

Cyril Lignac



Recettes grasse mat'



HACHETTE
Pratique



Je veux des œufs !

Œufs brouillés aux champignons et aux herbes

Œufs à la coque, mouillettes au saumon fumé

Œufs cocotte aux épinards

Omelette aux asperges vertes et au parmesan

Œufs au plat, coulis de poivrons et chorizo

Œufs en nid de brioche

Démarrage en douceurs

Muffins aux framboises et aux pépites de chocolat

Scones à la crème et à la confiture

Brioche perdue à la cannelle et aux pommes

Fromage blanc à « customiser »

Cake au miel et à la banane

Petites crèmes à la vanille

Petits plats salés

Blinis à l'aneth aux rillettes de truite fumée

Pancakes au sirop d'érable et au bacon

40

Tartare de thon aux endives et à la pomme verte

42

Variations autour de la bruschetta

44

Croissants à la viande des Grisons et au fromage à raclette

46

Salade de courgettes et de poivrons au yaourt

48

Röstis de légumes

50

Tartinades au fromage frais

52

Boissons starter

54

Thé glacé au citron vert et à la menthe

56

Chocolat chaud au gingembre

58

Smoothie aux fruits rouges

60

Légumes à boire

62

Cocktail aux fruits exotiques

Signification des symboles

★ très facile

★★ facile

★★★ difficile

€ bon marché

€ € raisonnable

€ € € cher



Ma petite collection rien que pour vous...

Parce qu'il est temps de sortir des clichés qui opposent cuisine de chef et cuisine de tous les jours, j'ai décidé de m'associer à la collection des Petits Pratiques Hachette, qui marie depuis longtemps le beau et le bon, afin de mettre tous mes secrets à votre portée.

En effet, moi aussi je me fais la cuisine au quotidien, moi aussi je suis accro au chocolat, nostalgique des tartes Tatin de ma grand-mère ou des purées de mon enfance, alors pourquoi garder pour moi des secrets de cuisine que vous pouvez aussi faire chez vous ?

Que ce soit quand les copains débarquent à l'improviste ou pour concocter un petit brunch le dimanche, toutes les occasions sont bonnes pour se mettre en cuisine et régaler ses invités. Pas besoin d'être un chef pour cela, il suffit de suivre mes conseils...

Voici donc des recettes hyper simples, expliquées en détail et toujours illustrées, pour vous donner des idées de présentation originales qui feront de l'effet. Dans chaque recette, je vous propose mes trucs et mes astuces de chef pour bien choisir vos produits, faire les bons gestes ou ne pas rater l'étape cruciale de la cuisson : bref, tout ce qui vous aidera à réussir vos recettes à tous les coups !

Faites-moi confiance, relevez vos manches et on va se régaler...

Cyril Lignac



Je veux des œufs !

Œufs brouillés aux champignons et aux herbes

Pour 6 personnes – Préparation : 10 minutes – Cuisson : 20 minutes

Difficulté : ★ – Coût : €

- 12 œufs
- 6 tranches de pain de campagne
- 300 g de champignons de Paris
- 140 g de beurre
- 3 cuil. à soupe d'huile
- Quelques brins de ciboulette, de basilic et de menthe (ou de la coriandre, de l'estragon...)
- Sel, poivre

1 Toastez les tranches de pain. Passez très rapidement les champignons sous l'eau et essuyez-les. Ôtez l'extrémité de leur pied, puis coupez les champignons en fines lamelles. Coupez les herbes en fines lanières.

2 Faites chauffer 20 g de beurre avec l'huile, à feu vif, dans une poêle antiadhésive. Mettez-y les champignons, salez et faites-les dorer pendant environ 6 à 8 min. Égouttez-les sur du papier absorbant.

3 Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Coupez le beurre restant en petits morceaux. Battez les œufs en omelette dans une casserole plus petite, ajoutez-y les champignons et le beurre. Salez et poivrez.

4 Placez la casserole avec les œufs dans la casserole d'eau chaude. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les œufs deviennent onctueux et moelleux. S'ils cuisent trop vite, retirez la casserole du feu quelques instants en continuant à mélanger.

5 Quand les œufs sont cuits et encore bien moelleux, incorporez les herbes. Servez les œufs sur les tartines ou séparément et servez immédiatement.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez aussi servir les œufs brouillés sans pain, à manger à la cuillère dans des petits verres.



Œufs à la coque, mouillettes au saumon fumé

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **10 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : € €

- 6 œufs
- 6 tranches de saumon fumé
- 6 tranches de pain de mie
- 60 g de beurre
- Sel, poivre

1 Toastez les tranches de pain. Ôtez les croûtes et beurrez les tranches. Étalez le saumon fumé sur le pain. Retirez ce qui dépasse. Coupez chaque tranche de pain en trois languettes.

2 Faites chauffer de l'eau dans une casserole. Quand l'eau bout, déposez-y les œufs. Comptez 3 min de cuisson dès que l'eau recommence à bouillir, puis sortez les œufs de l'eau.

3 Placez les œufs dans des coquetiers. Posez-les sur des petites assiettes sur lesquelles vous aurez réparti les mouillettes. Laissez à chacun le soin d'ouvrir son œuf et de l'assaisonner.

LE CONSEIL DE CYRIL

N'utilisez que des œufs extra-frais, c'est-à-dire de moins de neuf jours après la ponte, et bio de préférence pour le goût.



Oufs cocotte aux épinards

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **20 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 6 œufs
- 400 g de pousses d'épinards
- 2 échalotes
- 10 cl de crème liquide
- 30 g de beurre + un peu pour les ramequins
- Sel, poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Mettez dans le four un plat pouvant contenir les 6 ramequins, rempli avec suffisamment d'eau très chaude pour qu'elle arrive à mi-hauteur des ramequins. Beurrez les ramequins.

