



Prêt en  
20 minutes



Pour cuisiner sans stresser





# Prêt en 20 minutes



Pour cuisiner sans stresser



# Sommaire



## Trucs et astuces

4

## Entrées

■ Boulettes de thon au vin blanc .....	6
■ Bricks à la feta .....	8
■ Brouillade d'endives poêlées .....	10
■ Bruschetta de sardines .....	12
■ Crevettes sautées sur tartare de tomates .....	14
■ Moules marinières .....	16
■ Œufs cocotte aux fines herbes .....	18
■ Omelette roulée au fromage de chèvre .....	20
■ Pain perdu au jambon .....	22
■ Petits roulés de saumon à la crème de ciboulette .....	24
■ Pizza au fromage de chèvre .....	26
■ Salade de pâtes aux crevettes .....	28
■ Taboulé de la mer aux oranges .....	30
■ Tomates farcies au taboulé .....	32

## Plats

■ Blancs de poulet aux amandes .....	34
■ Boulettes de tofu aux épinards .....	36
■ Brochettes de poulet .....	38
■ Cabillaud aux agrumes .....	40
■ Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates .....	42
■ Côtelettes de porc aux pommes .....	44
■ Escalopes de dinde au citron .....	46
■ Escalopes de veau panées .....	48







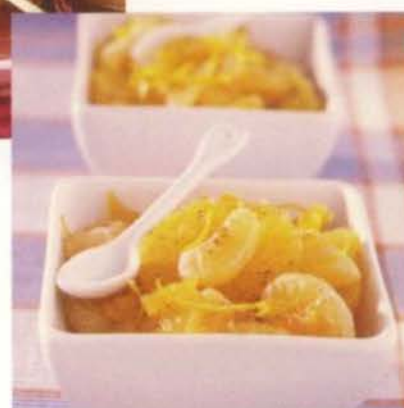
■ Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates.....	50
■ Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola.....	52
■ Gratin d'épinards à l'œuf .....	54
■ Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé .....	56
■ Nouilles thaïlandaises aux crevettes .....	58
■ Œufs mollets à la sauce moutarde .....	60
■ Tagliatelles au saumon et à la sauce au citron.....	62

## Desserts

■ Brochettes de poires et d'ananas à l'anis.....	64
■ Cookies au chocolat et aux noisettes .....	66
■ Crèmes au chocolat et aux épices.....	68
■ Crèmes vanille aux fruits rouges.....	70
■ Diplomates .....	72
■ Fontainebleau aux fraises et à la cannelle .....	74
■ Fromage blanc aux fruits rouges .....	76
■ Fruits caramélisés au sésame.....	78
■ Mille-feuilles aux fraises.....	80
■ Pain perdu aux épices.....	82
■ Petits moelleux au chocolat.....	84
■ Poires gratinées au roquefort.....	86
■ Salade d'oranges et de clémentines épicées .....	88
■ Verrines poire chocolat façon tiramisu.....	90

## Index

■ Alphabétique.....	92
■ Par ingrédients .....	94





# Trucs et astuces

Pour cuisiner sans stresser

## S'organiser, faire les courses

- **Toujours prêt** : glissez dans votre agenda la liste des ingrédients de vos recettes favorites afin de ne rien oublier !
- **Moules** : les moules sont riches en iode et en calcium. Il est aisé d'en trouver toute l'année, même si la meilleure saison pour les consommer est la période de mai à septembre. Préférez les petites moules de bouchot qui sont beaucoup plus savoureuses. Ébarbez-les avec un couteau au dernier moment pour qu'elles ne perdent pas leur eau, nettoyez-les sous l'eau sans les tremper trop longtemps et jetez toutes les coquilles ouvertes. *Moules marinières.*
- **Herbes** : pensez aux herbes et aromates surgelés : ail, basilic, coriandre... Elles se trouvent toutes prêtes au rayon surgelé, et vous en aurez toujours à portée de la main. *Blancs de poulet aux amandes – Œufs cocotte aux fines herbes – Tomates farcies au taboulé.*
- **Œufs** : privilégiez les œufs précisant la date de ponte sur la coquille. Le temps de conservation est de 3 semaines dans le réfrigérateur. Pour un œuf à la coque, ou un œuf mollet, il faut le consommer au maximum dans les 10 jours après la date de ponte. *Œufs cocotte aux fines herbes – Œufs mollets à la sauce moutarde – Omelette roulée au fromage de chèvre.*
- **Cabillaud** : demandez à votre poissonnier un morceau de filet près de la queue, il sera plus charnu et plus économique qu'un morceau près de l'arête. *Cabillaud aux agrumes.*
- **Fruits rouges** : pensez aux fruits rouges surgelés qui permettent de varier les plaisirs tout au long de l'année. Décongelez-les à température ambiante, en les posant sur du papier absorbant, sans les entasser. *Crèmes vanille aux fruits rouges – Fromage blanc aux fruits rouges.*

## Du côté de la cave\*

- Débouchez le vin au moins 1 heure avant de le servir et veillez à le servir à la bonne température. Souvent le vin blanc est servi trop froid, ce qui diminue les arômes, et le vin rouge est servi trop chaud, ce qui renforce l'alcool, au détriment des parfums.
- Les vins blancs se servent généralement entre 7 et 11 °C, les vins rosés entre 9 et 12 °C et les vins rouges entre 12 et 14 °C. Les vins doux naturels se servent entre 8 et 15 °C. La température de service des vins tanniques et des vins de garde pourra être augmentée de 1 à 3 °C.

## Gagner du temps

- **Pâtes** : il est toujours possible de faire cuire des pâtes en avance. Réduisez simplement le temps de cuisson de 2 minutes et passez-les sous l'eau froide dès la fin de cuisson. Il suffira de les plonger 1 minute dans de l'eau bouillante au moment de servir. *Tagliatelles au saumon et à la sauce au citron.*
- **Chocolat** : pour le faire fondre rapidement, cassez-le en morceaux, faites-le fondre au micro-ondes 30 secondes, puis mélangez bien. Répétez l'opération deux fois en mélangeant à chaque fois. *Cookies au chocolat et aux noisettes – Crèmes au chocolat et aux épices – Petits moelleux au chocolat.*
- **Ail** : pour peler rapidement des gousses d'ail, mettez-les dans un peu d'eau et faites chauffer 40 secondes au micro-ondes. *Brochettes de poulet – Bruschetta de sardines – Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates.*
- **Pamplemousse** : pour peler facilement un pamplemousse ou une orange, ébouillantez-les quelques secondes et la peau s'enlèvera très facilement. *Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé – Salade d'oranges et de clémentines épicées – Taboulé de la mer aux oranges.*

\* Les vins sont donnés à titre de suggestion. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



