouillez avec le vin et la même quantité d'eau, versez les moules et faites chauffer 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.

Égouttez les moules à l'aide d'une écumoire, versez-les dans une soupière, couvrez et réservez au chaud.

Filtrez le jus de cuisson et versez-le dans un plat avec le mélange de beurre et de farine.

Mettez 3 minutes au four à puissance moyenne, ou jusqu'à ce que le liquide commence à épaissir. Ajoutez les jaunes et le jus de citron tout en fouettant.

Disposez les moules sur un plat de service, nappez-les de sauce au vin blanc et servez.



# Légumes et garnitures

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 10-11 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Brocoli	600 g
Tomates	4
Piment	1
Filets d'anchois à l'huile	2
Ail	2 gousses
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Sel	

## BROCOLI À LA MODE DES POUILLES

Mettez sur le feu une casserole remplie d'eau et portez-la à ébullition. Nettoyez le brocoli en éliminant les tiges ligneuses et séparez les fleurettes. Taillez les filets d'anchois en petits morceaux. Pelez et écrasez l'ail. Essuyez le piment avec un linge humide et coupez-le en deux dans le sens de la longueur.

Salez l'eau qui bout, faites blanchir le brocoli 2 minutes, puis égouttez-le.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et passez-les 30 secondes au four à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Mettez l'huile, l'ail et le piment dans un plat et enfournez 1 minute, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez les tomates, salez légèrement et poursuivez la cuisson 5 minutes, en remuant deux fois.

Retirez l'ail et ajoutez les filets d'anchois et le brocoli. Couvrez et faites cuire 4 minutes, en remuant une fois.

Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint puis servez.





## ARTICHAUTS AUX CINQ SAVEURS

Cassez la tige des artichauts, éliminez les feuilles les plus dures et le foin, raccourcissez les pointes et coupez-les en quartiers, que vous plongerez au fur et à mesure dans de l'eau additionnée du vinaigre.

Pelez l'échalote et émincez-la. Essuyez la ciboulette avec un linge humide et ciselez-la finement.

Mettez 2 cuillerées d'huile et l'échalote dans un plat et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale.

Ajoutez les artichauts, salez, poivrez et mouillez de bouillon. Poursuivez la cuisson encore 8 minutes.

Incorporez les herbes aromatiques, le reste d'huile, couvrez et laissez reposer 2 minutes. Servez.

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Artichauts	8
Bouillon de légumes	5 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Vinaigre blanc	2 cuillerées
Echalote	1
Ciboulette	5 brins
Thym, basilic, marjolaine et persil hachés	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## ARTICHAUTS FARCIS AU FROMAGE

Faites décongeler les cœurs d'artichaut 1 minute au four à puissance maximale, et posez-les sur une assiette.

Dans une terrine, mélangez l'œuf, le fromage, le persil et l'ail avec une cuillère en bois.

Farcissez les artichauts avec ce mélange, en ajoutant un peu de sel.

Mettez les artichauts dans un plat, couvrez de film alimentaire et faites cuire 5 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint.

Servez avec une garniture de salade rouge.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Cœurs d'artichaut surgelés	8
Parmesan râpé	50 g
Œuf	1
Persil haché	1 cuillerée
Ail haché	1 gousse
Sel	
Poivre	
Salade rouge, pour servir	

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 11 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Fèves écosées	600 g
Lard, coupé en dés	60 g
Vin blanc	4 cuillerées
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Persil haché	1 cuillerée
Sel	

## FÈVES AU LARD

Mettez l'huile et le lard dans un plat et enfournez, sans couvrir, 2 minutes à puissance maximale, ou jusqu'à ce que le lard devienne croquant. Égouttez-le et réservez-le au chaud.

Versez l'ail dans le plat et ajoutez les fèves au bout de 1 minute de cuisson. Mouillez de vin, salez, couvrez, et faites chauffer 8 minutes ou jusqu'à ce que les fèves soient cuites, en remuant deux fois.

Ajoutez le persil, remuez et laissez reposer 2 minutes.

Transvasez sur un plat de service ou dans des assiettes individuelles, et garnissez de lard avant de servir.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : –

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Petits pois surgelés	400 g
Jambon cru fumé, coupé en dés	50 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail	1 gousse
Sauge hachée	1 cuillerée
Sel	
Poivre	

## SALADE DE POIS TIÈDE

Mettez les petits pois dans un plat avec 10 cl d'eau, l'huile et l'ail. Couvrez et faites cuire 6 minutes à puissance maximale.

Ajoutez le jambon et faites cuire 2 minutes de plus.

Salez, incorporez la sauge et laissez refroidir.

Servez tiède.



**PRÉPARATION** : 10 minutes  
**CUISON** : 9 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes  
**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Artichauts	4
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Ail	2 gousses
Citron (jus)	1
Menthe	4-5 feuilles
Sel	

**PRÉPARATION** : 15 minutes  
**CUISON** : 5 minutes 30 secondes  
**TEMPS DE REPOS** : 1 minute  
**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Artichauts	4
Mozzarella, coupée en dés	100 g
Coullis de tomates	200 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Persil	1 gros bouquet
Sel	
Poivre	

## ARTICHAUTS À LA MENTHE

Nettoyez les artichauts et émincez-les, en les plongeant au fur et à mesure dans un bol d'eau acidulée de jus de citron.

Pelez l'ail et hachez-le finement.

Mettez l'huile et l'ail dans un plat creux et mettez au four, sans couvrir, 1 minute à puissance maximale.

Ajoutez les artichauts égouttés, salez légèrement, mouillez avec 4 cuillerées d'eau, couvrez et faites cuire 4 minutes à puissance moyenne-élevée. Remuez et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes.

Incorporez les feuilles de menthe taillées en lanières, laissez reposer 3 minutes puis servez.

## TOURTE AUX ARTICHAUTS

Nettoyez les artichauts et émincez-les.

Mettez-les sur la grille adéquate au micro-ondes, et faites griller 90 secondes à puissance maximale.

Huilez légèrement un plat et alternez des couches d'artichauts, de coullis de tomates et de mozzarella. Saupoudrez le tout de persil haché.

Salez, poivrez, versez un filet d'huile et faites cuire 4 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 1 minute et servez.

## CHOU AUX ANCHOIS ET À LA TOMATE

Faites bouillir une casserole d'eau sur le feu. Nettoyez le chou en enlevant les feuilles abîmées. Rincez les anchois sous le robinet afin de les dessaler, égouttez-les et essuyez-les.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et passez-les 30 secondes au four à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Salez l'eau qui bout et plongez-y le chou 2 minutes. Égouttez-le bien et réservez l'eau de cuisson.

Mettez l'ail et l'anchois dans un grand plat creux et enfournez 1 minute à puissance maximale.

Mélangez et ajoutez le chou, 5 cuillerées de son eau de cuisson et les tomates. Couvrez et faites cuire 6 minutes, en remuant de temps en temps.

Rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer 2 minutes. Transvasez les légumes sur un plat de service.

Fouettez le jus de cuisson avec le jus de citron et le reste d'huile et nappez le chou avec cette sauce.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 7 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Chou frisé	800 g
Anchois au sel	50 g
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Citron (jus)	2 cuillerées
Tomates	2
Ail haché	1 gousse
Sel	

### Il y a chou et chou

Le chou frisé convient parfaitement à cette recette. Facile à trouver, il se distingue du chou vert par des feuilles frisées, plus claires et une forme moins pommée. Il est plus tendre, avec une saveur un peu amère.



## ENDIVES AU JAMBON

Nettoyez les endives. Mettez-les dans un plat, couvrez et passez 8 minutes au four à puissance maximale, en surveillant la cuisson car elles ne doivent pas se défaire. Égouttez et réservez au chaud sur un plat de service.

Nettoyez le persil, lavez-le et hachez-le finement avec l'œuf et le jambon.

Mettez le beurre dans un plat et passez-le, sans couvrir, 1 minute au four à puissance maximale.

Ajoutez le hachis et la chapelure et faites cuire 1 minute.

Salez, poivrez, versez le jus de citron et poursuivez la cuisson 40 secondes à puissance moyenne.

Remuez soigneusement, nappez les endives chaudes de cette sauce et servez.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 11-12 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Endives	4
Beurre	60 g
Jambon cuit	1 tranche
Œuf dur	1
Chapelure	2 cuillerées
Citron (jus)	1/2
Persil	1 bouquet
Sel	
Poivre	

## ENDIVES AU VIN BLANC

Nettoyez les endives. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et mettez-les dans un plat. Arrosez de vin, salez et passez au four 10 minutes à puissance maximale.

Ajoutez le beurre, le bouillon en cube émietté, une bonne pincée de poivre selon le goût, et poursuivez la cuisson encore 6 minutes.

Délayez la fécule de maïs avec 2 cuillerées d'eau et versez sur les endives. Remuez et prolongez la cuisson de 8 minutes.

Laissez reposer 2 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 24 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Endives	4
Beurre	50 g
Vin blanc sec	10 cl
Bouillon en cube	1/2
Fécule de maïs	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 11 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Carottes	500 g
Beurre	50 g
Crème	20 cl
Échalote	1
Persil haché	2 cuillerées
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 32 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Carottes	400 g
Épinards	400 g
Parmesan râpé	80 g
Beurre	20 g
Œufs	2
Noix de muscade	1 pincée
Sel	

## CAROTTES PERSILLÉES

Grattez les carottes, lavez-les et émincez-les. Émincez l'échalote.

Mettez les carottes et l'échalote dans un plat creux, avec du beurre et 4 ou 5 cuillerées d'eau. Couvrez et mettez au four 10 minutes à puissance maximale. Incorporez la crème et prolongez la cuisson de 1 minute.

Découvrez, salez, poivrez et ajoutez le persil.

Laissez reposer 2 minutes puis servez.

## FLAN AUX CAROTTES ET AUX ÉPINARDS

Grattez les carottes et taillez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un plat et enfournez 5 minutes à puissance maximale.

Lavez les épinards, mettez-les sans trop les égoutter dans un plat large et peu profond et faites cuire 2 minutes au four à puissance maximale.

Égouttez les légumes et passez-les séparément au mixeur.

Incorporez le fromage divisé en deux parts égales aux deux purées, salez légèrement et ajoutez une pincée de noix de muscade uniquement aux carottes.

Incorporez un œuf dans chaque mélange.

Beurrez un moule à savarin de 75 cl. Versez-y d'abord le mélange aux épinards, puis celui aux carottes. Couvrez et faites cuire 25 minutes au four à puissance maximale, en tournant le moule de temps en temps.

Laissez reposer 2 minutes. Démoulez sur le plat de service et servez.



**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 17 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute pour la sauce

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Chou-fleur	1
Beurre	20 g
Parmesan râpé	2 cuillerées
Ail haché	1 gousse

### Pour la sauce

Farine	50 g
Beurre	60 g
Fontina, coupé grossièrement	50 g
Lait	40 cl
Crème fraîche	10 cl
Concentré de tomate	1 cuillerée
Poivre de Cayenne	1 cuillerée
Sel	

## CHOU-FLEUR ÉPICÉ

Préparez la sauce : déposez 40 g de beurre divisé en deux dans un plat, et mettez, sans couvrir, 40 secondes au four à puissance maximale.