2 Pelez et hachez finement les échalotes. Hachez grossièrement les pousses d'épinards.

3 Dans une casserole, faites fondre 30 g de beurre à feu moyen. Ajoutez les échalotes, salez et faites-les revenir pendant environ 3 min. Ajoutez les épinards et la crème, salez de nouveau, et continuez la cuisson pendant 5 min.

4 Versez la moitié des épinards à la crème au fond des ramequins. Cassez 1 œuf dans chaque ramequin. Salez et poivrez. Recouvrez avec le reste des épinards.

5 Disposez les ramequins dans le plat contenant l'eau. Enfournez et laissez cuire pendant 8 à 10 min, jusqu'à ce que les blancs soient juste pris et les jaunes encore liquides.

LE CONSEIL DE CYRIL

Si vous ne trouvez pas de pousses d'épinards, vous pouvez les remplacer par de la roquette.



Omelette aux asperges vertes et au parmesan

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **20 minutes**

Difficulté : ★★ – Coût : €

- 9 œufs
- 500 g d'asperges vertes
- 100 g de parmesan
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1 Préchauffez le gril du four. Râpez le parmesan. Battez les œufs en omelette avec une fourchette. Salez et poivrez. Ajoutez le parmesan et mélangez.

2 Ôtez le pied des asperges, puis coupez les tiges en tronçons d'environ 3 cm. Faites chauffer l'huile, à feu moyen, dans une grande poêle antiadhésive. Faites-y revenir les asperges pendant environ 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3 Versez les œufs battus avec le parmesan sur les asperges. Faites-les cuire en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits en dessous et assez secs dessus.

4 Passez-les sous le gril du four, dans la poêle, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez déguster cette omelette chaude, tiède ou froide, selon votre goût.



Œufs au plat, coulis de poivrons et chorizo

Pour **6 personnes** – Préparation : **15 minutes** – Cuisson : **20 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 6 œufs
- 12 tranches de chorizo
- 240 g de poivrons marinés à l'huile (poids égoutté)
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 6 cuil. à soupe d'huile des poivrons
- Sel, poivre

1 Coupez le chorizo en petits dés. Mixez les poivrons égouttés avec le vinaigre. Faites dorer rapidement les dés de chorizo dans une casserole, à feu vif, sans ajouter de matière grasse. Quand ils sont dorés, égouttez-les sur du papier absorbant. Versez les poivrons mixés dans la casserole et faites-les chauffer à feu doux.

2 Faites chauffer l'huile des poivrons, à feu moyen, dans une grande poêle antiadhésive. Cassez les œufs dans la poêle de façon à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Salez et poivrez. Laissez-les cuire quelques minutes sans les toucher, jusqu'à ce que les bords soient dorés, que les blancs soient cuits et les jaunes encore liquides.

3 Parsemez les œufs de dés de chorizo grillés et servez immédiatement avec le coulis de poivrons.

LE CONSEIL DE CYRIL

Cette recette est prévue avec 1 œuf par personne. Selon l'appétit de vos convives et le reste de votre menu, vous pouvez doubler les quantités.



Œufs en nid de brioche

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **8 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 6 petites brioches à tête
- 6 œufs
- 2 tranches de jambon cru
- 30 g d'emmental râpé
- Sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Coupez la tête des brioches et creusez-les de façon à ce que vous puissiez y casser 1 œuf. Coupez le jambon en fines lanières.

2 Posez les brioches dans un plat allant au four. Répartissez le jambon dans les brioches puis cassez 1 œuf par-dessus. Salez et poivrez, puis parsemez de fromage râpé.

3 Enfournez et laissez cuire pendant environ 8 à 10 min, jusqu'à ce que les blancs des œufs soient juste pris et les jaunes encore liquides.

LE CONSEIL DE CYRIL

Pour ménager un effet de surprise, recouvrez les brioches de leur tête avant de les servir.





Démarrage
en douceur

Muffins aux framboises et aux pépites de chocolat

Pour **12 muffins** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **20 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 250 g de farine + un peu pour les moules
- 2 œufs
- 100 g de framboises
- 60 g de pépites de chocolat
- 1/2 sachet de levure chimique
- 200 g de sucre
- 100 g de beurre mou + un peu pour les moules
- 25 cl de lait
- 2 cuil. à soupe de miel
- Sel

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Beurrez et farinez les moules à muffins.

2 Mélangez le beurre mou avec le sucre et le miel. Incorporez les œufs un par un en fouettant à la main ou avec un fouet électrique. Ajoutez la farine, la levure et 1 pincée de sel en continuant à fouetter. Versez enfin le lait sans cesser de fouetter.

3 Incorporez les pépites de chocolat et les framboises. Versez la pâte dans les moules. Enfournez et laissez cuire pendant 20 min. Laissez les muffins tiédir avant de les démouler.

LE CONSEIL DE CYRIL

Pour une version plus douce, vous pouvez remplacer les pépites de chocolat noir par du chocolat au lait ou du chocolat blanc, haché grossièrement.



Scones à la crème et à la confiture

Pour 6 personnes – Préparation : 10 minutes – Cuisson : 12 minutes

Difficulté : ★ – Coût : €

240 g de farine
50 g de sucre
1 œuf + 1 jaune
50 g de beurre
10 cl de lait
20 cl de crème fraîche épaisse
1/2 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
De la confiture

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Dans un bol, incorporez la farine à la levure. Faites fondre le beurre, à feu doux, dans une petite casserole. Ajoutez-le à la farine et mélangez de nouveau. Ce n'est pas grave si le mélange n'est pas lisse. Ajoutez ensuite, l'un après l'autre, le sucre, le lait et l'œuf entier, en mélangeant chaque fois.

2 Vous devez obtenir une pâte assez épaisse et un peu collante. Si elle n'est pas assez épaisse, ajoutez un peu de farine. Étalez du papier sulfurisé sur une plaque allant au four et déposez-y des petits tas de pâte.