## Remplacer un ingrédient

- **Panelure** : pour des escalopes panées express, utilisez de la chapelure déjà prête. Retournez-les dans un œuf battu, puis dans la chapelure et ajoutez en fin de cuisson un filet de citron.
- **Pour varier** les plaisirs, tartinez les escalopes de pâte persillée de type roquefort avant de les passer dans l'œuf, puis dans la chapelure. C'est délicieux ! *Escalopes de veau panées.*
- **Lotte** : des filets de sole roulés et maintenues par un bâtonnet de bois remplaceront délicieusement la lotte. *Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé.*
- **Pâte filo** : la pâte filo se trouve au rayon frais. À défaut, vous pouvez la remplacer par des feuilles de brick. *Mille-feuilles aux fraises.*
- **Fruits rouges** : pour une recette plus méditerranéenne, vous pouvez remplacer les fruits rouges par des abricots secs ou des abricots en conserve, et remplacer la menthe par quelques feuilles de lavande. *Fromage blanc aux fruits rouges.*

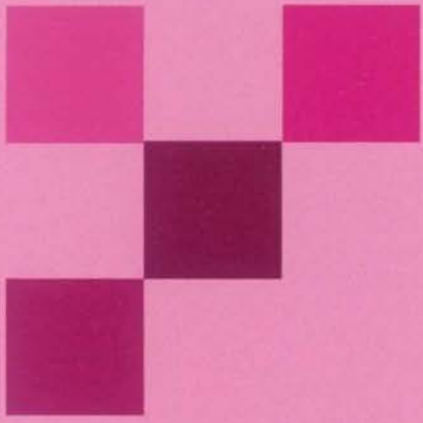
## Réussir à coup sûr

- **Une préparation trop salée ?** Mettez un morceau de sucre dans une cuillère et plongez-le 2 secondes dans le plat. Le surdosage est réparé !
- **Chantilly** : pour faire monter une crème en chantilly à coup sûr, utilisez impérativement de la crème liquide, et placez le saladier, la crème et les fouets du batteur 15 minutes au congélateur avant de battre. *Fontainebleau aux fraises et à la cannelle – Fromage blanc aux fruits rouges.*
- **Brochettes** : arrosez régulièrement la viande en cours de cuisson afin que la viande ne se dessèche pas. Pour donner un air estival à vos brochettes, piquez la viande sur des branches de romarin, après les avoir préalablement trempées dans l'eau afin qu'elles ne brûlent pas. *Brochettes de poulet.*
- **Cookies** : à la fin du temps de cuisson, les cookies semblent toujours mous. Ne prolongez pas la cuisson et faites-les refroidir sur une grille. C'est en refroidissant qu'ils deviennent croquants. Vous pouvez les conserver trois semaines dans une boîte en fer. *Cookies au chocolat et aux noisettes.*

## Cuisiner en avance

- **Thon** : faites-en cuire un peu plus et utilisez le reste le lendemain. Faites revenir des tomates avec un peu d'huile et de l'ail, ajoutez le thon, parsemez de câpres et de basilic et dégustez avec des pâtes. *Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates.*
- **Herbes** : ne jetez pas les bouquets non utilisés : ciselez les herbes et placez-les dans des bacs à glaçons, avec un peu d'eau. Vous pourrez ensuite les conserver au congélateur dans des sachets plastiques. *Œufs cocotte aux fines herbes – Tomates farcies au taboulé.*
- **Légumes** : nettoyez, pelez et détaillez les légumes en avance. Conservez-les dans un sachet plastique dans le bas du réfrigérateur jusqu'au moment de les utiliser. *Tomates farcies au taboulé – Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates.*
- **Abricots secs** : afin de les rendre plus moelleux, il suffit de les faire tremper 1 heure dans de l'eau tiède. *Diplomates – Salade d'oranges et de clémentines épicées.*
- **Endives** : ne trempez pas les endives dans l'eau, cela favorise l'amertume. Lavez-les rapidement sous un filet d'eau ou essuyez-les après avoir retiré les premières feuilles. Si l'amertume se développe, ajoutez un petit morceau de sucre, et pour qu'elles ne noircissent pas, mettez une noix de beurre lors de la cuisson. *Brouillades d'endives poêlées.*
- **Lardons** : pour une recette plus allégée vous pouvez les blanchir dans de l'eau bouillante, puis les faire rissoler dans une poêle très chaude, sans matière grasse. *Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola.*
- **Omelette** : si vous aimez les omelettes moelleuses, ajoutez deux cuillères à soupe d'eau ou de lait avant de battre les œufs. *Omelette roulée au fromage de chèvre.*





# Boulettes de thon au vin blanc

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 600 g de thon blanc au naturel
- 350 g de farine
- 20 cl de lait
- 10 cl de vin blanc (Bordeaux blanc sec)
- 2 œufs
- 6 brins de persil
- 2 pincées de sel
- 2 cuill. à soupe d'huile
- Huile de friture

- Effeuillez et ciselez finement le persil.
- Tamisez la farine dans une jatte. Creusez une fontaine au centre. Cassez les œufs et incorporez-les à la farine en mélangeant avec une spatule. Ajoutez le sel, l'huile, le lait, le vin blanc et le persil. La pâte obtenue doit être lisse et homogène. Couvrez-la de film alimentaire et placez-la au frais 2 heures.
- Égouttez et mixez finement le thon. Ajoutez le thon mixé à la pâte et mélangez bien. Formez des petites boulettes.
- Faites chauffer l'huile de friture. Plongez les boulettes de thon dans l'huile par petites quantités et faites-les frire 2 minutes en les retournant sans arrêt avec deux fourchettes.
- Égouttez-les sur du papier absorbant et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez aussitôt.

*Vin conseillé* Bordeaux blanc sec à 9 °C









# Bricks à la feta

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 12 feuilles de brick
- 200 g de feta
- 50 g de pignons de pin
- 20 g de beurre
- 4 tiges de sauge
- 3 œufs
- 2 carrés de fromage frais de type kiri
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Huile de friture
- Sel, poivre

- Lavez, séchez et effeuillez la sauge. Émiettez la feta dans un saladier. Ajoutez-lui le fromage frais, l'huile d'olive, les pignons et les œufs entiers. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- Faites fondre le beurre. Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail et badigeonnez-les de beurre fondu, puis garnissez généreusement le centre de préparation au fromage.
- Refermez les feuilles de brick en forme de triangle.
- Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole et plongez-y doucement les bricks, deux par deux, quelques secondes, le temps qu'elles dorent.
- Égouttez les bricks sur du papier absorbant et servez-les aussitôt.