Tamisez la farine et incorporez-la au beurre directement dans le plat, mélangez soigneusement et couvrez. Faites cuire 30 secondes au four, ou jusqu'à ce que la farine commence à griller.

Versez le lait froid en filet, ainsi que 10 cl d'eau, tout en fouettant. Salez et fouettez encore. Poursuivez la cuisson 3 ou 4 minutes à découvert, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Remuez et laissez reposer 1 minute. Si le mélange ne vous semble pas assez homogène, vous pouvez le passer au mixeur. Ajoutez la crème, le fromage, le reste de beurre en flocons et le poivre de Cayenne. Mélangez et enfournez 15 minutes, sans couvrir, à puissance moyenne. Incorporez le concentré de tomate, remuez de nouveau, et réservez la sauce au chaud.

Nettoyez le chou-fleur en le divisant en fleurettes, lavez-le, plongez-le 1 minute dans de l'eau bouillante légèrement salée et égouttez-le.

Mettez l'ail et le beurre dans un plat et, sans couvrir, passez 1 minute au four à puissance maximale. Ajoutez le chou-fleur, couvrez, et poursuivez la cuisson 8 minutes, en remuant deux fois.

Versez la sauce sur les fleurettes, saupoudrez de parmesan et faites cuire 2 minutes, sans couvrir (avec un four doté de la fonction gril, vous pouvez alterner la cuisson par micro-ondes et la cuisson au gril). Démoulez et servez immédiatement.





## CHOUX ET POMMES DE TERRE

Nettoyez les légumes et coupez-les en morceaux moyens. Mettez-les dans un plat légèrement huilé, remuez, salez un peu et poivrez.

Couvrez, faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale.

Découvrez, laissez reposer 2 minutes, rectifiez l'assaisonnement et servez.

*PRÉPARATION : 20 minutes*

*CUISSON : 10 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Brocoli	200 g
Chou-fleur	200 g
Choux de Bruxelles	200 g
Pommes de terre	300 g
Oignons	200 g
Courge	200 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Sel	
Poivre	

## CHOUX DE BRUXELLES AIGRES-DOUX

Nettoyez les choux en retirant les feuilles extérieures et en incisant leur base en croix. Lavez-les, égouttez-les, et étalez-les dans un plat avec le beurre et le jus de citron. Salez, couvrez et faites cuire 5 minutes au four à puissance maximale.

Battez les œufs avec la crème et, selon le goût, une pincée de poivre. Versez sur les choux et prolongez la cuisson de 5 minutes, en remuant deux fois.

Laissez reposer 2 minutes et servez.

*PRÉPARATION : 15 minutes*

*CUISSON : 10 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Choux de Bruxelles	500 g
Beurre	70 g
Crème	1 cuillerée
Citron (jus)	1
Œufs	2
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 9 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne

## Ingrédients

Pousses de navet	600 g
Lard fumé, coupé en dés	60 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Piment	1
Sel	

## NAVETS À LA ROMAINE

Sur le feu, portez à ébullition une casserole remplie d'eau.

Pendant ce temps, nettoyez les pousses de navet, en éliminant les parties les plus dures et les feuilles les plus foncées. Lavez-les et égouttez-les.

Lavez le piment, essuyez-le, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, et épépinez-le.

Salez l'eau qui bout, plongez-y les pousses de navet 2 minutes puis égouttez-les en réservant l'eau de cuisson.

Mettez l'huile, l'ail, le piment et le lard dans un plat, sans couvrir, et enfournez 2 minutes à puissance maximale, en remuant et en veillant à ce que l'ail ne brûle pas.

Égouttez le lard et réservez-le au chaud.

Mettez les pousses de navet dans le plat, mouillez avec 4 cuillerées de l'eau de cuisson réservée, couvrez et faites cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment tendres.

Remuez, répartissez le lard sur les légumes et, sans couvrir, prolongez la cuisson de 1 minute. Servez.

## TARTE AUX CAROTTES ET CÉLERI

Nettoyez et émincez les carottes. Nettoyez le céleri et coupez-le en tronçons.

Hachez l'oignon et mettez-le dans un plat beurré. Incorporez les autres légumes, couvrez et faites cuire 4 minutes à puissance maximale, en remuant deux fois.

Battez les œufs avec une pincée de sel et incorporez les herbes et le fromage. Versez sur les légumes et prolongez la cuisson de 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Laissez reposer 2 minutes et servez dans le plat de cuisson.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 8 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Carottes	200 g
Côtes de céleri	200 g
Oignon	20 g
Parmesan râpé	50 g
Beurre	20 g
Citron (jus)	1
Œuf	2
Persil, basilic et sauge hachés fin	1 bouquet
Sel	

## COURGETTES AUX HERBES

Hachez les herbes et mélangez-les avec l'huile, du sel, du poivre et l'ail.

Coupez les courgettes en bâtonnets. Mettez-les dans un plat, nappez de la sauce précédente et recouvrez le plat de film alimentaire. Mettez au four 4 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes, découvrez et servez en arrosant avec le jus de cuisson.

**PRÉPARATION** : 5 minutes

**CUISSON** : 4 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Courgettes	400 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Persil	1 bouquet
Origan	1 cuillerée
Marjolaine	1 petite cuillerée
Romarin	1 bouquet
Sauge	2 feuilles
Ail haché	1/4 de gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 10 minutes**CUISSON** : 11 minutes**TEMPS DE REPOS** : –**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Oignons	280 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Citron (jus)	4 cuillerées
Vin blanc	2 cuillerées
Thym haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

### Suggestion

Ces oignons complètent à merveille certaines charcuteries comme les saucisses, les pieds de cochon, et la tête de veau.

**PRÉPARATION** : 5 minutes**CUISSON** : 4 minutes**TEMPS DE REPOS** : 1 minute**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Tranches de pain	
maison	4
Tranches	
de gruyère	4
Oignon	1
Graines de cumin	1 petite cuillerée
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Sel	

## OIGNONS AU CITRON

Pelez les oignons. Mettez-les avec l'huile dans un plat, salez légèrement, couvrez, et mettez 3 minutes au four à puissance maximale, en remuant une fois.

Mouillez avec 10 cl d'eau et le vin. Remuez et poursuivez la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres.

Incorporez le jus de citron, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de thym. Servez.

## OIGNONS SUR CANAPÉS

Pelez l'oignon et émincez-le. Mettez-le dans une casserole avec l'huile, couvrez et enfournez 3 minutes à puissance maximale, en remuant à mi-cuisson.

Laissez reposer 1 minute et répartissez l'oignon sur les tranches de pain ; saupoudrez de graines de cumin et d'une pincée de sel.

Posez les tranches de fromage par-dessus, disposez le tout sur un plat de service et passez 1 minute au four à puissance maximale. Servez immédiatement.



**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**CUISON :** 3 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Cèpes	800 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Persil	1 bouquet
Ail	1 gousse
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**CUISON :** 14 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Tomates	2
Poivron rouge	1
Poivron jaune	1
Pomme de terre (petite)	1
Haricots	100 g
Huile d'olive vierge extra	2 cuillerées
Pistaches	1 cuillerée
Graines de sésame	1 cuillerée
Sucre	1 petite cuillerée
Sel	

## CÈPES FARCIS

Nettoyez les champignons avec un linge humide et un couteau effilé ; ne les lavez pas.

Séparez les pieds des chapeaux et hachez grossièrement les pieds avec l'ail et le persil.

Disposez les chapeaux retournés sur une assiette huilée et farcissez-les avec le hachis précédent. Salez et poivrez légèrement et nappez d'un filet d'huile.

Faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes et servez.

## POIVRONS AU SÉSAME

Nettoyez les poivrons et coupez-les en lamelles.

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et enfournez 30 secondes à puissance maximale. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Nettoyez les haricots et lavez-les. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés.

Versez l'huile et les haricots dans un plat creux, couvrez et passez au four 5 minutes à puissance moyenne ou élevée.

Ajoutez les autres légumes, salez légèrement et poursuivez la cuisson 6 minutes.

Incorporez les pistaches, saupoudrez de sucre et de graines de sésame, remuez et faites cuire encore 2 minutes.

Laissez reposer 2 minutes puis servez.

## CHAMPIGNONS AU CURRY

Lavez les tomates, posez-les sur une assiette et passez-les 30 secondes au four à puissance maximale. Pelez-les et émincez-les.

Nettoyez les champignons, rincez-les et coupez-les en quatre. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés. Nettoyez les oignons et émincez-les.

Mettez le beurre dans un plat creux et passez 30 secondes au four, sans couvrir, à puissance maximale.

Ajoutez les oignons et la ciboulette et faites cuire 3 minutes à puissance moyenne-élevée.

Ajoutez les tomates, les champignons et la pomme de terre. Salez, couvrez et prolongez la cuisson de 6 minutes.

Délayez le curry avec la crème et versez sur les légumes. Remuez et poursuivez la cuisson 2 minutes à puissance moyenne-élevée. Servez chaud ou tiède.

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 12 minutes

**TEMPS DE REPOS** : -

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Champignons de Paris	500 g
Oignons nouveaux	2
Tomates	2
Pomme de terre	1
Beurre	20 g
Crème fraîche	5 cuillerées
Ciboulette, hachée fin	1 bouquet
Curry en poudre	1 cuillerée
Sel	

## CÈPES AU PARMESAN

Nettoyez les champignons avec un linge humide et un couteau effilé ; ne les lavez pas.

Séparez les pieds des chapeaux. Hachez les pieds avec l'ail, le persil et l'échalote. Incorporez le parmesan.

Disposez les chapeaux retournés sur une assiette huilée, farcissez avec le hachis, salez et poivrez légèrement et arrosez d'un filet d'huile.

Passez au four 2 minutes à puissance moyenne.

Laissez reposer 2 minutes puis servez.

**PRÉPARATION** : 10-15 minutes

**CUISSON** : 2 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Cèpes	800 g
Ail	1 gousse
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Persil	1 bon bouquet
Parmesan râpé	3 cuillerées
Échalote	1
Sel	
Poivre	

*PRÉPARATION : 10 minutes**CUISSON : 4 minutes**TEMPS DE REPOS : 2 minutes**DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Aubergines, coupées en dés	400 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Persil	1 bouquet
Origan	1 petite cuillerée
Marjolaine	1 petite cuillerée
Romarin	1 brin
Sauge	2 feuilles
Ail	1/2 gousse
Sel	
Poivre	

*PRÉPARATION : 15 minutes**CUISSON : 7 minutes**TEMPS DE REPOS : –**DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Aubergines	500 g
Mozzarella	100 g
Tomates pelées	200 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Origan	1 petite cuillerée
Parmesan râpé	2-3 cuillerées
Sel	
Poivre	

## AUBERGINES AUX CINQ PARFUMS

Passez toutes les herbes au mixeur avec l'huile, l'ail, du sel et du poivre.

Mettez les dés d'aubergine dans un grand plat, versez la sauce aux herbes par-dessus et couvrez de film alimentaire. Faites cuire 4 minutes à puissance maximale.

Laissez reposer 2 minutes, découvrez, arrosez avec la sauce et servez.

## AUBERGINES DU PIZZAIOLO

Écrasez les tomates pelées à la fourchette. Coupez la mozzarella en dés. Coupez les aubergines en tranches.