3 Badigeonnez-les avec le jaune d'œuf. Enfournez et laissez cuire pendant 12 min. Faites-le en deux fois si nécessaire. Servez les scones tièdes ou froids. Dégustez-les coupés en deux, tartinés de crème et de confiture.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez ajouter des raisins secs dans la pâte. Dans ce cas, dégustez les scones juste tartinés de beurre ou de crème.

4 | Démarrage en douceurs



Brioche perdue à la cannelle et aux pommes

Pour **6 personnes** – Préparation : **20 minutes** – Cuisson : **20 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 12 tranches de brioche
- 3 pommes (par exemple des pink lady)
- Le jus de 1 citron
- 25 cl de lait
- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 200 g de beurre spécial cuisson (il ne brûle pas)
- 2 cuil. à soupe de cannelle en poudre

1 Faites chauffer le lait avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit dissous. Pelez les pommes et coupez-les en quartiers, puis en fines lamelles. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

2 Cassez les œufs dans un plat creux et battez-les à la fourchette. Versez le lait dans un autre plat creux. Faites fondre un tiers du beurre, à feu moyen, dans une grande poêle antiadhésive. Passez 4 tranches de brioche d'abord dans le lait, puis dans les œufs battus. Faites-les dorer des 2 côtés dans la poêle.

3 Saupoudrez-les de cannelle, répartissez le tiers des lamelles de pomme dessus. Recommencez pour les 8 tranches de brioche restantes en essuyant la poêle entre les fournées et en ajoutant du beurre.

LE CONSEIL DE CYRIL

Laissez les tranches de brioche sécher la veille, elles tiendront mieux à la cuisson.



Fromage blanc à « customiser »

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **5 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 1 kg de fromage blanc en faisselle
- 120 g d'amandes effilées ou de pignons de pin
- 20 cl de miel ou de confiture de lait ou de sirop d'érable
- 300 g de fruits frais de saison
- Le jus de 1/2 citron
- 300 g de fruits secs variés : figues, abricots, raisins...
- 200 g de muesli

1 Égouttez le fromage blanc et répartissez-le dans 6 bols.

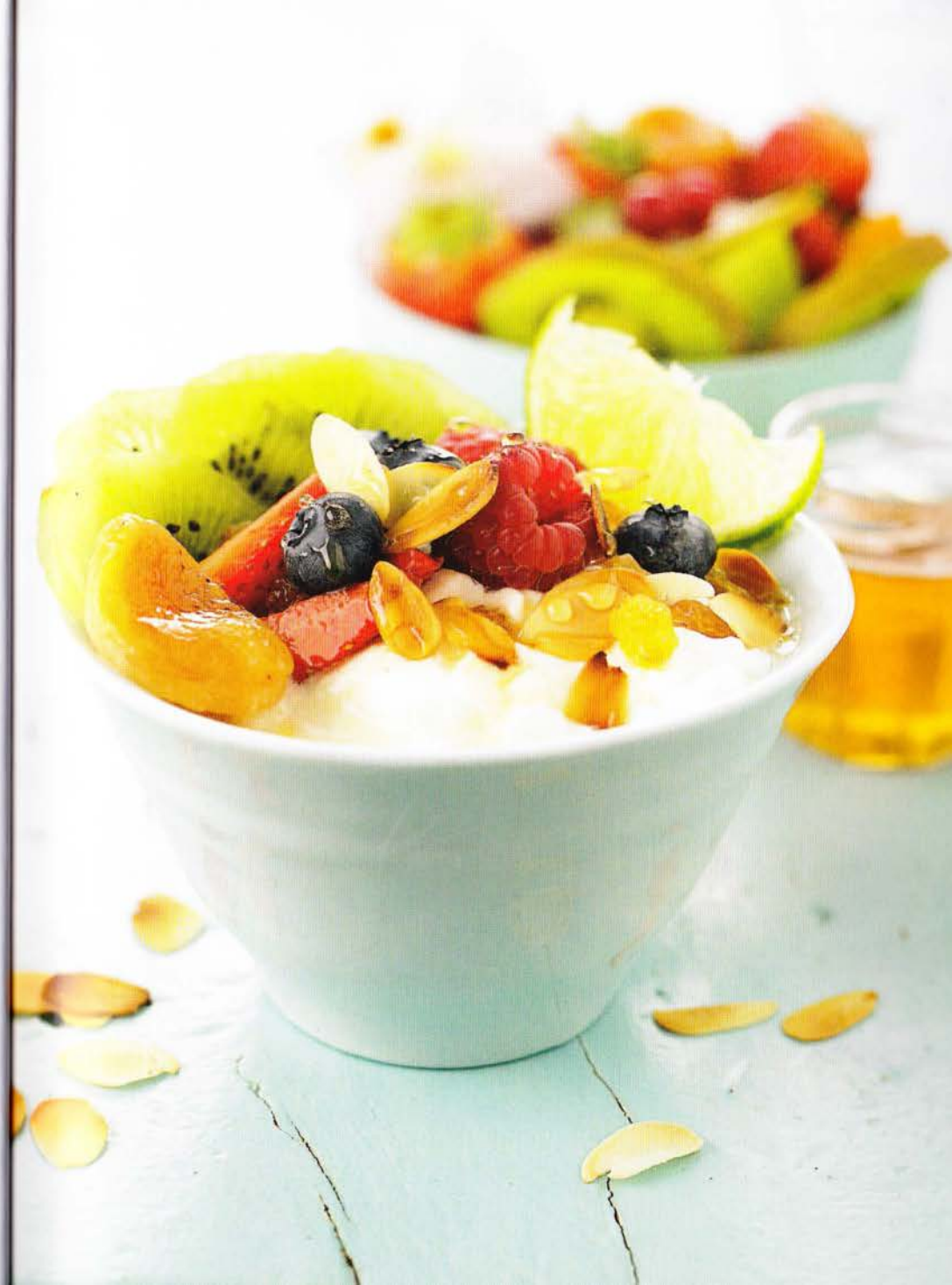
2 Faites dorer les amandes ou les pignons, à feu vif, dans une poêle antiadhésive sans matière grasse.