*Vin conseillé* St-Véran à 12 °C









# Brouillade d'endives poêlées

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 8 œufs
- 6 tranches fines de jambon de Parme
- 4 endives
- 200 g de Saint-Nectaire
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 1 cuill. à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

- Coupez la base des endives. Coupez-les en deux dans la longueur, puis en larges morceaux. Cassez les œufs dans une jatte. Salez. Coupez le Saint-Nectaire en petits dés.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les endives et faites-les sauter à feu vif pendant 2 minutes, en remuant. Salez et poivrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 minutes, en continuant de remuer. Retirez les endives de la poêle et réservez-les.
- Ajoutez le reste d'huile dans la poêle. Faites chauffer. Versez-y les œufs et faites-les cuire à feu vif, en mélangeant sans arrêt avec une spatule en bois. Ajoutez les dés de fromage et poivrez.
- Quand la brouillade est prête, retirez-la du feu et ajoutez-y la crème fraîche. Mélangez bien.
- Répartissez les œufs brouillés dans les assiettes, ajoutez les endives et le jambon de Parme et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Côtes de Provence rosé à 9 °C









# Bruschetta de sardines

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 24 filets de sardine sans arêtes
- 6 pains ciabatta
- 4 tomates
- 3 brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre


- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Retirez les pédoncules des tomates. Plongez-les dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que la peau commence à se détacher. Égouttez et rafraîchissez-les, puis pelez-les.
- Concassez les tomates avec l'ail pelé et haché et deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Effeuillez et hachez le persil. Mettez les sardines sur la plaque d'un four recouverte de papier d'aluminium.
- Parsemez-les de persil, salez et poivrez, puis arrosez d'huile d'olive. Faites cuire 8 minutes.
- Coupez les pains en deux et faites-les chauffer au grille-pain. Posez-les dans un plat. Recouvrez les pains d'une couche de concassé de tomates et posez deux filets de sardine par-dessus.
- Servez aussitôt.

*Vin conseillé* Minervois blanc à 9 °C









# Crevettes sautées sur tartare de tomates

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★

Budget 

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 30 gambas crues
- 6 tomates
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 1 oignon blanc
- 3 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

- Lavez et séchez les tomates. Coupez-les en tous petits dés et mettez-les dans un saladier. Pelez et hachez très finement l'oignon. Ciselez finement la ciboulette.
- Ajoutez l'oignon et la ciboulette aux tomates. Arrosez de vinaigre et d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez bien et réservez au frais.
- Décortiquez les gambas.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans une sauteuse. Quand elle est bien chaude, ajoutez-y les gambas et faites-les sauter rapidement. Salez et poivrez.
- Répartissez les dés de tomates dans les assiettes, ajoutez les gambas sautées et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Graves blanc à 9 °C







# Moules marinières

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 5 l de moules nettoyées
- 30 cl de vin blanc (Bourgogne-Aligoté)
- 3 ciboules (oignons blancs)
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Pelez et émincez les bulbes des ciboules et taillez les verts dans la longueur.
- Faites chauffer l'huile dans une marmite. Faites-y revenir les ciboules sans coloration. Ajoutez les moules et remuez bien avec une écumoire. Salez et poivrez, ajoutez le laurier, puis versez le vin blanc.
- Couvrez la marmite et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes.
- Retirez les coquillages de la marmite avec l'écumoire et réservez-les au chaud. Portez le jus de cuisson à ébullition et laissez bouillir quelques minutes.
- Versez le jus sur les moules et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Bourgogne-Aligoté à 9 °C









# Oufs cocotte aux fines herbes

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 12 œufs
- 2 branches d'estragon
- 1 bouquet de ciboulette
- 30 cl de crème liquide
- 40 g de beurre pour les ramequins
- Sel, poivre

■ Lavez, séchez et effeuillez l'estragon et la ciboulette. Ciselez-les finement. Versez la crème dans un grand bol. Salez et poivrez. Ajoutez l'estragon et la ciboulette ciselés et mélangez.

■ Préchauffez le four th 7/8 (220 °C).

■ Beurrez six ramequins. Répartissez la crème aux herbes aux deux tiers de chaque ramequin, puis cassez deux œufs dans chacun d'eux.

■ Mettez les ramequins dans un plat à four à bords hauts et ajoutez deux verres d'eau dans le fond du plat. Enfournez et faites cuire 5 minutes.

■ Servez dès la sortie du four.

*Vin conseillé* Alsace-Pinot blanc à 9 °C









# Omelette roulée au fromage de chèvre

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 10 œufs
- 6 petits fromages de chèvre frais
- 6 tiges de menthe
- 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Effeuillez et hachez la menthe. Dans un saladier, écrasez le fromage grossièrement à la fourchette. Ajoutez la menthe et l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien.
- Cassez les œufs dans une jatte et battez-les vivement. Salez et poivrez.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle, puis versez-y les œufs battus. Faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise, en la retournant à mi-cuisson.
- Glissez l'omelette dans un plat et garnissez-la de préparation au fromage de chèvre. Roulez l'omelette en serrant bien et découpez-la en grosses rondelles.
- Disposez-les dans un plat et servez aussitôt avec une salade de roquette.

*Vin conseillé* Chablis à 9 °C









# Pain perdu au jambon

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 6 tranches de pain de mie
- 6 tranches de jambon blanc
- 5 œufs de caille
- 4 œufs
- 250 g de céleri rémoulade
- 90 g de beurre
- 2 brins d'estragon
- 1 branche de céleri
- Sel, poivre

- Faites cuire les œufs de caille 5 minutes dans de l'eau bouillante. Écalez et hachez-les. Lavez et émincez finement le céleri branche. Battez les œufs dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
- Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle. Trempez les tranches de pain de mie dans l'œuf battu et faites-les dorer dans le beurre des deux côtés. Posez-les ensuite dans des assiettes.
- Faites fondre le reste de beurre dans la poêle préalablement nettoyée. Faites-y sauter les tranches de jambon.
- Montez les tartines de jambon en alternant le céleri rémoulade, les tranches de jambon, les œufs durs hachés et le céleri branche émincé.
- Décorez de feuilles d'estragon et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Anjou-Gamay à 11 °C









# Petits roulés de saumon à la crème de ciboulette

Préparation 10 min

Cuisson sans

Difficulté ★★

Budget ☹

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 6 tranches de saumon fumé
- 25 cl de crème liquide
- 12 tiges de ciboulette
- 2 cuill. à soupe de crème épaisse
- 1 cuill. à soupe d'œufs de saumon
- Quelques pluches d'aneth
- Poivre

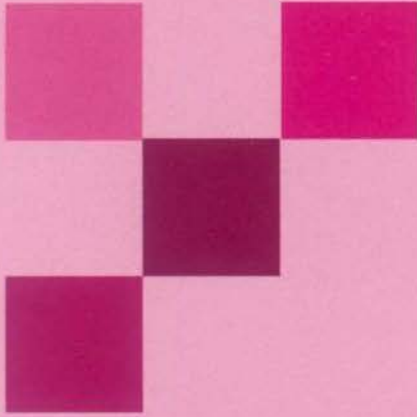
- Découpez les tranches de saumon en rectangles réguliers. Ciselez la ciboulette. Mixez les parures avec la crème épaisse et du poivre.
- Montez la crème liquide en chantilly. Incorporez-la à la crème de saumon, ainsi que la ciboulette ciselée.
- Étalez les rectangles de saumon sur le plan de travail. Garnissez l'intérieur de crème de saumon, puis roulez-les sur eux-mêmes.
- Nouez les roulés de saumon avec des brins de ciboulette blanchis quelques secondes dans de l'eau bouillante. Gardez au frais.
- Au moment de servir, décorez d'une pluche d'aneth et d'œufs de saumon.