Mettez l'huile, l'origan, le sel et le poivre dans une terrine.

Faites griller 90 secondes sous le gril à puissance maximale, en procédant en plusieurs fois et en les plongeant dans l'huile de la terrine au fur et à mesure.

Disposez les aubergines dans un plat, recouvrez-les de tomates pelées et de mozzarella et saupoudrez de parmesan. Couvrez et faites cuire 4 minutes à puissance maximale.

Découvrez et poursuivez la cuisson 1 minute avant de servir.





## POMMES DE TERRE AU FROMAGE

Pelez, coupez en rondelles, rincez et essuyez les pommes de terre.

Beurrez un plat, disposez au fond une couche de pommes de terre, salez légèrement, parfumez de noix de muscade et saupoudrez de fromage.

Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale.

Laissez reposer 3 minutes et servez chaud.

*PRÉPARATION : 15 minutes*

*CUISSON : 10 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 3 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Pommes de terre	600 g
Emmenthal râpé	150 g
Beurre	40 g
Noix de muscade	1 pincée
Sel	

## POMMES DE TERRE À LA CRÈME

Pelez les pommes de terre et émincez-les. Émincez l'oignon. Étalez-les dans un plat en terre moyen et peu profond.

Salez, couvrez de film alimentaire et mettez 10 minutes au four à puissance maximale.

Ajoutez la crème, laissez reposer 2 minutes puis servez.

*PRÉPARATION : 10 minutes*

*CUISSON : 10 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : faible*

### Ingrédients

Pommes de terre	800 g
Crème fraîche	10 cl
Oignon	1
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION** : 13 minutes

**CUISSON** : 10 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Pommes de terre nouvelles	600 g
Menthe, romarin et thym hachés	1 bouquet
Ail	3 gousses
Huile d'olive vierge extra	8 cuillerées
Sel	

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 12 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Pommes de terre	800 g
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Sel	
Poivre	

### Conseil

Essuyez bien les pommes de terre pour qu'elles soient croustillantes.

## POMMES DE TERRE AUX HERBES

Lavez les pommes de terre sous le robinet en les brossant soigneusement. Essuyez-les et piquez-les avec une aiguille, pour éviter qu'elles gonflent et éclatent en cours de cuisson.

Dans un plat, versez l'huile, l'ail, les herbes et les pommes de terre. Faites cuire 10 minutes au four à puissance maximale, en les retournant deux fois.

Salez, couvrez et laissez reposer 3 minutes avant de servir.

## POMMES DE TERRE AU FOUR

Lavez les pommes de terre et épluchez-les. Coupez-les en morceaux et rincez-les de nouveau.

Mettez l'huile dans un plat et faites chauffer 1 minute au four à puissance maximale.

Roulez les pommes de terre dans l'huile et enfournez, sans couvrir, 1 minute environ, en les retournant deux fois.

Salez, poivrez si nécessaire, laissez reposer 2 minutes et servez.



**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISON :** 3 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 1 minute

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Tomates roma	200 g
Provolone (ou à défaut, mozzarella)	100 g
Huile d'olive	
vierge extra	2 cuillerées
Filets d'anchois	2
Origan	1 pincée
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISON :** 8 minutes

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** moyenne à haute

### Ingrédients

Tomates	4
Crescenza ou jonchée	50 g
Fromage de brebis râpé	30 g
Huile d'olive	
vierge extra	4 cuillerées
Chapelure	2 cuillerées
Pignons, broyés	1 bonne cuillerée
Ail	1 gousse
Basilic	30 feuilles
Sel	

## TOMATES AU FROMAGE

Lavez les tomates et coupez-les en deux. Placez-les dans un plat huilé et ajoutez le fromage coupé en dés. Saupoudrez d'origan et salez légèrement.

Écrasez les anchois à la fourchette et déposez-les sur les tomates.

Faites cuire 3 minutes au four à puissance moyenne ou élevée.

Laissez reposer 1 minute et servez en proposant le poivre à part.

## TOMATES AU PESTO

Lavez les tomates, enlevez leurs chapeaux (en les réservant) et évidez-les à la petite cuillère. Écrasez la pulpe et réservez-la dans un bol.

Hachez le basilic et l'ail. Incorporez une cuillerée de hachis à la pulpe de tomate et malaxe en un mélange homogène avec la chapelure, les pignons, le fromage frais et une pincée de sel. Farcissez-en les tomates.

Recouvrez les tomates de leurs chapeaux, installez-les dans un plat et mettez au four, sans couvrir, 8 minutes à puissance moyenne ou élevée.

Incorporez le fromage de brebis au reste de hachis, salez et, tout en remuant soigneusement, ajoutez l'huile en filet.

Disposez les tomates sur un plat de service et déposez le mélange au brebis par-dessus en soulevant les chapeaux. Remettez les chapeaux et servez.

## TOMATES AUX OLIVES

Lavez les tomates, coupez-les en deux, évidez-les et mettez-les dans un plat huilé. Farcissez-les avec la mozzarella, les anchois écrasés à la fourchette, la purée d'olives et la chapelure. Salez légèrement et poivrez.

Faites cuire 3 minutes au four à puissance moyenne ou élevée.

Laissez reposer 1 minute puis servez.

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 3 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Tomates en grappe	200 g
Mozzarella, coupée en dés	100 g
Chapelure	30 g
Huile d'olive vierge extra	3 cuillerées
Purée d'olives noires	2 cuillerées
Filets d'anchois	2
Sel	
Poivre	

## COURGETTES PERSILLÉES

Lavez les courgettes et coupez-les en dés.

Mettez l'ail dégermé et l'huile dans un plat et faites chauffer 30 secondes à puissance maximale. Ajoutez les courgettes et recouvrez de film alimentaire. Faites cuire 4 minutes 30 à puissance maximale.

Découvrez et laissez reposer 1 minute. Salez, poivrez et ajoutez le persil.

Enlevez l'ail, remuez de nouveau et servez.

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : faible

### Ingrédients

Courgettes	600 g
Huile d'olive vierge extra	2-3 cuillerées
Ail	1/2 gousse
Persil haché	1 bouquet
Sel	
Poivre	

### Conseil

Si vous souhaitez que les courgettes aient un caractère plus affirmé, servez-les avec de l'ail haché très fin.

**PRÉPARATION :** 10-15 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Pommes de terre	300 g
Courgettes	300 g
Oignons	200 g
Poivrons	200 g
Tomates en grappe	6
Huile d'olive	
vierge extra	3 cuillerées
Parmesan (facultatif)	3 cuillerées
Sel	
Poivre	

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 4 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Artichauts	300 g
Pommes de terre	200 g
Courgettes	100 g
Oignons	100 g
Beurre	20 g
Lait ou	
crème fraîche	1 cuillerée
Œufs	2
Parmesan râpé	2 cuillerées
Ail haché	1 gousse
Citron (jus)	1
Persil, basilic	
et sauge hachés	1 bouquet
Sel	

## RATATOUILLE

Nettoyez les légumes, lavez-les et coupez-les en dés de 2 cm.

Mettez-les dans un plat légèrement beurré, remuez, salez légèrement et poivrez. Couvrez et faites cuire 10 minutes à puissance maximale.

Découvrez, laissez reposer 2 minutes, rectifiez l'assaisonnement, et servez, saupoudré selon le goût d'un peu de parmesan.

## GÂTEAU DE LÉGUMES

Nettoyez les légumes et coupez-les en petits morceaux de taille similaire ; plongez les artichauts dans de l'eau acidulée avec le jus de citron.

Beurrez un plat et versez-y les légumes bien mélangés à l'ail. Faites cuire 6 minutes à puissance maximale, en remuant deux fois.

Battez les œufs avec une pincée de sel dans un bol. Incorporez les herbes aromatiques et le lait ou la crème. Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant afin d'obtenir une sauce homogène.

Versez cette sauce sur les légumes, incorporez le fromage, remuez avec soin et faites cuire 2 minutes à puissance maximale.

Repoussez les légumes des bords vers le centre et inversement, et prolongez la cuisson de 2 minutes.

Laissez reposer le gâteau 4 minutes au four avant de servir.



**PRÉPARATION :** 20 minutes  
+ 40 minutes de dégorgeant

**CUISSON :** 5 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Courgettes	4
Agarics champêtres	4
Tomates	2
Crevettes	6
Poivron	1/2
Huile d'olive vierge extra	4 cuillerées
Persil	1 bouquet
Sel	

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** —

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Chapelure	200 g
Huile d'olive vierge extra	1 cuillerée
Courgettes	4
Œufs	2

## COURGETTES FARCIES

Prenez les chapeaux des champignons, rincez-les rapidement, essuyez-les et coupez-les en dés.

Décortiquez les crevettes, enlevez le boyau noir et coupez-les en petits morceaux.

Coupez le poivron en dés. Pelez et épépinez les tomates et taillez la pulpe en petits morceaux.

Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et évidez-les. Salez-les, retournez-les et laissez-les dégorger 40 minutes.

Coupez en dés la pulpe des courgettes et mettez-la dans une terrine. Mélangez-la avec les légumes, les champignons et les crevettes coupés en morceaux. Salez et incorporez 3 cuillerées d'huile.

Graissez un plat avec le reste d'huile, mettez-y les courgettes évidées, partie creuse vers le haut, et faites-les cuire, sans couvrir, 1 minute au four à puissance maximale.

Remplissez-les de farce et prolongez la cuisson de 4 minutes. Laissez ensuite reposer 2 minutes dans le four éteint.

Saupoudrez de persil haché et servez.

## COURGETTES PANÉES

Coupez les courgettes en tranches dans le sens de la longueur.

Battez les œufs et plongez-y les courgettes puis passez-les immédiatement dans la chapelure.

Faites chauffer le plat-gril 3 ou 4 minutes à puissance maximale, versez un filet d'huile et disposez les courgettes dessus. Faites cuire 3 minutes. Retournez les courgettes et prolongez la cuisson de 3 minutes.

Disposez les courgettes sur le plat de service et servez chaud.



# Desserts

---

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
+ 2 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 3 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Sucre	80 g
Feuilles de gélatine	10 g
Vin mousseux	10 cl
Oranges	2
Melon	1/2
Raisin blanc	20 grains

## ASPIC AU MOUSSEUX

Rincez soigneusement les oranges, prélevez leur zeste (sans la partie blanche) puis pressez-les. Taillez les zestes en lamelles.

Versez dans un plat 20 cl d'eau, le sucre et les zestes d'orange. Faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale, en remuant une fois.

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide, pressez-la, ajoutez-la au sirop en remuant puis filtrez.

Ajoutez 10 cl de jus d'orange, le mousseux, et complétez avec de l'eau afin d'obtenir 50 cl.

Incorporez les fruits lavés et essuyés, en laissant les grains de raisin entiers, et en alternant avec des dés et des billes de melon. Transvasez dans un moule humidifié et laissez prendre 2 heures au réfrigérateur.

Pour démouler, plongez le moule dans de l'eau chaude pratiquement jusqu'à ras bord, et imprimez-lui un mouvement de rotation jusqu'à ce que le contenu se détache des parois. Sortez le moule de l'eau, essuyez les parois extérieures et démoulez sur un plat de service.

Gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



**PRÉPARATION** : 30 minutes  
**CUISSON** : 25 minutes  
**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes  
**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Pommes jaunes	400 g
Poires kaiser	400 g
Beurre	20 g
Fruits confits, coupés en dés	50 g
Biscuits secs, émiettés	80 g
Œufs	2
Sucre en poudre	
Sucre glace	1 cuillerée
Noix de muscade	1 pincée

## COURONNE AUX FRUITS CONFITS

Épluchez les pommes, mettez-les dans un plat large peu profond et faites-les cuire 4 minutes à puissance maximale.

Épluchez les poires et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans très peu d'eau froide et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale.

Mixez les fruits séparément.

Répartissez les biscuits, les fruits confits et le sucre en poudre entre les deux compotes. Parfumez de noix de muscade la compote de pommes uniquement. Incorporez un œuf dans chaque compote.

Beurrez un moule à savarin de 75 cl, et remplissez-le de compote de pommes, puis de compote de poires. Couvrez de film alimentaire et passez 15 minutes au four à puissance maximale en tournant le moule deux fois.

Laissez reposer 2 minutes. Démoulez sur un plat de service et servez saupoudré de sucre glace.



**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISON :** 3 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Glace aux fruits	200 g
Sucre	15 g
Framboises	1 barquette
Myrtilles	1 barquette
Fraises des bois	1 barquette
Miel	3 cuillerées
Citron (jus)	1/2
Crème Chantilly, pour garnir	

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISON :** 3 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Fruits frais en mélange	400 g
Fruits secs, réhydratés	100 g
Sucre de canne	50 g
Pignons	1 petite cuillère
Citron (jus)	1/2
Brandy	1 petit verre

## SALADE DE FRUITS AU MIEL

Lavez délicatement les fruits rouges dans de l'eau froide, égouttez-les soigneusement et essuyez-les avec un linge.

Mettez-les dans un plat, nappez-les de miel et ajoutez une cuillerée d'eau. Arrosez de jus de citron, couvrez et mettez au four 3 minutes à puissance maximale, en remuant à mi-cuisson.

Répartissez la glace dans des verrines et nappez avec cette préparation chaude.

Décorez de crème Chantilly et servez.

## PAPILLOTE DE FRUITS

Pelez les fruits et coupez-les en petits morceaux.

Versez le sucre et le jus de citron dans une terrine. Remuez pour dissoudre le sucre, et ajoutez le brandy.

Mélangez les fruits secs et les fruits frais et recouvrez de sirop au brandy.

Incorporez les pignons, et versez le tout sur une feuille de papier sulfurisé. Fermez en papillote et mettez 3 minutes au four à puissance maximale.

Sortez du four et servez immédiatement.



**PRÉPARATION** : 50 minutes  
+ 3 heures au réfrigérateur

**CUISSON** : 15 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 3 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

## Ingrédients

Griottes	1 kg
Farine	125 g
Fraises	100 g
Fruits rouges en mélange	300 g
Sucre	50 g
Lait	10 cl
Citron (zeste)	1
Œufs	3

## Suggestion

Ce clafoutis est délicieux accompagné de crème fouettée.

## CLAFOUTIS AUX FRUITS ROUGES

Lavez les griottes, dénoyautez-les et mettez-les dans un plat à clafoutis. Passez-les 10 minutes au four à puissance maximale.

Battez les œufs et le sucre dans une terrine. Incorporez la farine et le lait progressivement pour obtenir une pâte sans grumeaux. Ajoutez également le zeste râpé du citron.

Nettoyez et lavez délicatement les fraises avant de les couper en deux.

Lavez les fruits rouges et essuyez-les.

Versez la pâte sur les griottes, en incorporant les fraises et les fruits rouges.

Recouvrez de film alimentaire et faites cuire 5 minutes au four à puissance moyenne ou élevée, en remuant au moins une fois et en tournant le plat.

Laissez refroidir. Servez tiède ou froid.

## BROCHETTES EXOTIQUES

Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux. Enfilez-les sur des brochettes en bois, en alternant avec des feuilles de menthe et des morceaux d'ananas, de kiwi et de banane. Posez les brochettes sur un plat de service, saupoudrez de sucre, parsemez de quelques flocons de beurre et couvrez.

Mettez 4 minutes au four à puissance maximale.

Arrosez avec le marasquin. Laissez reposer 2 minutes et servez.

## POMMES CARAMÉLISÉES

Épluchez et hachez la pomme. Mettez-la dans un bol avec 2 cuillerées de sucre, la fécule et 10 cl d'eau et mélangez. Couvrez et faites cuire 3 minutes au four à puissance maximale, en remuant une fois.

Répartissez dans des ramequins individuels, et laissez refroidir au réfrigérateur.

Montez les jaunes d'œufs avec la crème et versez dans les ramequins.

Disposez les ramequins en couronne dans le four, et faites cuire 6 ou 7 minutes à puissance maximale, en tournant les ramequins toutes les 2 minutes.

Réservez au réfrigérateur toute une nuit.

Le lendemain, faites chauffer le gril. Saupoudrez les ramequins avec le reste de sucre et enfournez-les jusqu'à ce que le sucre caramélise. Laissez refroidir et remettez au réfrigérateur.

Servez quand la surface du caramel est bien solidifiée.

*PRÉPARATION : 20 minutes*

*CUISSON : 4 minutes*

*TEMPS DE REPOS : 2 minutes*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Pommes	200 g
Kiwis, en morceaux	3
Bananes, en morceaux	2
Tranches d'ananas, en morceaux	2
Beurre	20 g
Sucre	1 cuillerée
Marasquin	1 cuillerée
Menthe	1 bouquet

*PRÉPARATION : 1 heure*

*+ 1 nuit de refroidissement*

*CUISSON : 10-12 minutes*

*TEMPS DE REPOS : -*

*DIFFICULTÉ : moyenne*

### Ingrédients

Pomme	1
Crème fraîche	30 cl
Sucre	5-6 cuillerées
Fécule de maïs	3 petites cuillerées
Jaunes d'œufs	4

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 15 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Pommes	4
Beurre	40 g
Amandes en poudre	2 cuillerées
Raisins secs	2 cuillerées
Vin blanc	1 petite cuillerée

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**CUISSON :** 15 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Pommes reinettes	4
Raisins secs hachés	3 cuillerées
Amandes hachées	2 cuillerées
Miel	4 petites cuillerées
Cannelle	1/2 cuillerée

## POMMES AUX AMANDES

Lavez les pommes, essuyez-les et retirez le trognon à l'aide d'un vide-pomme. Ne les pelez pas mais incisez la peau régulièrement pour éviter qu'elles éclatent en cours de cuisson.

Disposez les pommes debout dans un plat assez étroit.

Mélangez le beurre, les amandes, les raisins et le vin. Remplissez la cavité des pommes avec ce mélange et enfournez-les 15 minutes à puissance maximale.

Servez tiède.

## POMMES FARCIES AU MIEL

Lavez les pommes, essuyez-les et retirez le trognon à l'aide d'un vide-pomme.

Mélangez les raisins secs, les amandes et la cannelle.

Disposez les pommes debout dans un plat en verre pas trop étroit, et remplissez chacune d'elles d'un peu du mélange et d'une petite cuillerée de miel.

Faites cuire 15 minutes au four à puissance maximale, en tournant le plat au moins deux fois.

Laissez reposer 2 minutes dans le four éteint. Servez tiède.



**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Poires kaiser (petites)	400 g
Madère	1 verre
Orange (jus)	1
Cannelle	1 pincée

## POIRES AU MADÈRE

Lavez soigneusement les poires et essuyez-les sans les peler. Pratiquez des incisions sur la peau pour éviter leur éclatement en cours de cuisson.

Mettez les poires debout dans un plat assez étroit. Arrosez-les avec le jus d'orange et le madère et saupoudrez-les d'une pincée de cannelle. Recouvrez de film alimentaire ou d'une feuille de papier sulfurisé, et faites cuire 6 minutes au four à puissance maximale.

Servez chaud.

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
+ 2 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 7 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 2 minutes

**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Poires martine	3-4
Crème pâtissière	20 cl
Sucre	2 cuillerées

## POIRES À LA CRÈME PÂTISSIÈRE

Pelez les poires et coupez-les en deux. Couchez-les dans un plat assez étroit, saupoudrez de sucre, arrosez de 3 cuillerées d'eau et passez 7 minutes au four à puissance maximale, sans couvrir, en remuant deux fois.

Laissez reposer 2 minutes.

Disposez les poires sur un plat de service, nappez de crème pâtissière et mettez au réfrigérateur 2 heures au moins.



**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**CUISSON :** 5 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Pêches	200 g
Beurre	20 g
Sucre	1 cuillerée
Citron (jus)	1
Crème fouettée, pour garnir	

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**CUISSON :** 2 minutes  
**TEMPS DE REPOS :** 1 minute  
**DIFFICULTÉ :** faible

### Ingrédients

Poires	300 g
Kumquats	2
Beurre	30 g
Sucre de canne	30 g
Liqueur à l'orange	1 trait
Menthe	1 brin

### Variante

Vous pouvez remplacer la menthe et les kumquats par du fromage frais.

## ÉMINCÉ DE PÊCHES

Pelez et dénoyotez les pêches, émincez-les puis arrosez-les de jus de citron.

Alignez les tranches de pêches sur un plat de service, sans les superposer.

Faites fondre le beurre dans une coupelle au four quelques secondes. Versez-le autour des pêches et saupoudrez de sucre. Recouvrez de film alimentaire et passez 3 minutes au four à puissance maximale.

Découvrez, arrosez les pêches avec leur jus de cuisson, et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Laissez reposer 1 minute. Servez les pêches nappées de crème fouettée.

## ÉMINCÉ DE POIRES

Lavez les poires, pelez-les, émincez-les et arrosez-les de liqueur à l'orange.

Beurrez un plat de service. Alignez les tranches de poire dessus et saupoudrez-les sucre.

Passez le plat 2 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute.

Recouvrez les poires de petites feuilles de menthe brisées et de kumquats coupés en rondelles.





## BAVAROIS AUX FRUITS ROUGES

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Pressez-la légèrement et mettez-la dans un plat avec le brandy et 2 cuillerées d'eau. Faites chauffer 1 minute au four à puissance maximale. Sortez le plat du four et remuez pour bien dissoudre la gélatine.

Lavez les fruits rouges dans le vinaigre. Égouttez-les, passez-les au mixeur et versez la purée obtenue dans la solution de gélatine.

Fouettez la crème et incorporez-la délicatement à la purée de fruits. Versez dans un moule à charlotte et placez au réfrigérateur 4 heures au moins.

Démoulez sur un plat avant de servir.

**PRÉPARATION :** 15 minutes

+ 4 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 1 minute

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** élevée

### Ingrédients

Fruits rouges	400 g
Sucre	100 g
Gélatine ou agar-agar	12 g
Crème fraîche	20 cl
Vinaigre	10 cl
Brandy	1 trait

## PAVÉ AUX MÛRES

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Pressez-la légèrement et mettez-la dans un verre avec la liqueur à l'orange. Faites chauffer 1 minute au four à puissance maximale et remuez pour bien dissoudre la gélatine. Versez dans une terrine.

Incorporez le yaourt délicatement. Versez dans un moule et mettez 4 heures au réfrigérateur.