3 Pelez les fruits si nécessaire. Coupez-les en petits dés. Arrosez-les avec le jus de citron et mélangez.

4 Répartissez les différents ingrédients dans des bols et laissez chacun « customiser » son fromage blanc à sa guise.

LE CONSEIL DE CYRIL

Laissez libre cours à votre imagination et trouvez d'autres ingrédients (chocolat, épices...) pour agrémenter le fromage blanc.



Cake au miel et à la banane

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **45 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 3 bananes
- 240 g de beurre mou + 10 g pour le moule
- 180 g de farine + 1 cuil. à soupe pour le moule
- 180 g de sucre
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 40 g de miel
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Beurrez et farinez un moule à cake. Pelez et coupez les bananes en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites fondre 60 g de beurre avec le miel, ajoutez les bananes et faites-les revenir pendant environ 4 min en les remuant délicatement.

2 Mélangez le beurre restant avec le sucre. Incorporez les œufs un par un en fouettant, puis la levure et la farine. Vous pouvez le faire avec un robot. Ajoutez délicatement les bananes dans le mélange, avec le jus restant dans la poêle, et versez le tout dans le moule.

3 Enfournez et laissez cuire pendant 40 min. Laissez reposer le cake pendant environ 10 min avant de le démouler.

LES CONSEILS DE CYRIL

Si en cours de cuisson le cake brunit un peu trop, couvrez-le d'une feuille de papier d'aluminium et continuez la cuisson.
Pour vérifier qu'il est bien cuit, enfoncez la pointe d'un couteau dans le cake, elle doit ressortir bien sèche.



Petites crèmes à la vanille

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **55 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 6 jaunes d'œufs
- 90 g de sucre
- 2 gousses de vanille

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Mettez dans le four un plat pouvant contenir les 6 ramequins, rempli avec suffisamment d'eau très chaude pour qu'elle arrive à mi-hauteur des ramequins.

2 Faites bouillir le lait et la crème. Fendez les gousses de vanille en deux. Ajoutez les graines, en les grattant, ainsi que les gousses dans le liquide bouillant. Faites cuire pendant encore 5 min à petits bouillons. Retirez les gousses de vanille.

3 Fouettez le sucre et les jaunes d'œufs dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Versez le liquide chaud en petit filet sur les œufs en fouettant sans arrêt.

4 Répartissez cette préparation dans 6 ramequins allant au four. Disposez-les dans le plat contenant l'eau chaude et faites-les cuire pendant 45 min. Les crèmes doivent être très tremblotantes, mais pas liquides. Si elles le sont, prolongez un peu la cuisson.

5 Quand ils ont suffisamment refroidi, mettez les ramequins au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez remplacer la vanille par d'autres ingrédients, par exemple de la cannelle, du chocolat en poudre ou de l'eau de fleur d'oranger...





Petits plats salés

Blinis à l'aneth aux rillettes de truite fumée

Pour **6 personnes** – Préparation : **30 minutes** – Cuisson : **40 minutes**

Difficulté : ★★ – Coût : €€

- 500 g de pommes de terre à chair farineuse
- 100 g de farine
- 4 œufs
- 6 brins d'aneth
- 300 g de truite fumée
(ou d'un autre poisson fumé)
- 200 g de fromage de chèvre frais
- Le jus de 1 citron
- Un peu d'huile pour la cuisson
- Sel, poivre

1 Effeuillez l'aneth. Épluchez les pommes de terre. Faites-les cuire dans de l'eau salée, pendant 20 à 30 min, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre facilement dans la chair.

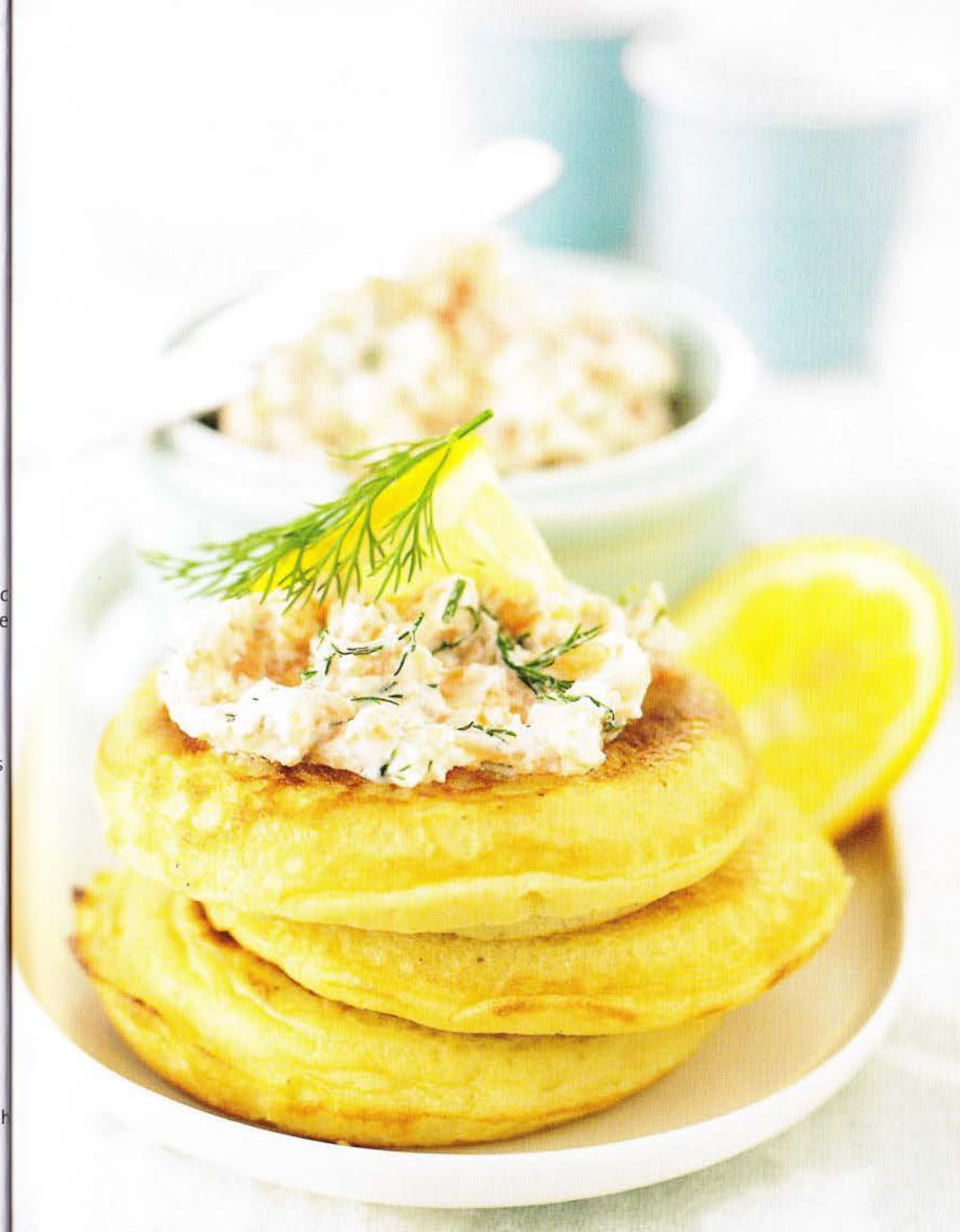
2 Passez les pommes de terre au moulin à légumes. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les blancs en neige pas trop ferme. Mélangez les jaunes avec les pommes de terre. Ajoutez la farine en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse. Incorporez délicatement les blancs d'œufs et l'aneth. Salez et poivrez.