*Vin conseillé* Sauvignon à 9 °C









# Pizza au fromage de chèvre

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 2 rouleaux de pâte à pizza
- 2 tomates fraîches
- 1 poivron vert
- 1 bûchette de fromage de chèvre
- 250 g de tomates concassées
- Olives noires
- Poivre

- Préchauffez le four th 8 (240 °C). Lavez le poivron et plongez-le 2 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-le et coupez-le en deux. Épépinez-le et émincez-le finement.
- Coupez la bûchette de chèvre en tranches fines. Coupez les tomates en tranches.
- Étalez les rouleaux de pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez-les de tomates concassées.
- Posez les tranches de chèvre par-dessus, puis ajoutez les lanières de poivron, les tranches de tomates fraîches et poivrez. Ajoutez quelques olives et enfournez. Faites cuire 10 minutes.
- Sortez les pizzas du four et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Côtes de Provence blanc à 9 °C







# Salade de pâtes aux crevettes

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ☺

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de farfalle
- 300 g de tomates cerises
- 16 crevettes roses crues
- 1 grosse poignée de roquette
- 1 grosse pincée de paprika en poudre
- 3 cuill. à soupe d'huile de noix
- 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

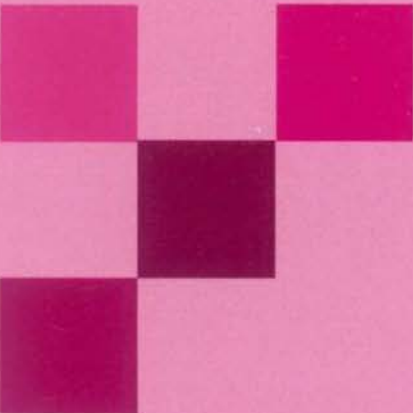
- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez et rafraîchissez-les. Mettez-les dans un saladier, arrosez-les d'une cuillère à soupe d'huile de noix et réservez.
- Lavez et coupez les tomates cerises en quartiers. Lavez, essorez et séchez la roquette. Décortiquez les crevettes.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle. Faites-y rapidement sauter les crevettes. Salez et poivrez, puis parsemez de paprika.
- Ajoutez les crevettes, les tomates et la roquette dans le saladier. Émulsionnez le reste d'huile de noix avec le vinaigre de Xérès, du sel et du poivre, et versez la vinaigrette sur la salade.
- Mélangez bien et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Cassis blanc à 9 °C









# Taboulé de la mer aux oranges

Préparation 15 min

Cuisson 2 min

Difficulté ★★

Budget ☉

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 350 g de semoule de blé fine
- 250 g de petites crevettes roses décortiquées
- 250 g de cœur de saumon fumé
- 3 tomates
- 2 oranges
- 2 petits oignons blancs nouveaux
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Ciboulette
- Sel, poivre

- Préparez la semoule selon les indications de paquet. Égrainez-la bien et réservez-la au frais.
- Coupez le saumon en lanières fines. Réservez au frais. Lavez les tomates et coupez-les en petits dés. Pelez et émincez finement les oignons.
- Pelez les oranges à vif. Détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame d'un couteau à dents entre les fines membranes les séparant. Travaillez au-dessus d'un saladier afin de récupérer le jus. Coupez les quartiers en petits dés.
- Fouettez le jus d'orange avec l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez. Dans un saladier, mélangez la semoule, les dés d'oranges et de tomates, l'oignon émincé, les lanières de saumon, les crevettes décortiquées et la sauce.
- Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez quelques brins de ciboulette ciselée et placez au frais jusqu'au moment de servir.

*Vin conseillé* Touraine blanc à 9 °C









# Tomates farcies au taboulé

Préparation 20 min

Cuisson 2 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 160 g de semoule moyenne
- 6 grosses tomates
- 4 petits oignons blancs
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- ½ concombre
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de menthe
- 1 botte de ciboulette
- Le jus d'un citron
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de zeste de citron
- Sel, poivre

- Préparez la semoule selon les indications du paquet. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive, mélangez bien et réservez au frais.
- Lavez les poivrons, le concombre et la courgette. Pelez les oignons. Coupez tous ces légumes en petits dés. Lavez, séchez et ciselez les herbes.
- Ajoutez tous les légumes, le zeste de citron et les herbes ciselées à la semoule. Salez et poivrez. Mélangez bien et placez au réfrigérateur.
- Retirez les pédoncules des tomates. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante. Quand la peau commence à se détacher, égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez les chapeaux et évidez les coques sans les abîmer.
- Remplissez les tomates évidées de taboulé, remettez les chapeaux et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Bandol rosé à 9 °C









# Blancs de poulet aux amandes

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 blancs de poulet
- 6 brins de ciboulette
- 2 oignons
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de poudre d'amande
- 20 g de pignons de pin
- 20 cl de vin blanc (Pessac-Léognan ou Graves)
- 4 cuill. à soupe d'huile
- ½ cuill. à café de graines de coriandre
- Sel, poivre


- Coupez la viande en lamelles. Pelez et émincez les oignons. Ciselez la ciboulette.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les oignons et les lamelles de volaille. Quand ils sont bien colorés, salez et poivrez, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes.
- Retirez les oignons et la viande de la sauteuse. Versez le vin blanc dans la sauteuse et grattez-en le fond avec une spatule en bois pour décoller les sucs. Portez à ébullition et faites réduire de moitié.
- Ajoutez alors la crème, la poudre d'amande, les graines de coriandre, les pignons de pin et la ciboulette ciselée. Mélangez, salez et poivrez.
- Remettez la viande et les oignons dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 minutes. Mettez dans un plat et servez avec des tagliatelles fraîches.