Rincez les mûres et passez-les au mixeur avec le jus de citron, le sucre et la liqueur à l'orange.

Démoulez sur un plat de service et nappez de coulis de mûres.

**PRÉPARATION :** 10 minutes

+ 4 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 1 minute

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Yaourt	750 g
Gélatine ou agar-agar	20 g
Citron (jus)	1/2
Liqueur à l'orange	1 trait

### Pour la sauce

Mûres	400 g
Sucre	60 g
Liqueur à l'orange	1 cuillerée
Citron (jus)	1 petite cuillerée

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
+ 4 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 1 minute

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** élevée

### Ingrédients

Fraises	400 g
Sucre	100 g
Gélatine	12 g
Crème fraîche, très froide	20 cl
Brandy	1 trait

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
+ 4 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 1 minute

**TEMPS DE REPOS :** –

**DIFFICULTÉ :** élevée

### Ingrédients

Mandarines	4
Sucre	100 g
Gélatine	12 g
Crème fraîche, très froide	20 cl
Blanc d'œuf	1
Liqueur à la mandarine	1 trait

## BAVAROIS AUX FRAISES

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Pressez-la légèrement et mettez-la dans un plat avec le brandy et 2 cuillerées d'eau. Faites chauffer 1 minute au four à puissance maximale. Sortez le plat du four et remuez pour bien dissoudre la gélatine.

Lavez les fraises et enlevez leur pédoncule. Passez-les au mixeur et versez le coulis dans la solution de gélatine.

Fouettez la crème et incorporez-la délicatement à la purée de fruits. Versez dans un moule à charlotte et réservez au réfrigérateur au moins 4 heures.

Démoulez sur un plat de service, décorez à votre guise, et servez.

## BAVAROIS AUX MANDARINES

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Pressez-la légèrement et mettez-la dans un plat avec la liqueur et 2 cuillerées d'eau. Faites chauffer 1 minute au four à puissance maximale. Sortez le plat du four et remuez pour bien dissoudre la gélatine.

Lavez trois mandarines, coupez-les en deux, pressez-les et versez le jus dans la solution de gélatine.

Pelez à vif la dernière mandarine et séparez les quartiers.

Fouettez la crème et incorporez-la délicatement au jus de fruits. Faites de même avec le blanc d'œuf.

Démoulez sur un plat de service, garnissez de quartiers de mandarine et servez.



**PRÉPARATION** : 15 minutes  
+ le temps de refroidissement

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Chocolat à dessert	300 g
Mascarpone	100 g
Sucre	50 g
Figues fraîches	10
Jaunes d'œufs	3
Crème fouettée, pour garnir	
Fruits frais, pour garnir	

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 1 minute

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Chocolat à dessert	300 g
Sucre	50 g
Crème fraîche, très froide	10 cl
Jaunes d'œufs	3

## DÉLICE AU CHOCOLAT ET AUX FIGUES

Mettez le chocolat dans une terrine et faites fondre 5 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute.

Dans une terrine, fouettez le sucre et les jaunes d'œufs en un mélange mousseux. Ajoutez le chocolat fondu et le mascarpone. Amalgamez soigneusement et réservez au réfrigérateur.

Lavez les figues et coupez-les en fines rondelles sans les peler.

Recouvrez la mousse au chocolat de tranches de figues et remettez au réfrigérateur.

Servez froid dans des coupes, accompagné de crème fouettée et de fruits à volonté.

## QUENELLES AU CHOCOLAT

Mettez le chocolat dans une terrine et faites-le fondre 5 minutes au four à puissance maximale. Laissez reposer 1 minute.

Dans une terrine, fouettez le sucre et les jaunes d'œufs en un mélange mousseux.

Fouettez la crème. Ajoutez le chocolat fondu et la crème fouettée aux jaunes. Amalgamez soigneusement et réservez au réfrigérateur.

Au moment de servir, moulez des quenelles à l'aide de deux cuillères humides.





## FLAN AUX FRAMBOISES ET AUX PISTACHES

Mondez les pistaches, mettez-les dans un bol contenant 10 cl d'eau, et faites chauffer 2 minutes au four à puissance maximale. Égouttez-les et partagez-les en deux.

Beurrez sans excès un moule de 1 litre.

Fouettez le beurre et le sucre en crème dans une terrine. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, en attendant que le précédent soit bien amalgamé pour ajouter le suivant.

Montez les blancs en neige très ferme et incorporez-les délicatement au mélange précédent, en soulevant la masse.

Versez dans le moule. Couvrez de film alimentaire micro-perforé pour que la vapeur puisse s'échapper, et enfournez 7 minutes à puissance maximale, en tournant au moins deux fois le moule.

Laissez reposer 2 minutes.

Vérifiez que le flan est bien ferme et démoulez. Décorez de framboises et saupoudrez de pistaches.

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISSON** : 9 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Framboises	1 barquette
Pistaches	120 g
Sucre	100 g
Beurre	50 g
Œufs, blancs et jaunes séparés	5

### Suggestion

Pour donner à ce dessert un air un plus « précieux », décorez-le de tortillons de crème Chantilly.

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISON** : 7 minutes

**TEMPS DE REPOS** : 2 minutes

**DIFFICULTÉ** : moyenne

### Ingrédients

Amandes concassées 120 g

Sucre 100 g

Biscuits à la farine  
intégrale, émiettés 30 g

Beurre 50 g

Œufs, blancs et  
jaunes séparés 5

Kiwis 5

## FLAN AUX AMANDES

Épluchez les kiwis. Coupez-en deux en rondelles fines et mixez les trois autres.

Beurrez légèrement un moule en verre de 1 litre.

Fouettez le beurre et le sucre en crème dans une terrine. Ajoutez les jaunes d'œufs un à un, en attendant que le précédent soit bien incorporé pour ajouter le suivant. Ajoutez les amandes et les biscuits.

Montez en neige bien ferme les blancs et incorporez-les délicatement au mélange précédent, en soulevant la masse.

Versez dans le moule. Couvrez de film alimentaire micro-perforé pour que la vapeur puisse s'échapper, et mettez 7 minutes au four à puissance maximale, en tournant au moins deux fois le moule.

Laissez reposer 2 minutes. Vérifiez que le flan est bien ferme et démoulez.

Servez décoré avec un cordon de purée de kiwi et les rondelles de kiwi.



**PRÉPARATION :** 20 minutes  
+ 2 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 2 minutes

**TEMPS DE REPOS :** -

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Poires kaiser	2
Yaourt à la grecque	300 g
Sucre	100 g
Gélatine	10 g
Fraises et framboises, pour garnir	

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
+ 2 heures au réfrigérateur

**CUISSON :** 6 minutes

**TEMPS DE REPOS :** 3 minutes

**DIFFICULTÉ :** moyenne

### Ingrédients

Amaretti (macarons aux amandes) émiettés	50 g
Sucre de canne	70 g
Farine	30 g
Gélatine	10 g
Lait	40 cl
Œufs	3
Orange (zeste)	1

## FLAN DE POIRES AU YAOURT

Pelez les poires, ôtez le cœur et coupez-les en morceaux.

Faites ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide.

Faites fondre le sucre dans 20 cl d'eau dans une terrine et mettez au four 2 minutes à puissance maximale. Ajoutez la gélatine essorée et remuez pour la dissoudre.

Incorporez les poires et le yaourt. Versez dans un moule de 50 cl et mettez au réfrigérateur pendant 2 heures au moins.

Garnissez de fraises et de framboises émincées alternées et servez.

## FLAN À L'ORANGE

Faites ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide.

Battez les œufs et le sucre dans une terrine, incorporez la farine et le zeste d'orange râpé puis délayez avec le lait.

Faites chauffer 6 minutes au four à puissance moyenne, en remuant au moins deux fois.

Ajoutez la gélatine essorée et remuez bien pour la dissoudre, puis incorporez les miettes de biscuit.

Versez dans un moule à charlotte et réservez au réfrigérateur 2 heures au moins avant de démouler.



# INDEX DES INGRÉDIENTS

## AGNEAU

Agneau au myrte, 144  
Agneau aux quatre parfums,  
144  
Boulettes aux épices, 187  
Boulettes d'agneau aux  
légumes, 184

## AMANDES

Flan aux amandes, 306  
Pommes aux amandes, 292  
Pommes farcies au miel, 292  
Poulet aux amandes, 173

## ANANAS

Brochettes de poulet  
à l'ananas, 163  
Brochettes exotiques, 291  
Paupiettes hawaïennes, 155

## ANCHOIS

Barquettes de tomate, 36  
Barquettes de poivron, 38  
Brocoli à la mode  
des Pouilles, 248  
Bucatini du pêcheur, 88  
Chou aux anchois  
et à la tomate, 255  
Macaronis aux anchois, 74  
Morue à la mode de Vicence,  
198  
Poivrons sur canapés, 58  
Potage aux fèves, 128  
Potage de haricots blancs, 128  
Sardines aux anchois, 32  
Spaghettis aux anchois, 94  
Spaghettis aux câpres, 94  
Tomates au fromage, 276  
Tomates aux olives, 277

## ARTICHAUTS

Artichauts à la menthe, 254  
Artichauts au parmesan, 43  
Artichauts aux cinq saveurs,  
251  
Artichauts farcis, 49  
Artichauts farcis au fromage,  
251  
Gâteau de légumes, 278  
Pâtes aux artichauts, 86

Rouleaux aux artichauts, 44  
Salade de cèpes  
et d'artichauts, 44  
Soupe d'artichauts, 138  
Soupe d'artichauts et  
champignons, 138  
Soupe d'artichauts  
et pommes de terre, 135  
Tourte aux artichauts, 254  
Veau à la romaine, 190

## ASPERGES

Daurade aux asperges, 216  
Lapin au lard et aux asperges,  
151

## AUBERGINE

Aubergines au parmesan, 50  
Aubergines  
du pizzaiolo, 270  
Aubergines à la mozzarella,  
55  
Bouchées de porc  
aux aubergines, 156  
Caviar d'aubergines, 38  
Crème d'aubergines, 52  
Daurade au paprika, 218  
Linguine aux aubergines, 91  
Macaronis aux crevettes et  
aux aubergines, 73  
Mérrou aux légumes, 205  
Moules sur canapés, 34  
Pâté d'aubergines, 56  
Paupiettes du pizzaiolo, 37  
Aubergines aux cinq parfums,  
270  
Potage de pommes de terre  
et aubergines, 121  
Potage froid d'été, 129  
Risotto aux petits légumes,  
108

## BANANE

Brochettes exotiques, 291

## BAR

Bar au fenouil, 202  
Bar au poivre vert, 202  
Bar au porto, 201  
Bar aux pétales de rose, 16

Bar sur canapés, 16  
Pâté de bar, 20

## BLETTES

Médailles de dinde  
aux herbes, 182

## BŒUF

Bœuf à la bière, 190  
Bœuf tomate, 168  
Bœuf aux pignons, 168  
Bœuf braisé, 152  
Boulettes orientales, 187  
Carpaccio de bœuf  
à la roquette, 150  
Filet au poivre vert, 167  
Filet aux aromates, 167  
Ragoût de gnocchis, 67  
Rosbif au romarin, 170