3 Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Étalez-y un peu d'huile avec du papier absorbant. Versez-y un peu de pâte et faites-la dorer pendant environ 1 min de chaque côté. Procédez de la même façon avec le reste de pâte.

4 Hachez grossièrement la truite fumée, mélangez-la avec le chèvre frais et le jus de citron. Servez les blinis tièdes ou froids avec les rillettes de truite fumée.

LE CONSEIL DE CYRIL

Si vous n'avez pas le temps de préparer les blinis, achetez-les dans le commerce et incorporez l'aneth dans les rillettes de truite fumée.



Pancakes au sirop d'érable et au bacon

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **30 minutes** – Repos : **1 heure**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 30 g de beurre pour la pâte
- + un peu pour manger avec les pancakes
- 15 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 18 tranches fines de bacon ou de lard fumé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- Un peu d'huile pour la cuisson
- Sirop d'érable

1 Dans un bol, mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre. Dans un autre bol, battez les œufs avec le lait et la crème. Versez ce liquide petit à petit sur la farine en fouettant, jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Faites fondre le beurre, à feu doux, dans une petite casserole, puis incorporez-le à la pâte. Laissez reposer pendant au moins 1 h.

2 Faites alors griller les tranches de bacon dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes des 2 côtés.

3 Faites chauffer une autre poêle antiadhésive à feu moyen. Étalez-y un peu d'huile avec du papier absorbant. Faites cuire 18 pancakes en plusieurs fournées, à feu moyen, en les retournant quand ils forment des bulles. Ajoutez de l'huile en cours de route si nécessaire. Gardez-les au chaud sous du papier d'aluminium.

4 Servez 3 pancakes par personne avec les tranches de bacon. Ajoutez un morceau de beurre sur les pancakes et arrosez-les de sirop d'érable.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez préparer les pancakes à l'avance et les réchauffer au four.



Tartare de thon aux endives et à la pomme verte

Pour **6 personnes** – Préparation : **20 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €€

- 400 g de filet de thon rouge, sans la peau et sans arêtes
- 3 endives
- 1,5 pomme granny-smith
- 6 cuil. à soupe de graines de sésame
- 2 citrons verts (ou 1 citron jaune)
- 4 cuil. à soupe de sauce soja
- 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 brins de coriandre

1 Zestez et pressez les citrons verts. Mélangez le jus avec la sauce soja, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Faites dorer les graines de sésame à feu moyen dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse.

2 Effeuillez la coriandre et déchirez-la grossièrement en morceaux avec les doigts. Coupez le thon en petits dés. Pelez les pommes, coupez-les en quartiers, puis en petits dés. Coupez les endives en deux dans la longueur. Coupez-les ensuite en lanières, puis en petits dés.

3 Mélangez l'ensemble des ingrédients, sauf les graines de sésame. Servez dans des petits bols et parsemez de graines de sésame grillées.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez réaliser la même recette avec du saumon cru.



Variations autour de la bruschetta

Pour **6 personnes** – Préparation : **20 minutes** – Cuisson : **10 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : € €

- 12 tranches de pain de campagne
- 3 gousses d'ail
- 6 tomates allongées
- 3 boules de mozzarella
- (de préférence de la mozzarella *di buffala*)
- 6 tranches de jambon de Parme
- 12 feuilles de basilic
- 60 g de parmesan
- Un assortiment de courgettes, poivrons et aubergines marinés à l'huile
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- + un peu pour mettre sur la table
- Sel, poivre

1 Coupez les gousses d'ail en deux sans les peler. Coupez les tomates en quatre, ôtez les graines et coupez la chair en petits dés. Coupez le jambon en lanières. Coupez les boules de mozzarella en petits dés. Coupez le parmesan en copeaux avec un couteau économe. Coupez les légumes marinés à l'huile en petits dés. Coupez le basilic en lanières.

2 Toastez les tranches de pain. Pendant qu'elles sont encore chaudes, frottez-les avec les gousses d'ail et arrosez-les d'huile d'olive.