*Vin conseillé* Pessac-Léognan blanc à 10 °C









# Boulettes de tofu aux épinards

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients *pour 6 personnes*

- 750 g de tofu
- 375 g d'épinards en feuilles
- 150 g de chapelure
- 75 g de beurre
- 3 oeufs
- 1 cuill. à soupe de graines de moutarde
- 1 cuill. à soupe de graines de tournesol
- Huile de friture
- Sel, poivre

- Mixez le tofu et mettez-le dans un saladier. Lavez les épinards. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y suer les épinards 5 minutes, en remuant. Ajoutez-les au tofu et mélangez bien.
- Ajoutez les œufs entiers, les graines de moutarde et les graines de tournesol concassées. Salez et poivrez bien, puis mélangez.
- Formez des petites boulettes et roulez-les dans la chapelure. Réservez-les au frais.
- Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y les boulettes de tofu par trois. Faites-les frire le temps qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- Recommencez l'opération pour toutes les boulettes. Servez avec une salade de pousses d'épinards.

*Vin conseillé* Côtes du Roussillon blanc à 9 °C









# Brochettes de poulet

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 500 g de tomates cerises
- 4 blancs de poulet
- 6 petits oignons blancs nouveaux avec leur vert
- 2 branches de citronnelle
- 1 gousse d'ail
- 6 cuill. à soupe d'huile
- 1 cuill. à café rase de paprika en poudre
- Sel

- Ciselez la citronnelle. Pelez l'ail et hachez-le. Épépinez et hachez le piment. Mélangez tous ces ingrédients dans un bol, ajoutez l'huile et salez. Découpez les blancs de poulet en petites lamelles. Mettez-les dans un plat creux et arrosez-les de marinade. Mélangez et réservez-les.
- Préchauffez le four en position gril. Recouvrez la plaque du four de papier d'aluminium. Épluchez les oignons et coupez les verts au ras des bulbes. Coupez les bulbes en quatre.
- Égouttez les morceaux de viande de la marinade et enroulez-les dans le vert des oignons, puis piquez-les sur des brochettes en bois, en les alternant avec les tomates cerises et les quartiers d'oignons. Posez les brochettes sur la plaque du four. Saupoudrez-les de paprika.
- Enfournez et faites griller 10 minutes, en retournant régulièrement les brochettes, pour qu'elles dorent de tous les côtés et en les badigeonnant de marinade régulièrement.
- Servez dès la sortie du four avec du riz blanc en accompagnement.

*Vin conseillé* Julié纳斯 à 14 °C









# Cabillaud aux agrumes

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 6 filets de cabillaud
- 6 oranges
- 30 cl de fumet de poisson
- 15 cl de crème liquide
- 100 g de zestes d'orange et de citron confits émincés
- Le jus de 3 citrons verts
- Sel, poivre

- Portez le fumet de poisson à ébullition. Plongez-y les filets de cabillaud et faites-les pocher 10 minutes.
- Pendant ce temps, pelez les oranges à vif, puis prélevez les quartiers en passant la lame d'un couteau entre les fines membranes les séparant. Travaillez au-dessus d'un saladier de manière à récupérer le jus.
- Mélangez le jus de citron et le jus d'orange. Passez-le au travers d'une passoire fine dans une casserole.
- Portez le jus de fruits à ébullition, puis versez doucement la crème en filet, en fouettant vivement. Retirez du feu. Salez et poivrez.
- Égouttez les filets de cabillaud et mettez-les dans des assiettes avec les quartiers d'oranges. Parsemez-les de zestes confits, entourez-les de sauce mousseuse et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Alsace-Riesling à 9 °C







# Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 12 côtelettes d'agneau
- 6 tomates
- 3 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 tiges de basilic
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

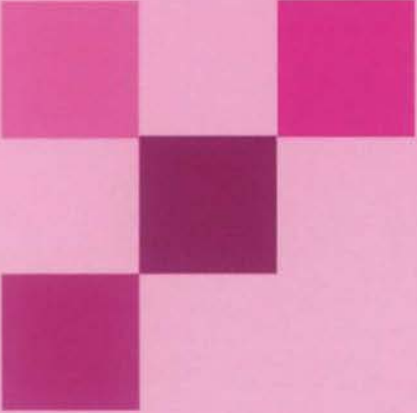
- Préchauffez le four en position gril. Recouvrez la lèchefrite du four de papier d'aluminium.
- Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le basilic. Mélangez l'ail et le basilic.
- Coupez les tomates en deux dans l'épaisseur, puis recouvrez chaque demi-tomate de hachis ail-basilic. Coupez les courgettes en fines lamelles dans la longueur.
- Posez les tomates, les lamelles de courgettes et les côtelettes sur la grille du four. Salez et poivrez le tout, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez haut dans le four, au-dessus de la lèchefrite.
- Faites cuire 10 minutes, en retournant les côtelettes et les courgettes à mi-cuisson. Servez dès la sortie du four avec une sauce barbecue.

*Vin conseillé* Bergerac rouge à 16 °C









# Côtelettes de porc aux pommes

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 6 côtelettes de porc
- 6 pommes rouges
- 30 g de beurre
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 1 cuill. à soupe de cerfeuil ciselé
- 1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuill. à soupe de miel
- 1 cuill. à café de sucre en poudre
- Sel, poivre

- Lavez les pommes, essuyez-les, coupez-les en quartiers, puis retirez le cœur et les pépins.
- Faites chauffer le beurre dans une large sauteuse et faites-y dorer les pommes à feu vif. Salez, poivrez, saupoudrez de sucre et parsemez d'herbes ciselées. Laissez cuire à feu doux.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y cuire les côtelettes pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- En fin de cuisson, ajoutez le miel, puis salez et poivrez.
- Répartissez les côtes et les pommes dans des assiettes et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Costières de Nîmes rouge à 16 °C









# Escalopes de dinde au citron

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 6 petites escalopes de dinde
- 2 citrons
- 2 oignons
- 6 cuill. à soupe de fromage blanc
- 3 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

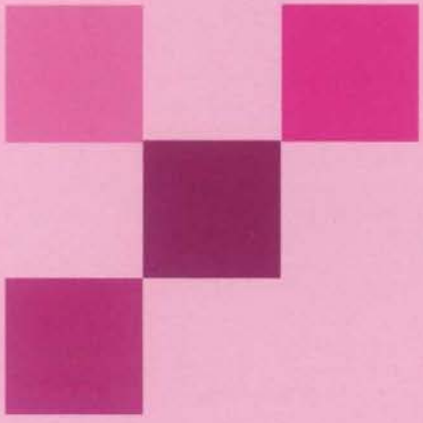
- Pelez et hachez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir sans coloration.
- Ajoutez les escalopes et faites-les cuire 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, pressez les citrons. Ajoutez le jus dans la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez.
- Baissez le feu et ajoutez le fromage blanc en remuant. Laissez mijoter quelques minutes et répartissez dans des assiettes.
- Servez aussitôt avec du riz.