## BRESAOLA

Paupiettes à la bresaola  
et au pamplemousse, 40  
Rouleaux aux artichauts, 44

## BROCOLI

Brocoli à la mode  
des Pouilles, 248  
Choux et pommes de terre,  
263  
Demi-penne au brocoli, 76

## CALMAR

Calmars à l'étouffée, 241  
Calmars au vin blanc, 241  
Calmars des quatre saisons,  
238  
Calmars en papillote, 236  
Risotto aux fruits de mer, 102  
Spaghettis aux calmars, 97

## CANARD

Canard à l'orange, 149  
Canard aux poireaux, 146  
Carpaccio de canard  
au romarin, 150

## CÂPRES

Bucatini à la tomate, 88  
Daurade aux câpres, 214

- Moules sur canapé, 34  
 Requin du pêcheur, 221  
 Spaghettis aux anchois, 94  
 Spaghettis aux câpres, 94  
 Veau à la sicilienne, 193  
 Veau à la tomate  
 et aux câpres, 184
- CARDONS**  
 Demi-penne aux cardons, 79
- CAROTTES**  
 Carottes persillées, 258  
 Flan aux carottes  
 et aux épinards, 258  
 Soupe de carottes  
 et courgettes, 136  
 Tarte aux carottes et céleri,  
 265
- CÉLERI**  
 Tarte aux carottes et céleri,  
 265
- CÈPES**  
 Cèpes au fromage fumé, 48  
 Cèpes au parmesan, 269  
 Cèpes au persil, 48  
 Cèpes farcis, 268  
 Dattes de mer, 242  
 Demi-penne aux cèpes, 79  
 Macaronis aux cèpes  
 et aux choux, 70  
 Mousse de cèpes, 46  
 Penne aux cèpes  
 et au fromage, 85  
 Salade de cèpes  
 et d'artichauts, 44
- CHAMPIGNONS BLANCS**  
 Boulettes de morue, 30  
 Champignons au curry, 269  
 Daurade aux champignons,  
 212  
 Daurade en sauce, 217  
 Demi-penne au fromage, 80  
 Requin aux champignons, 221  
 Rougets en papillote, 228  
 Soupe d'artichauts et  
 champignons, 138  
 Veau aux champignons, 193
- CHAMPIGNONS SÉCHÉS**  
 Lapin chasseur, 154  
 Ragoût de gnocchis, 67  
 Requin aux champignons, 221  
 Rougets en papillote, 228
- CHOCOLAT**  
 Délice au chocolat  
 et aux figues, 302
- Quenelles au chocolat, 302
- CHOUCROUTE**  
 Poulet de Prague, 178
- CHOU-FLEUR**  
 Chou-fleur épicé, 260  
 Choux et pommes de terre,  
 263
- CHOU FRISÉ**  
 Chou aux anchois  
 et à la tomate, 255  
 Soupe au chou, 140
- CHOU VERT**  
 Paupiettes au chou  
 et à la dinde, 41  
 Potage aux herbes, 124  
 Potage de légumes, 126
- CHOUX DE BRUXELLES**  
 Choux de Bruxelles  
 aigres-doux, 263  
 Choux et pommes de terre,  
 263  
 Macaronis aux cèpes  
 et aux choux, 70
- CONCOMBRE**  
 Carpaccio de truite saumonée,  
 18  
 Tzatziki au rouget, 231
- COPPA**  
 Paupiettes à la coppa, 40
- COURGE**  
 Choux et pommes de terre, 263  
 Coulis de pommes de terre  
 et poireaux, 130  
 Demi-penne à la cannelle, 76
- COURGETTE**  
 Courgettes au vinaigre, 52  
 Courgettes aux herbes, 265  
 Courgettes farcies, 280  
 Courgettes panées, 280  
 Courgettes persillées, 277  
 Crème de courgettes  
 et de fèves, 118  
 Crevettes aux courgettes, 28  
 Gâteau de légumes, 278  
 Linguine, palourdes et  
 courgettes, 92  
 Mérou aux légumes, 205  
 Moules sur canapés, 34  
 Pâtes aux seiches, 86  
 Potage à la marjolaine, 122  
 Potage aux herbes, 124
- Potage froid d'été, 129  
 Poulet aux courgettes, 174  
 Ratatouille, 278  
 Risotto aux courgettes, 107  
 Risotto aux petits légumes,  
 108  
 Risotto de la mer, 104  
 Soupe de carottes  
 et courgettes, 136
- CRÈME FRAÎCHE**  
 Crevettes royales à la crème,  
 22  
 Pommes de terre à la crème,  
 273
- CREVETTES**  
 Courgettes farcies, 280  
 Crevettes au curry, 28  
 Crevettes aux courgettes, 28  
 Crevettes de Trieste, 236  
 Crevettes royales à la crème,  
 22  
 Macaronis aux crevettes  
 et aux aubergines, 73  
 Risotto aux fruits de mer, 102  
 Risotto de la mer, 104  
 Soupe de laitue et crevettes, 139
- CURRY**  
 Champignons au curry, 269  
 Crevettes au curry, 28  
 Gnocchis sardes au curry, 64  
 Porc au curry, 160
- DAURADE**  
 Daurade au brandy, 212  
 Daurade au paprika, 218  
 Daurade aux asperges, 216  
 Daurade aux câpres, 214  
 Daurade aux champignons,  
 212  
 Daurade aux épices, 216  
 Daurade en papillote, 214  
 Daurade en sauce, 217  
 Macaronis et daurade, 70  
 Paupiettes de daurade, 218  
 Spaghettis de la mer, 97
- DINDE**  
 Cuisse de dinde grillée, 181  
 Dinde au citron, 181  
 Dinde aux poivrons, 173  
 Médillons de dinde  
 aux herbes, 182  
 Paupiettes au chou  
 et à la dinde, 41
- EMMENTHAL**  
 Longe de veau à la viennoise,  
 194

Macaronis à l'emmenthal, 68  
 Pommes de terre au fromage,  
 273  
 Risotto à l'emmenthal  
 et aux poireaux, 111

**ENDIVES**

Crème d'endives au tahini,  
 117  
 Endives au jambon, 257  
 Endives au vin blanc, 257  
 Paupiettes au lard et aux  
 endives, 42

**ÉPINARDS**

Boulettes d'épinards  
 au fromage, 36  
 Flan aux carottes  
 et aux épinards, 258  
 Potage de riz et légumes, 122  
 Soupe d'épinards, 135

**ESPADON**

Carpaccio d'espadon, 26  
 Émincé d'espadon, 26

**FENOUIL**

Bar au fenouil, 202  
 Papillote gourmande, 43

**FÈVES**

Crème de courgettes et fèves,  
 118  
 Fèves au lard, 252  
 Potage aux fèves, 128  
 Potage de riz et légumes, 122  
 Requin aux fèves, 222  
 Soupe de fèves, 136

**FIGUES**

Délice au chocolat  
 et aux figues, 302

**FOIE**

Pâté de foie au marsala, 42

**FRAISES**

Bavarois aux fraises, 300  
 Clafoutis aux fruits rouges,  
 290  
 Salade de fruits au miel, 288

**FRAMBOISES**

Flan aux framboises  
 et aux pistaches, 305  
 Salade de fruits au miel, 288

**FROMAGE**

Boulettes d'épinards  
 au fromage, 36

Chou-fleur épicé, 260  
 Demi-penne au brocoli, 76  
 Demi-penne au fromage, 80  
 Demi-penne aux cardons, 79  
 Demi-penne aux cèpes, 79  
 Oignons sur canapés, 266  
 Paupiettes à la coppa, 40  
 Paupiettes au chèvre, 37  
 Paupiettes au chou  
 et à la dinde, 41  
 Potage aux fèves, 128  
 Risotto au gorgonzola, 111  
 Tomates au fromage, 276  
 Tomates au pesto, 276  
*Voir aussi Emmenthal,  
 Mozzarella, Scamorza*

**FRUITS DE MER**

Cigales de mer à l'estragon,  
 23  
 Dattes de mer, 242  
 Fricassée de fruits de mer, 19  
 Soupe de vernis, 19  
*Voir aussi Crevettes, Moules,  
 Palourdes, Scampi*

**FRUITS DIVERS**

Papillote de fruits, 288

**FRUITS ROUGES**

Bavarois aux fruits rouges,  
 299  
 Clafoutis aux fruits rouges,  
 290  
*Voir aussi Fraises,  
 Framboises, Griottes,  
 Mûres, Myrtilles*

**GIROLLES**

Macaronis aux girolles, 74

**GRIOTTES**

Clafoutis aux fruits rouges,  
 290

**HARICOTS BLANCS**

Gnocchis au lard et aux  
 haricots, 66  
 Potage de haricots blancs, 128

**HARICOTS VERTS**

Calmars des quatre saisons,  
 238  
 Poivrons au sésame, 268  
 Potage aux herbes, 124  
 Potage de légumes, 126  
 Potage de riz et légumes, 122

**JAMBON CRU**

Potage au maïs et pommes  
 de terre, 121

Salade de pois tiède, 252

Soupe de fèves, 136

**JAMBON DE PRAGUE**

Coquilles au jambon  
 de Prague, 62

**JAMBON FUMÉ**

Boulettes de morue, 30  
 Endives au jambon, 257  
 Pâté de foie au marsala, 42  
 Paupiettes au sherry, 155  
 Poulet de Prague, 178  
 Salade de pois tiède, 252  
 Terrine diététique, 149

**KIWIS**

Brochettes exotiques, 291  
 Flan aux amandes, 306

**LAITUE**

Crème de laitue, 117  
 Soupe de laitue et crevettes,  
 139

**LAPIN**

Cuisses de lapin aux  
 aromates, 154  
 Lapin à l'estragon, 151  
 Lapin au lard et aux asperges,  
 151  
 Lapin chasseur, 154

**LARD**

Carré de porc, 159  
 Fèves au lard, 252  
 Lapin au lard et aux asperges,  
 151  
 Penne à la tomate et au lard,  
 85  
 Veau au lard, 194

**LARD FUMÉ**

Demi-penne aux cèpes, 79  
 Gnocchis au lard  
 et aux haricots, 66  
 Navets à la romaine, 264  
 Papillote gourmande, 43  
 Paupiettes au lard  
 et aux endives, 42

**MAÏS DOUX**

Potage au maïs et aux  
 pommes de terre, 121

**MANDARINE**

Bavarois aux mandarines, 300

**MELON**

Aspic au mousseux, 284

**MERLU**

Merlu à la napolitaine, 211  
 Merlu aux olives, 211  
 Merlu à la marjolaine, 209  
 Merlus au poivre rose, 209

**MÉROU**

Mérou à la crème de poivron, 206  
 Mérou aux légumes, 205  
 Mérou aux olives, 206

**MIEL**

Pommes farcies au miel, 292  
 Salade de fruits au miel, 288

**MORUE**

Boulettes de morue, 30  
 Morue à la mode de Vicence, 198

**MOULES**

Demi-penne aux moules, 84  
 Moules au vin blanc, 244  
 Moules farcies, 242  
 Moules gratinées, 22  
 Moules sur canapés, 34  
 Risotto aux fruits de mer, 102  
 Risotto aux moules, 101  
 Risotto de la mer, 104