3 Dressez sur la table les tranches de pain et tous les ingrédients dans des petits plats. Chacun pourra composer ses bruschettas à son goût, avec les fromages, le jambon, les légumes et le basilic. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.

LE CONSEIL DE CYRIL

Si vous souhaitez déguster les bruschettas chaudes, vous pouvez les passer quelques instants sous le gril du four.



Croissants à la viande des Grisons et au fromage à raclette

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **10 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 6 croissants
- 6 tranches de viande des Grisons
- 12 tranches de fromage à raclette
- 12 cornichons

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5).
Coupez les croissants en deux.
Garnissez-les de viande des Grisons
et de 2 tranches de fromage.

2 Enfournez et laissez cuire pendant
5 à 10 min. Il faut que le fromage
soit fondu. Servez-les immédiatement
avec les cornichons.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez remplacer le fromage à raclette par du reblochon.



Salade de courgettes et de poivrons au yaourt

Pour **6 personnes** – Préparation : **20 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 2 courgettes
- 3 poivrons rouges
- 2 yaourts brassés (type yaourt bulgare)
- 2 gousses d'ail
- 6 feuilles de menthe
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1 Pelez les gousses d'ail. Hachez-les finement. Coupez les feuilles de menthe en fines lanières. Versez les yaourts dans un saladier. Ajoutez l'ail, l'huile d'olive et la menthe. Salez, poivrez et mélangez.

2 Ôtez les extrémités des courgettes, coupez-les en quatre dans la longueur, puis en tranches aussi fines que possible. Coupez les pédoncules des poivrons. Coupez-les en quatre. Retirez les graines et les membranes blanches. Coupez la chair en dés.

3 Mettez les courgettes et les poivrons dans le saladier et mélangez avec la sauce. Servez frais.

LES CONSEILS DE CYRIL

Cette salade peut se préparer un peu avant. Dans ce cas, il faut la conserver au réfrigérateur et couper la menthe au moment de servir.

Si vous voulez lui donner un goût plus acidulé, ajoutez un trait de vinaigre ou de jus de citron dans la sauce.



Röstis de légumes

6 personnes – Préparation : 15 minutes – Cuisson : 30 minutes – Repos : 30 minutes

Culture : ★ - Coût : €

Carottes
Courgettes
Pommes de terre
Oignons
Œuf
Huile, à soupe d'huile
Poivre

Pelez les carottes, les pommes de terre et les oignons. Coupez l'extrémité des courgettes. Râpez l'ensemble des légumes au robot. Mettez-les dans une poêle. Salez et laissez reposer 30 min.

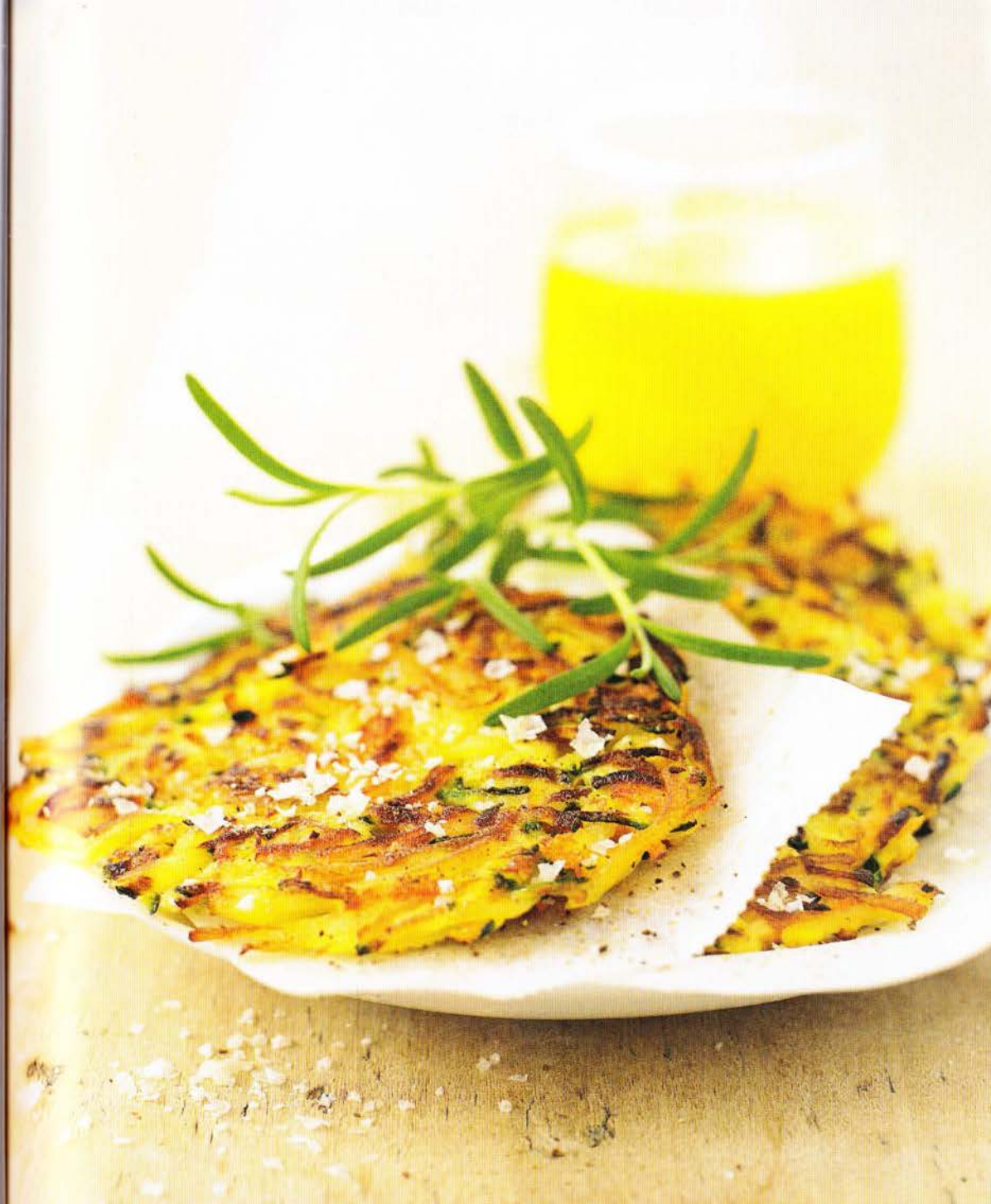
Au bout de ce temps, pressez bien les légumes avec les mains pour ôter l'excès d'eau au maximum. Poivrez les légumes et mélangez-les pour obtenir une préparation homogène. Battez l'œuf et ajoutez-le au mélange.