*Vin conseillé* Saumur blanc sec à 9 °C









# Escalopes de veau panées

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ☹

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 6 escalopes de veau
- 3 œufs
- 150 g de mie de pain rassis
- 60 g de beurre
- 3 cuill. à soupe d'huile
- 2 cuill. à soupe de farine
- Sel, poivre

- Battez les œufs dans une assiette creuse. Émiettez la mie de pain dans une autre assiette.
- Farinez légèrement les escalopes. Trempez-les dans l'œuf battu, puis dans la mie de pain.
- Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle.
- Faites-y cuire les escalopes panées 6 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Servez les escalopes panées avec une compotée de tomates et des pommes sautées.

*Vin conseillé* Côtes du Rhône rouge à 15 °C









# Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★

Budget ☺

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 800 g de filet de thon épais
- 4 tomates
- 1 oignon violet
- 1 poivron rouge
- 1 grosse pincée de paprika en poudre
- 1 petite branche de céleri
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuill. à soupe de jus de citron
- 1 cuill. à café de baies roses concassées
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

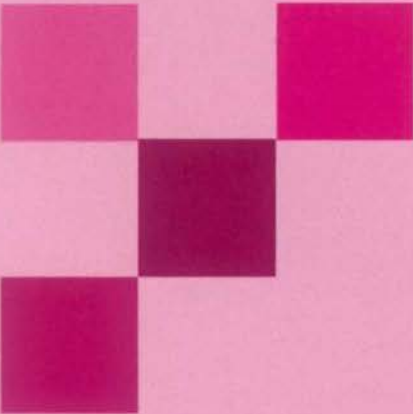
- Coupez les tomates, la branche de céleri et le poivron en tous petits dés. Pelez l'oignon et coupez-le en tous petits dés.
- Mélangez le tout dans un saladier. Arrosez du jus de citron et d'huile d'olive, salez et poivrez, puis saupoudrez de paprika. Mélangez bien et réservez au frais.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle. Posez le filet de thon et saisissez-le 2 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle et coupez-le en tranches fines. Salez et poivrez. Parsemez de baies roses.
- Disposez les tranches de thon dans des assiettes et servez accompagné du tartare de tomates.

*Vin conseillé* Corbières blanc à 13 °C









# Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 500 g de penne
- 150 g de lardons
- 120 g de gorgonzola
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 1 tige de sauge
- 1 noisette de beurre pour le plat
- Sel, poivre


- Préchauffez le four en position gril. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez les lardons et faites-les dorer.
- Égouttez les pâtes et versez-les dans la sauteuse. Faites-les revenir 2 minutes en remuant. Coupez le gorgonzola en lamelles. Effeuiliez et hachez la sauge.
- Beurrez un plat à gratin. Versez les pâtes et les lardons dans le plat. Poivrez et salez. Parsemez de sauge et recouvrez de lamelles de gorgonzola.
- Enfournez et faites gratiner pendant environ 5 minutes. Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

*Vin conseillé* Coteaux d'Aix-en-Provence rouge à 15 °C









# Gratin d'épinards à l'œuf

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 œufs
- 800 g d'épinards
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de lardons fumés
- 80 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 noisette de beurre pour les plats
- Sel, poivre

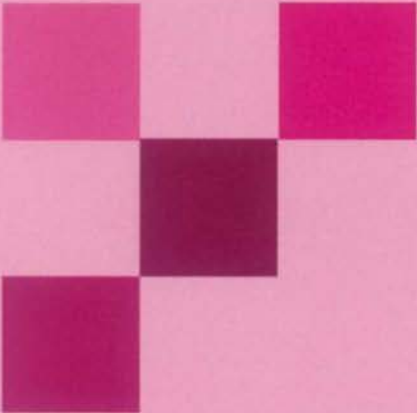
- Préchauffez le four en position gril. Faites cuire les œufs mollets 6 minutes dans de l'eau bouillante. Écalez-les.
- Plongez les épinards 2 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez et hachez-les. Mettez-les dans un saladier. Salez et poivrez, puis ajoutez la muscade.
- Faites dorer les lardons dans une poêle à blanc, puis ajoutez-les aux épinards.
- Répartissez la préparation aux épinards dans six petits plats à four préalablement beurrés. Coupez les œufs en deux et posez-les par-dessus. Parsemez de gruyère râpé et enfournez. Faites gratiner 5 minutes.
- Servez dès la sortie du four.

*Vin conseillé* Anjou blanc sec à 9 °C









# Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget 

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de médaillons de lotte
- 3 pamplemousses
- 1 cuill. à café de thé en feuilles
- 1 brin de thym frais
- 1 pointe de safran
- Sel, poivre

- Pelez les pamplemousses à vif et détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame d'un couteau entre les fines membranes les séparant. Travaillez au-dessus d'un saladier de manière à récupérer le jus.
- Versez le jus de pamplemousse dans une casserole et ajoutez le thé, du sel et du poivre. Faites chauffer 5 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, faites cuire les médaillons de lotte à la vapeur pendant 8 minutes, puis ajoutez les quartiers de pamplemousses et prolongez la cuisson 2 minutes.
- Disposez les médaillons de lotte et les quartiers de pamplemousses dans des assiettes, puis arrosez-les de sauce.
- Saupoudrez de safran, parsemez de thym effeuillé et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Coteaux du Languedoc blanc à 11 °C









# Nouilles thaïlandaises aux crevettes

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ☺

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 375 g de nouilles chinoises
- 300 g de petits encornets nettoyés
- 225 g de soja
- 18 crevettes roses
- 3 tiges de ciboule (oignon blanc nouveau)
- 3 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuill. soupe de sauce soja
- 1 pointe de piment en poudre
- Sel, poivre

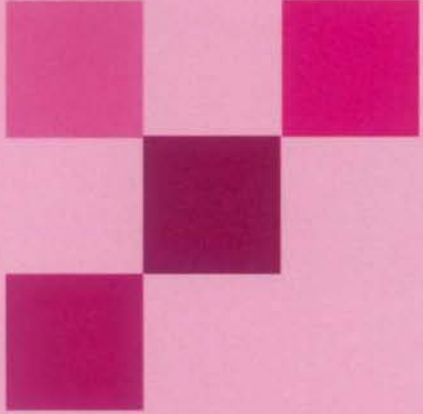
- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Faites-y cuire les nouilles selon les indications du paquet. Égouttez-les et gardez-les de côté.
- Épluchez les crevettes. Lavez et taillez les tiges de ciboule en tronçons.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir les tiges de ciboule, les encornets, les crevettes et le soja, en remuant, pendant 5 minutes à feu vif. Baissez le feu, ajoutez le piment et la sauce soja. Couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.
- 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les nouilles. Rectifiez l'assaisonnement.
- Répartissez dans des bols et servez avec du riz blanc.