**MOZZARELLA**

Aubergines à la mozzarella, 55  
 Aubergines au parmesan, 50  
 Aubergines du pizzaiolo, 270  
 Barquettes de poivron, 38  
 Barquettes de tomate, 36  
 Merlu à la napolitaine, 211  
 Paupiettes du pizzaiolo, 37  
 Roulades de saumon, 24  
 Tomates au fromage, 277  
 Tomates aux olives, 277  
 Tourte aux artichauts, 254

**MÛRES**

Pavé aux mûres, 299

**MYRTILLES**

Salade de fruits au miel, 288

**NAVETS (POUSSES)**

Navets à la romaine, 264

**NOIX**

Pâté d'aubergines, 56  
 Poulet aux noix et aux raisins, 177

**OIGNONS**

Oignons au citron, 266

Oignons sur canapé, 266  
 Sausisse aux oignons, 164

**OLIVES NOIRES**

Merlu aux olives, 211  
 Mérou aux olives, 206  
 Rougets aux olives d'Italie, 228  
 Tomates aux olives, 277

**ORANGE**

Aspic au mousseux, 284  
 Canard à l'orange, 149  
 Flan à l'orange, 308  
 Poires au madère, 294

**PALOURDES**

Bruschetta de palourdes, 18  
 Linguine, palourdes et courgettes, 92  
 Palourde aux épices, 23  
 Palourdes marinées, 237

**PAMPLEMOUSSE**

Paupiettes à la bresaola et au pamplemousse, 40

**PÊCHE**

Émincé de pêches, 296

**PETITS POIS**

Coquilles au chien de mer, 62  
 Potage aux herbes, 124  
 Potage de légumes, 126  
 Potage de riz et légumes, 122  
 Salade de pois tiède, 252

**PISTACHES**

Flan aux framboises et aux pistaches, 305

**POIRE**

Couronne aux fruits confits, 286  
 Émincé de poires, 296  
 Flan de poires au yaourt, 308  
 Poires à la crème pâtissière, 294  
 Poires au madère, 294

**POIREAU**

Canard aux poireaux, 146  
 Coulis de pommes de terre et poireaux, 130  
 Crème de laitue, 117  
 Demi-penne de la mer, 82  
 Moules au vin blanc, 244  
 Potage aux herbes, 124  
 Potage ligure, 124  
 Poulet aux amandes, 173

Risotto à l'emmental et aux poireaux, 111  
 Soupe de fèves, 136

**POISSONS DIVERS**

Linguine de la mer, 91  
 Soupe de laitue et crevettes, 139

**POIVRE VERT**

Bar au poivre vert, 202  
 Carpaccio de saumon au poivre vert, 24  
 Filet au poivre vert, 267  
 Saumon aux pommes, 225

**POIVRON**

Barquettes de poivron, 38  
 Boulettes d'agneau aux légumes, 184  
 Coulis de poivrons et tomates, 132  
 Dinde aux poivrons, 173  
 Gnocchis sardes aux poivrons, 64  
 Macaronis à la crème de poivron, 68  
 Mérou à la crème de poivron, 206  
 Mérou aux légumes, 205  
 Moules sur canapés, 34  
 Poivrons aigres-doux, 49  
 Poivrons au sésame, 268  
 Poivrons sur canapés, 58  
 Porc à l'étouffée, 159  
 Potage froid d'été, 129  
 Poulet à la crème de poivron, 174  
 Poulet aux poivrons, 177  
 Ratatouille, 278  
 Risotto au petits légumes, 108  
 Risotto au poivron, 114

**POMME**

Brochettes exotiques, 291  
 Carré aux pommes, 158  
 Couronne aux fruits confits, 286  
 Pommes aux amandes, 292  
 Pommes caramélisées, 291  
 Pommes farcies au miel, 292  
 Saumon aux pommes, 225

**POMME DE TERRE**

Boulettes de morue, 30  
 Calmars à l'étouffée, 241  
 Calmars des quatre saisons, 238  
 Champignons au curry, 269

- Choux et pommes de terre, 263  
 Coulis de pommes de terre et poireaux, 130  
 Crème de pommes de terre au basilic, 130  
 Gâteau de légumes, 278  
 Mérou aux olives, 206  
 Pommes de terre à la crème, 273  
 Pommes de terre au four, 274  
 Pommes de terre au fromage, 273  
 Pommes de terre aux herbes, 274  
 Porc au curry, 160  
 Potage à la marjolaine, 122  
 Potage aux herbes, 124  
 Potage aux fèves, 128  
 Potage de pommes de terre et aubergines, 121  
 Potage de haricots blancs, 128  
 Potage au maïs et aux pommes de terre, 121  
 Potage froid d'été, 129  
 Potage de légumes, 126  
 Potage ligure, 124  
 Ratatouille, 278  
 Soupe d'artichauts et pommes de terre, 135  
 Soupe de carottes et courgettes, 136  
 Soupe d'épinards, 135
- PORC**  
 Bouchées de porc aux aubergines, 156  
 Carré aux pommes, 158  
 Carré de porc, 159  
 Porc à l'étouffée, 159  
 Porc à la moutarde, 162  
 Porc au curry, 160  
 Porc au vin blanc, 158  
 Porc aux herbes, 162  
 Porc aux pruneaux, 160
- POULET**  
 Brochettes de poulet à l'ananas, 163  
 Paupiettes au sherry, 155  
 Poulet à la crème de poivron, 174  
 Poulet aux poivrons, 177  
 Poulet au romarin, 178  
 Poulet aux amandes, 173  
 Poulet aux courgettes, 174  
 Poulet aux noix et aux raisins, 177  
 Poulet de Prague, 178  
 Terrine diététique, 149
- POULPE**  
 Bucatini du pêcheur, 88
- PRUNEAUX**  
 Porc aux pruneaux, 160
- RAISIN BLANC**  
 Aspic au mousseux, 284
- RAISINS SECS**  
 Pommes aux amandes, 292  
 Pommes farcies au miel, 292  
 Poulet aux noix et aux raisins, 177  
 Veau à la sicilienne, 193
- RASCASSE**  
 Demi-penne au poisson, 84  
 Demi-penne de la mer, 82
- REQUIN**  
 Requin à la mode des Pouilles, 222  
 Requin aux champignons, 221  
 Requin aux fèves, 222  
 Requin du pêcheur, 221
- ROQUETTE**  
 Carpaccio de bœuf à la roquette, 150  
 Cèpes au fromage fumé, 48  
 Paupiettes à la bresaola et au pamplemousse, 40  
 Rougets à la roquette, 232  
 Rouleaux aux artichauts, 44
- ROSE**  
 Bar aux pétales de rose, 16
- ROUGET**  
 Demi-penne de la mer, 82  
 Risotto aux fruits de mer, 102  
 Rougets à la roquette, 232  
 Rougets à la tomate, 231  
 Rougets au thym, 232  
 Rougets aux olives d'Italie, 228  
 Rougets en papillote, 228  
 Tzatziki au rouget, 231
- SARDINE**  
 Sardines aux anchois, 32  
 Tourte de sardines, 32
- SAUCISSE**  
 Brochettes de saucisse au laurier, 163  
 Macaronis aux girolles, 74
- Risotto et saucisse, 112  
 Saucisse à l'anglaise, 164  
 Saucisse au ketchup, 146  
 Saucisse aux oignons, 164  
 Tagliatelle et saucisse, 98
- SAUMON**  
 Carpaccio de saumon au poivre vert, 24  
 Saumon au vin blanc, 226  
 Saumon aux pommes, 225  
 Terrine de saumon, 225
- SAUMON FUMÉ**  
 Carpaccio de saumon aux pignons, 226  
 Roulades de saumon, 24  
 Vol-au-vent et mousse de saumon, 20
- SCAMORZA**  
 Cèpes au fromage fumé, 48  
 Penne aux cèpes et au fromage, 85
- SCAMPI**  
 Crevettes au curry, 28  
 Crevettes de Trieste, 236  
 Scampi au brandy, 29  
 Scampi roses, 29
- SEICHE**  
 Pâtes aux seiches, 86  
 Risotto aux fruits de mer, 102
- TAHINI**  
 Crème d'endives au tahini, 117
- THON**  
 Linguine et carpaccio de thon, 92
- TOMATE**  
 Barquettes de tomate, 36  
 Bœuf tomate, 168  
 Bucatini à la tomate, 88  
 Chou aux anchois et à la tomate, 255  
 Coulis de poivrons et tomates, 132  
 Gelée de tomates, 50  
 Penne à la tomate et au lard, 85  
 Rougets à la tomate, 231  
 Tagliolini à la tomate fraîche, 100  
 Tomates au fromage, 276  
 Tomates au pesto, 276