3 Faites chauffer l'huile, à feu vif, dans une poêle antiadhésive. Formez 12 petits disques avec le mélange de légumes. Mettez-les dans la poêle (en plusieurs fois si nécessaire). Faites-les dorer pendant environ 5 min de chaque côté. S'ils brunissent trop, baissez le feu. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les bien chauds.

LES CONSEILS DE CYRIL

Accompagnez ces röstis de légumes avec du fromage de chèvre ou du jambon de pays. Si vous les préparez à l'avance, vous pouvez les réchauffer au four avant de les servir.

Petits plats salés



Tartinades au fromage frais

Pour **6 personnes** – Préparation : **15 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- Du pain de campagne
- 320 g de fromage frais type Kiri, ou de chèvre frais, ou de feta
- 100 g de tomates séchées à l'huile (poids égoutté)
- 6 feuilles de basilic
- 100 g de thon à l'huile (poids égoutté)
- 1/2 cuil. à café de curry en poudre
- 10 g de raisins secs

- 1 avocat bien mûr
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- Un peu de Tabasco ou de piment en poudre (à doser selon votre goût)
- 3 brins de coriandre
- 2 échalotes
- 80 g d'olives dénoyautées
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- 4 brins d'estragon

1 Mixez 80 g de fromage frais avec les tomates séchées et le basilic.

2 Mixez 80 g de fromage frais avec le thon et le curry. Hachez grossièrement les raisins secs et incorporez-les au mélange de thon.

3 Coupez l'avocat en deux et récupérez sa chair. Effeuillez la coriandre. Mixez 80 g de fromage frais avec la chair d'avocat, le jus de citron, les feuilles de coriandre et le Tabasco ou le piment.

4 Pelez les échalotes et coupez-les en quatre. Mixez 80 g de fromage frais avec les échalotes, les olives, le vinaigre et l'estragon.

5 Faites griller le pain. Tartinez les tranches des différentes préparations au fromage frais.

LES CONSEILS DE CYRIL

Servez les tartinades dans de petits verres transparents pour profiter de leurs couleurs. Vous pouvez aussi utiliser ces tartinades pour tremper des bâtonnets de crudités.





Boissons starter

Thé glacé au citron vert et à la menthe

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **10 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 3 cuil. à soupe de thé vert
- 3 citrons verts
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 100 g de sucre (à adapter selon votre goût)
- Des glaçons

1 Pressez 2 citrons et coupez 6 rondelles fines dans le troisième. Hachez grossièrement les feuilles de menthe.

2 Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Versez-en un peu au fond de la théière, puis videz-la. Mettez le thé, les feuilles de menthe et le sucre dans la théière. Ajoutez le reste d'eau bouillante et laissez infuser pendant 4 à 5 min. Laissez refroidir.

3 Filtrez le thé en le versant dans une carafe avec des glaçons. Ajoutez le jus de citron vert et mélangez. Servez bien glacé dans de grands verres décorés avec les rondelles de citron vert. Pour une jolie présentation, laissez une feuille de thé dans chaque verre.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez remplacer les citrons verts par 2 citrons jaunes.



Chocolat chaud au gingembre

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes** – Cuisson : **10 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