*Vin conseillé* Bourgogne blanc à 9 °C









# Oufs mollets à la sauce moutarde

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 œufs
- 150 g de lardons allumette
- 150 g de petits croûtons
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 6 cuill. à soupe de moutarde de Dijon
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

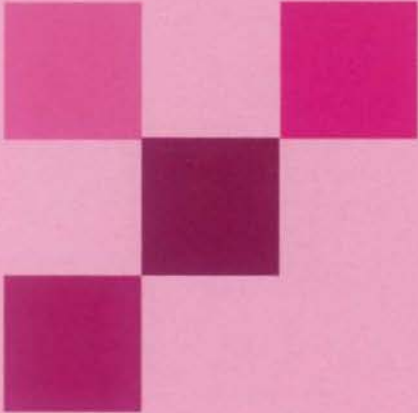
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les œufs et faites-les cuire 6 minutes.
- Faites dorer les lardons dans une poêle chauffée à blanc jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Pendant ce temps, mettez la moutarde, le jus de citron, du sel et du poivre dans un bol. Fouettez vivement en incorporant la crème double jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et épaisse.
- Rafraîchissez les œufs et écalez-les.
- Mettez les lardons et les croûtons dans des assiettes. Posez un œuf mollet par-dessus, recouvrez de sauce moutarde, poivrez et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Buzet rouge à 16 °C









# Tagliatelles au saumon et à la sauce au citron

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ☹

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 500 g de tagliatelles fraîches
- 300 g de filets de saumon
- 30 g de beurre
- 6 cl de crème liquide
- 2 cuill. à soupe de jus de citron
- 1 cuill. à soupe de moutarde
- 5 tiges de persil
- Sel, poivre

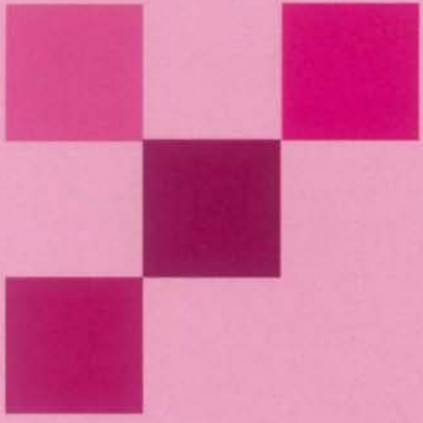
- Coupez le saumon en cubes. Effeuiliez et ciselez le persil.
- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez-les.
- Faites rapidement dorer les cubes de saumon au beurre dans une sauteuse. Versez la crème, la moutarde et le jus de citron. Mélangez. Laissez cuire 2 minutes.
- Ajoutez les pâtes. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Mâcon-Villages à 12 °C









# Brochettes de poires et d'ananas à l'anis

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 3 poires au sirop
- 6 tranches d'ananas au sirop
- 3 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse

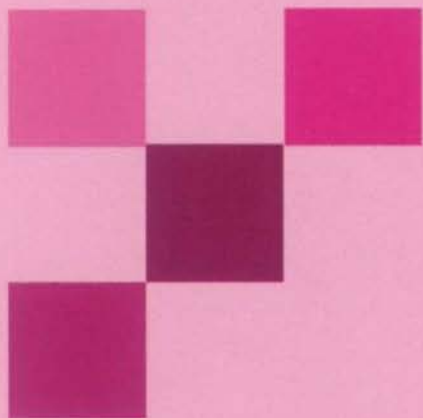
- Versez le sirop des fruits dans une casserole. Ajoutez les étoiles de badiane. Portez à ébullition et laissez tiédir.
- Pendant ce temps, coupez les poires en quartiers et l'ananas en triangles. Préchauffez le four en position gril. Recouvrez la plaque du four de papier d'aluminium.
- Piquez les fruits sur des brochettes en bois, en les alternant, et posez-les sur la plaque du four. Arrosez-les généreusement de sirop à l'anis étoilé.
- Enfournez haut dans le four et faites gratiner 5 minutes, en laissant la porte du four entrouverte et en retournant les brochettes à mi-cuisson.
- Servez dès la sortie du four avec la crème fraîche.

*Vin conseillé* Sauternes à 7 °C









# Cookies au chocolat et aux noisettes

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 225 g de farine
- 150 g de chocolat à pâtisserie
- 150 g de noisettes émondées
- 100 g de sucre en poudre
- 90 g de beurre ramolli
- 50 g de sucre de cassonade
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- ½ cuill. à café de levure
- Huile d'olive

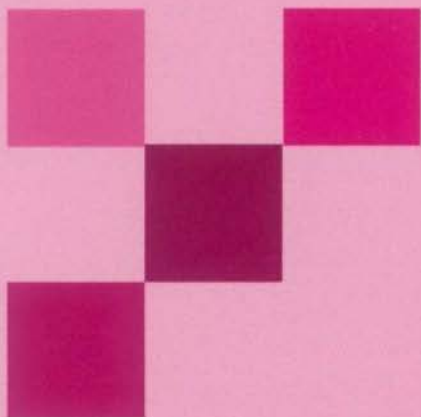
- Préchauffez le four th 6/7 (190 °C). Mixez grossièrement le chocolat et les noisettes.
- Fouettez le beurre ramolli avec le sucre en poudre et le sucre de cassonade, puis ajoutez l'œuf en fouettant toujours. Ajoutez le chocolat et les noisettes et mélangez bien.
- Tamisez la farine, la levure et le sel. Versez-les dans la préparation en mélangeant délicatement.
- Huilez la plaque du four. Avec une cuillère à soupe, déposez des petits tas de pâte bombés sur la plaque en les espaçant bien. Enfournez et faites cuire 10 à 12 minutes.
- Sortez la plaque du four, décollez les cookies avec une spatule en métal et laissez-les refroidir sur une grille avant de les servir.

*Vin conseillé* Loupiac à 7 °C









# Crèmes au chocolat et aux épices

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 200 g de chocolat noir à pâtisserie
- 100 g de sucre en poudre
- 40 cl de crème liquide
- 3 jaunes d'œufs
- 1 bâton de cannelle
- 1 clou de girofle
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)

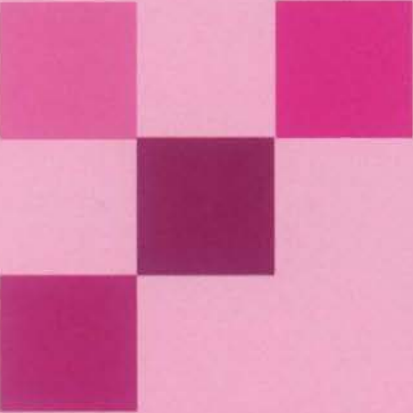
- Versez la crème dans une casserole. Ajoutez le bâton de cannelle cassé en petits morceaux, la badiane et le clou de girofle. Portez à ébullition. Aux premiers bouillons, retirez du feu, couvrez et laissez infuser.
- Pendant ce temps, faites fondre le chocolat. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre, puis versez le chocolat fondu sans arrêter de fouetter.
- Filtrez la crème liquide et versez-la sur le chocolat en fouettant bien.
- Versez la préparation dans une casserole et faites cuire 5 minutes, à feu doux, sans ébullition et en remuant. Répartissez les crèmes dans six petites coupes et placez-les au frais 2 heures.
- Servez avec des petits biscuits secs.