Tomates aux olives, 277

Veau à la tomate  
et aux câpres, 184

#### TRUITE SAUMONÉE

Carpaccio de truite saumonée,  
18

Truite saumonée au vin blanc,  
234

#### VEAU

Boulettes de veau aux herbes,  
188

Longe de veau à la viennoise,  
194

Paupiettes hawaïennes, 155

Veau à la romaine, 190

Veau à la sicilienne, 193

Veau à la tomate  
et aux câpres, 184

Veau au lard, 194

Veau aux champignons, 193

Veau braisé au vinaigre  
balsamique, 152

#### VINAIGRE

Courgettes au vinaigre, 52

#### VINAIGRE BALSAMIQUE

Veau braisé au vinaigre  
balsamique, 152

#### VOL-AU-VENT

Vol-au-vent et mousse  
de saumon, 20

#### YAOURT

Boulettes au yaourt, 188

Crème de courgettes  
et de fèves, 118

Pavé aux mûres, 299

Tzatziki au rouget, 231

#### YAOURT À LA GRECQUE

Flan de poires au yaourt, 308

# INDEX DES RECETTES

- Agneau au myrte, 144  
 Agneau aux quatre parfums, 144  
 Artichauts à la menthe, 254  
 Artichauts au parmesan, 43  
 Artichauts aux cinq saveurs, 251  
 Artichauts farcis, 49  
 Artichauts farcis au fromage, 251  
 Aspic au mousseux, 284  
 Aubergines à la mozzarella, 55  
 Aubergines au parmesan, 50  
 Aubergines aux cinq parfums, 270  
 Aubergines du pizzaiolo, 270
- Bar au fenouil, 202  
 Bar au poivre vert, 202  
 Bar au porto, 201  
 Bar aux pétales de rose, 16  
 Bar sur canapés, 16  
 Barquettes de poivron, 38  
 Barquettes de tomate, 36  
 Bavarois aux fraises, 300  
 Bavarois aux fruits rouges, 299  
 Bavarois aux mandarines, 300  
 Bœuf à la bière, 190  
 Bœuf aux pignons, 168  
 Bœuf braisé, 152  
 Bœuf tomate, 168  
 Bouchées de porc aux aubergines, 156  
 Boulettes au yaourt, 188  
 Boulettes aux épices, 187  
 Boulettes d'agneau aux légumes, 184  
 Boulettes d'épinards au fromage, 36  
 Boulettes de morue, 30  
 Boulettes de veau aux herbes, 188  
 Boulettes orientales, 187  
 Brochettes de poulet à l'ananas, 163  
 Brochettes de saucisse au laurier, 163  
 Brochettes exotiques, 291  
 Brocoli à la mode des Pouilles, 248  
 Bruschetta de palourdes, 18  
 Bucatini à la tomate, 88
- Bucatini du pêcheur, 88  
 Calmars à l'étouffée, 241  
 Calmars au vin blanc, 241  
 Calmars des quatre saisons, 238  
 Calmars en papillote, 236  
 Canard à l'orange, 149  
 Canard aux poireaux, 146  
 Carottes persillées, 258  
 Carpaccio d'espadon, 26  
 Carpaccio de bœuf à la roquette, 150  
 Carpaccio de canard au romarin, 150  
 Carpaccio de saumon au poivre vert, 24  
 Carpaccio de saumon aux pignons, 226  
 Carpaccio de truite saumonée, 18  
 Carré aux pommes, 158  
 Carré de porc, 159  
 Caviar d'aubergines, 38  
 Cèpes au fromage fumé, 48  
 Cèpes au parmesan, 269  
 Cèpes au persil, 48  
 Cèpes farcis, 268  
 Champignons au curry, 269  
 Chou aux anchois et à la tomate, 255  
 Chou-fleur épicé, 260  
 Choux de Bruxelles aigres-doux, 263  
 Choux et pommes de terre, 263  
 Cigales de mer à l'estragon, 23  
 Clafoutis aux fruits rouges, 290  
 Coquilles au chien de mer, 62  
 Coquilles au jambon de Prague, 62  
 Coulis de poivrons et tomates, 132  
 Coulis de pommes et terre et poireaux, 130  
 Courgettes au vinaigre, 52  
 Courgettes aux herbes, 265  
 Courgettes farcies, 280  
 Courgettes panées, 280  
 Courgettes persillées, 277  
 Couronne aux fruits confits, 286  
 Crème d'aubergines, 52
- Crème d'endives au tahini, 117  
 Crème de courgettes et de fèves, 118  
 Crème de laitue, 117  
 Crème de pommes de terre au basilic, 130  
 Crevettes au curry, 28  
 Crevettes aux courgettes, 28  
 Crevettes de Trieste, 236  
 Crevettes royales à la crème, 22  
 Cuisse de dinde grillée, 181  
 Cuisses de lapin aux aromates, 154
- Dattes de mer, 242  
 Daurade au brandy, 212  
 Daurade au paprika, 218  
 Daurade aux asperges, 216  
 Daurade aux câpres, 214  
 Daurade aux champignons, 212  
 Daurade aux épices, 216  
 Daurade en papillote, 214  
 Daurade en sauce, 217  
 Délice au chocolat et aux figues, 302  
 Demi-penne à la cannelle, 76  
 Demi-penne au brocoli, 76  
 Demi-penne au fromage, 80  
 Demi-penne au poisson, 84  
 Demi-penne aux cardons, 79  
 Demi-penne aux cèpes, 79  
 Demi-penne aux moules, 84  
 Demi-penne de la mer, 82  
 Dinde au citron, 181  
 Dinde aux poivrons, 173
- Émincé d'espadon, 26  
 Émincé de pêches, 296  
 Émincé de poires, 296  
 Endives au jambon, 257  
 Endives au vin blanc, 257
- Fèves au lard, 252  
 Filet au poivre vert, 167  
 Filet aux aromates, 167  
 Flan à l'orange, 308  
 Flan aux amandes, 306  
 Flan aux carottes et aux épinards, 258

- Flan aux framboises et aux pistaches, 305  
 Flan de poires au yaourt, 308  
 Fricassée de fruits de mer, 19
- Gâteau de légumes, 278  
 Gelée de tomates, 50  
 Gnocchis au lard et aux haricots, 66  
 Gnocchis sardes au curry, 64  
 Gnocchis sardes aux poivrons, 64
- Lapin à l'estragon, 151  
 Lapin au lard et aux asperges, 151  
 Lapin chasseur, 154  
 Linguine aux aubergines, 91  
 Linguine de la mer, 91  
 Linguine et carpaccio de thon, 92  
 Linguine, palourdes et courgettes, 92  
 Longe de veau à la viennoise, 194
- Macaronis à l'emmental, 68  
 Macaronis à la crème de poivron, 68  
 Macaronis aux anchois, 74  
 Macaronis aux cèpes et aux choux, 70  
 Macaronis aux crevettes et aux aubergines, 73  
 Macaronis aux girolles, 74  
 Macaronis et daurade, 70  
 Médallions de dinde aux herbes, 182  
 Merlu à la marjolaine, 209  
 Merlu à la napolitaine, 211  
 Merlu au poivre rose, 209  
 Merlu aux olives, 211  
 Mérou à la crème de poivron, 206  
 Mérou aux légumes, 205  
 Mérou aux olives, 206  
 Morue à la mode de Vicence, 198  
 Moules au vin blanc, 244  
 Moules farcies, 242  
 Moules gratinées, 22  
 Moules sur canapés, 34  
 Mousse de cèpes, 46
- Navets à la romaine, 264
- Oignons au citron, 266  
 Oignons sur canapés, 266
- Palourdes aux épices, 23  
 Palourdes marinières, 237
- Papillote de fruits, 288  
 Papillote gourmande, 43  
 Pâté d'aubergines, 56  
 Pâté de bar, 20  
 Pâté de foie au marsala, 42  
 Pâtes aux artichauts, 86  
 Pâtes aux seiches, 86  
 Paupiettes à la bresaola et au pamplemousse, 40  
 Paupiettes à la coppa, 40  
 Paupiettes au chèvre, 37  
 Paupiettes au chou et à la dinde, 41  
 Paupiettes au lard et aux endives, 42  
 Paupiettes au sherry, 155  
 Paupiettes de daurade, 218  
 Paupiettes du pizzaiolo, 37  
 Paupiettes hawaïennes, 155  
 Pavé aux mûres, 299  
 Penne aux cèpes et au fromage, 85  
 Penne à la tomate et au lard, 85  
 Poires à la crème pâtissière, 294  
 Poires au madère, 294  
 Poivrons aigre-doux, 49  
 Poivrons au sésame, 268  
 Poivrons sur canapés, 58  
 Pommes aux amandes, 292  
 Pommes caramélisées, 291  
 Pommes de terre à la crème, 273  
 Pommes de terre au four, 274  
 Pommes de terre au fromage, 273  
 Pommes de terre aux herbes, 274  
 Pommes farcies au miel, 292  
 Porc à l'étouffée, 159  
 Porc à la moutarde, 162  
 Porc au curry, 160  
 Porc au vin blanc, 158  
 Porc aux herbes, 162  
 Porc aux pruneaux, 160  
 Potage à la marjolaine, 122  
 Potage au maïs et aux pommes de terre, 121  
 Potage aux fèves, 128  
 Potage aux herbes, 124  
 Potage de haricots blancs, 128  
 Potage de légumes, 126  
 Potage de pommes de terre et aubergines, 121  
 Potage de riz et légumes, 122  
 Potage froid d'été, 129  
 Potage ligure, 124  
 Poulet à la crème de poivron, 174  
 Poulet au romarin, 178  
 Poulet aux amandes, 173  
 Poulet aux courgettes, 174
- Poulet aux noix et aux raisins, 177  
 Poulet aux poivrons, 177  
 Poulet de Prague, 178
- Quenelles au chocolat, 302
- Ragoût de gnocchis, 67  
 Ratatouille, 278  
 Requin à la mode des Pouilles, 222  
 Requin aux champignons, 221  
 Requin aux fèves, 222  
 Requin du pêcheur, 221  
 Risotto à l'emmental et aux poireaux, 111  
 Risotto au gorgonzola, 111  
 Risotto au poivron, 114  
 Risotto aux courgettes, 107  
 Risotto aux fruits de mer, 102  
 Risotto aux moules, 101  
 Risotto aux petits légumes, 108  
 Risotto de la mer, 104  
 Risotto et saucisse, 112  
 Rosbif au poivre noir, 170  
 Rosbif au romarin, 170  
 Rougets à la roquette, 232  
 Rougets à la tomate, 231  
 Rougets au thym, 232  
 Rougets aux olives d'Italie, 228  
 Rougets en papillote, 228  
 Roulades de saumon, 24  
 Rouleaux aux artichauts, 44
- Salade de cèpes et d'artichauts, 44  
 Salade de fruits au miel, 288  
 Salade de pois tiède, 252  
 Sardines aux anchois, 32  
 Saucisse à l'anglaise, 164  
 Saucisse au ketchup, 146  
 Saucisse aux oignons, 164  
 Saumon au vin blanc, 226  
 Saumon aux pommes, 225  
 Scampi au brandy, 29  
 Scampi roses, 29  
 Soupe au chou, 140  
 Soupe d'artichauts, 138  
 Soupe d'artichauts et champignons, 138  
 Soupe d'artichauts et pommes de terre, 135  
 Soupe d'épinards, 135  
 Soupe de carottes et courgettes, 136  
 Soupe de fèves, 136  
 Soupe de laitue et crevettes, 139  
 Soupe de vermicelles, 19  
 Spaghettis aux anchois, 94  
 Spaghettis aux calmars, 97  
 Spaghettis aux câpres, 94

- Spaghettis de la mer, 97
- Tagliatelles et saucisse, 98
- Tagliolini à la tomate fraîche, 100
- Tagliolini aux épices, 100
- Tarte aux carottes et céleri, 265
- Terrine de saumon, 225
- Terrine diététique, 149
- Tomates au fromage, 276
- Tomates au pesto, 276
- Tomates aux olives, 277
- Tourte aux artichauts, 254
- Tourte de sardines, 32
- Truite saumonée au vin blanc, 234
- Tzatziki au rouget, 231
- Veau à la romaine, 190
- Veau à la sicilienne, 193
- Veau à la tomate et aux câpres, 184
- Veau au lard, 194
- Veau aux champignons, 193
- Veau braisé au vinaigre balsamique, 152
- Vol-au-vent et mousse de saumon, 20

*Achévé d'imprimer en janvier 2010  
sur les presses de  
Grafiche Milani, Italie*

*Dépôt légal : février 2010  
N° d'éditeur : 10565*

# ENCYCLOPÉDIE DE LA CUISINE AU MICRO-ONDES

ENTRÉES, PLATS, DESSERTS, CUISINÉS DE FAÇON SIMPLE ET RAPIDE

Adieu casseroles, four, grill, plaques électriques, gazinière ! Le micro-ondes, outil indispensable dans notre cuisine, peut à lui seul remplacer tous ces appareils !

Autrefois réservé à la décongélation ou au simple réchauffage, le four à micro-ondes permet désormais de préparer des plats savoureux, tout en conjuguant diététique, originalité et rapidité de réalisation.

Dans cette encyclopédie illustrée de la cuisine au micro-ondes, retrouvez :

– des conseils sur les différents types de récipients, les temps de cuisson, l'assaisonnement, etc. ;

– de nombreuses astuces pour bien utiliser votre micro-ondes ;

– et près de 250 idées de recettes de hors-d'œuvre, entrées, viandes, poissons, légumes et desserts.

De bons petits plats vite faits, bien faits ; des recettes pour épater vos convives ; de véritables atouts diététiques et gustatifs... autant de raison de donner à votre micro-ondes la place qu'il mérite dans votre cuisine !



ISBN 978-2-7328-9481-2



9 782732 894812

De Vecchi  
*dv*

13,90 €