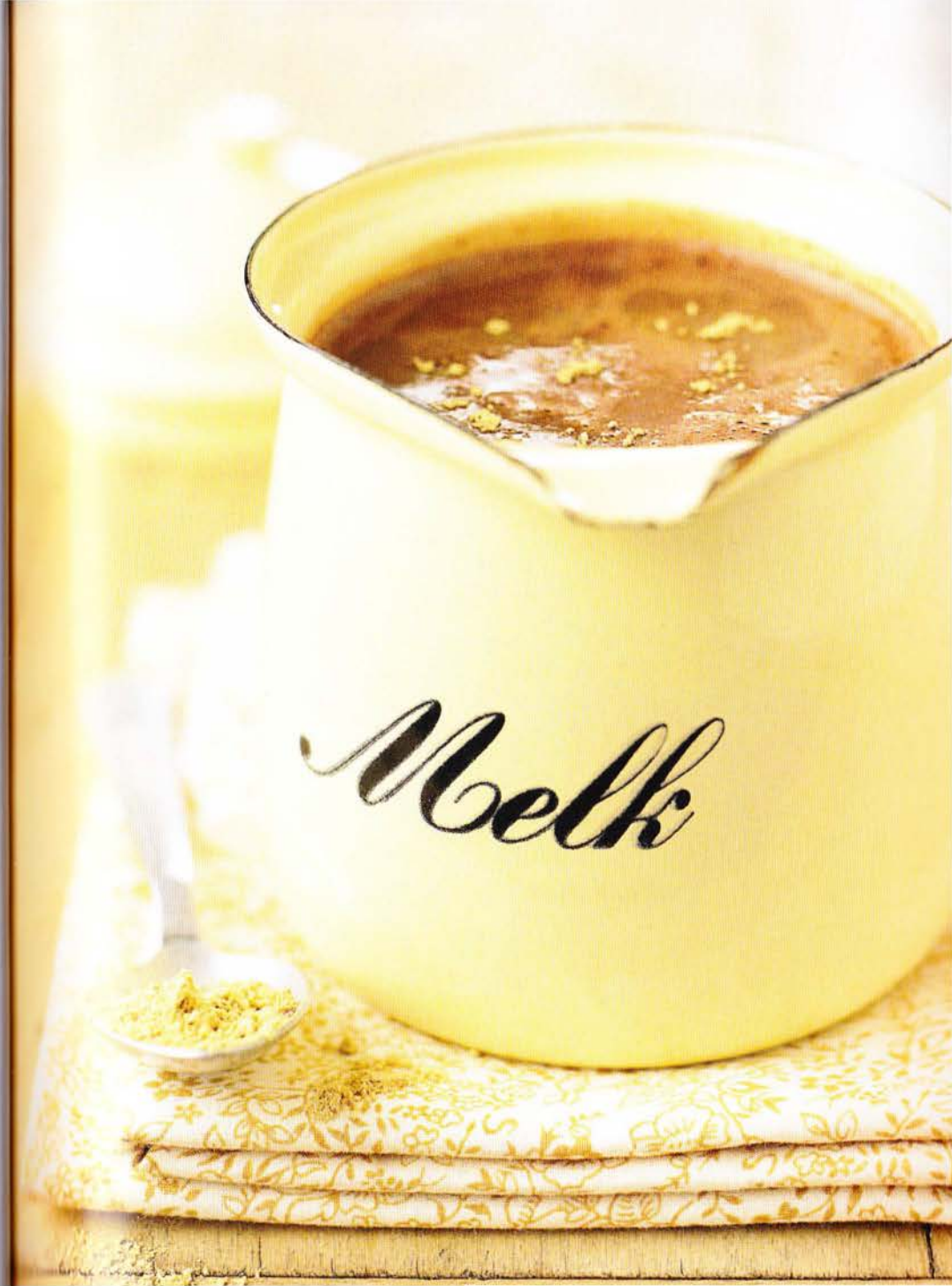
- 300 g de chocolat noir
- 1,5 litre de lait
- 1 à 2 cuil. à soupe de gingembre en poudre (suivant que vous le souhaitez plus ou moins corsé)
- 60 g de sucre

1 Hachez le chocolat en très petits morceaux. Faites bouillir le lait avec le sucre et le gingembre.

2 Ajoutez le chocolat et fouettez hors du feu jusqu'à ce qu'il ait fondu. Servez immédiatement.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez remplacer le gingembre par de la cannelle.



Smoothie aux fruits rouges

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes**

Difficulté : ★ - Coût : €

- 300 g de fraises
- 300 g de cerises
- 300 g de framboises
- 3 yaourts nature
- 3 cuil. à soupe de sucre
- 3 cuil. à soupe de miel
- 12 glaçons

1 Rincez les fraises sous un filet d'eau et équeutez-les. Retirez les queues et les noyaux des cerises.

2 Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur ou d'un blender. Mixez jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

LE CONSEIL DE CYRIL

Suivant les saisons, vous pouvez varier l'assortiment de fruits.



Légumes à boire

Pour 6 personnes – Préparation : 20 minutes

Difficulté : ★ – Coût : €

- 12 tomates
- 3 concombres
- 6 poivrons
- 6 oranges
- Sel, poivre

1 Pelez les concombres. Coupez un demi-concombre en longs bâtonnets et le reste en gros tronçons. Coupez les tomates en quatre en retirant leurs pédoncules. Équeutez les poivrons, coupez-les en deux et retirez les graines et les membranes blanches. Coupez un demi-poivron en longs bâtonnets. Pressez les oranges.

2 Mixez l'ensemble des légumes, sauf ceux qui sont coupés en bâtonnets, jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

3 Versez la préparation dans une passoire fine au-dessus d'un récipient et appuyez dessus avec une cuillère pour récupérer le maximum de jus. Ajoutez le jus d'oranges et mélangez. Goûtez le jus et assaisonnez-le à votre goût de sel et de poivre.

4 Versez le jus dans des verres et ajoutez-y les bâtonnets de concombre et de poivron avant de servir. Croquez les bâtonnets de légumes en buvant le jus.

LE CONSEIL DE CYRIL

Si vous aimez les préparations relevées, ajoutez un peu de Tabasco dans le jus.



Cocktail aux fruits exotiques

Pour **6 personnes** – Préparation : **10 minutes**

Difficulté : ★ – Coût : €

- 3 bananes
- 3 mangues
- 12 litchis frais ou en conserve
- 12 glaçons

1 Pelez les bananes et coupez-les en 3 ou 4 morceaux. Pelez et dénoyautez les litchis s'ils sont frais. Pelez les mangues et détachez la chair du noyau.

2 Mettez l'ensemble des ingrédients dans un mixeur ou un blender. Mixez jusqu'à ce que le jus soit bien homogène. Ajoutez des glaçons ou de l'eau fraîche si vous préférez que la préparation soit plus liquide.

LE CONSEIL DE CYRIL

Vous pouvez décorer ces cocktails avec des dés de kiwi.



Cyril Lignac



WEEK-END DÉTENTE, UN PETIT BRUNCH À LA MAISON...

Après une grasse matinée, le brunch est le repas idéal pour se retrouver en famille ou entre amis dans une ambiance détendue. Avec Cyril, découvrez 25 délicieuses recettes, toutes illustrées, pour apprécier ce petit déjeuner tardif...

Tartines d'œufs brouillés aux champignons et aux herbes, scones à la crème et à la confiture, pancakes au sirop d'érable et au bacon, toutes les recettes s'accompagnent de petits plus de Cyril pour acheter les meilleurs produits, faire les bons gestes ou réussir sa cuisson à tous les coups !

AVEC CYRIL, CUISINEZ COMME UN CHEF !

62-1065-2 VIII-2007

ISBN 978-2-0162-1065-9



9 782016 210659

 HACHETTE
Pratique

PHILIPS