*Vin conseillé* Maury rouge à 14 °C









# Crèmes vanille aux fruits rouges

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de framboises
- 150 g de myrtilles
- 150 g de groseilles
- 150 g de cassis
- 50 g de sucre en poudre
- ½ l de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 gousse de vanille
- 3 cuill. à soupe de crème de framboise
- 1 cuill. à soupe de farine

- Mélangez tous les fruits dans un saladier. Arrosez-les de crème de framboise et mélangez délicatement. Réservez au frais.
- Versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et prélevez les graines avec la pointe d'un couteau. Ajoutez le sucre vanillé, la gousse de vanille et les graines dans le lait. Placez sur feu doux et portez à ébullition.
- Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez alors la farine et fouettez bien.
- Retirez le lait bouillant du feu, ôtez la gousse de vanille et versez une louche de lait dans le mélange jaunes d'œufs-sucre, en fouettant. Transvasez le tout dans la casserole de lait chaud et faites cuire, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la crème épaississe et se décolle des parois de la casserole. Retirez du feu, versez la crème dans un saladier et laissez tiédir avant de répartir la crème dans des verres hauts.
- Répartissez les fruits rouges et leur sirop sur la crème vanille et placez au frais jusqu'au moment de servir.

*Vin conseillé* Pineau des Charentes à 9 °C









# Diplomates

Préparation 15 min

Cuisson sans

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 24 oreillons d'abricots au sirop
- 6 abricots secs
- 12 biscuits à la cuillère
- 250 g de yaourt brassé
- 100 g de sucre en poudre
- 1 cuill. à café d'extrait d'amande

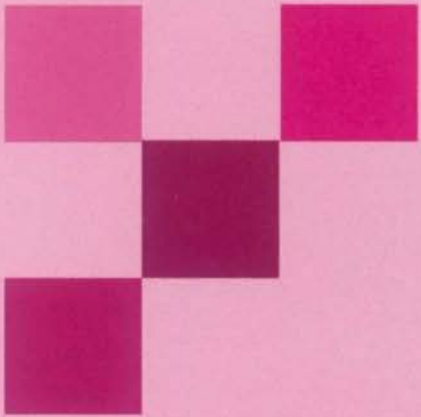
- Mixez grossièrement les abricots avec deux cuillères à soupe de leur sirop. Coupez les abricots secs en petits dés.
- Mettez les biscuits dans le bol d'un mixeur et réduisez-les en grosse poudre.
- Mélangez le yaourt avec le sucre en poudre et l'extrait d'amande.
- Répartissez le biscuit émietté dans le fond de six verres. Ajoutez la purée d'abricots, puis le yaourt.
- Parsemez de dés d'abricots secs et réservez au frais. Servez bien frais.

*Vin conseillé* Blanquette de Limoux à 7 °C









# Fontainebleau aux fraises et à la cannelle

Préparation 20 min

Cuisson sans

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 300 g de fromage blanc en faisselle
- 300 g de fraises
- 180 g de sucre glace
- 180 g de sucre en poudre
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 3 citrons verts
- 2 bâtons de cannelle

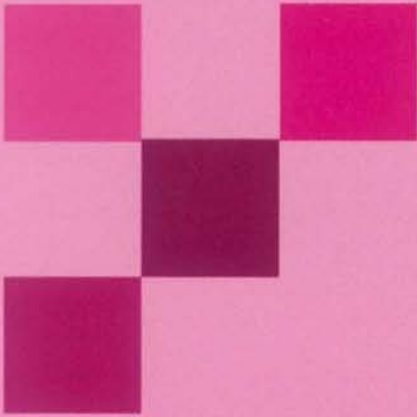
- Prélevez le zeste des citrons avec un économe. Pressez ensuite leur jus.
- Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en quatre et mettez-les dans un saladier. Ajoutez le jus et le zeste des citrons, le sucre en poudre et les bâtons de cannelle cassés en petits morceaux. Mélangez bien et réservez au frais.
- Fouettez la crème liquide en chantilly en incorporant le sucre glace quand elle commence à prendre.
- Égouttez le fromage blanc en faisselle et mettez-le dans un saladier. Incorporez alors très délicatement la crème chantilly.
- Répartissez le fontainebleau dans six coupelles et ajoutez par-dessus la salade de fraises. Servez aussitôt.

*Vin conseillé* Vouvray mousseux à 9 °C









# Fromage blanc aux fruits rouges

Préparation 20 min

Cuisson sans

Difficulté ★

Budget ☹

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 250 g de fromage blanc
- 250 g de groseilles
- 150 g de fraises
- 150 g de myrtilles (ou de cassis)
- 50 g de sucre glace
- 20 cl de crème fraîche liquide allégée
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration

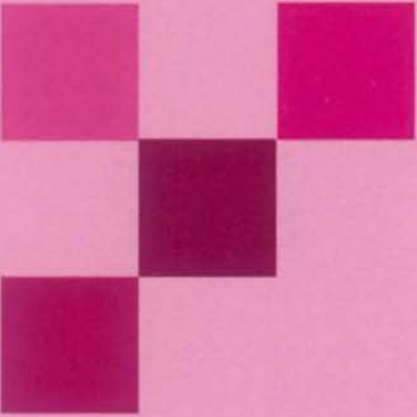
- Lavez et égrainez les groseilles. Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en morceaux. Lavez et séchez délicatement les myrtilles.
- Montez la crème liquide en chantilly. Quand elle est bien ferme, saupoudrez de sucre glace en continuant à fouetter.
- Incorporez la chantilly au fromage blanc en mélangeant délicatement.
- Répartissez le fromage blanc dans des coupes. Ajoutez les fruits et réservez au frais.
- Servez bien frais décoré de feuilles de menthe.

*Vin conseillé* Cabernet d'Anjou demi-sec à 11 °C









# Fruits caramélisés au sésame

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 3 bananes
- 2 mangues
- 4 kumquats (petits citrons asiatiques)
- 200 g de sucre en poudre
- 3 cuill. à soupe de graines de sésame
- 1 filet de jus de citron

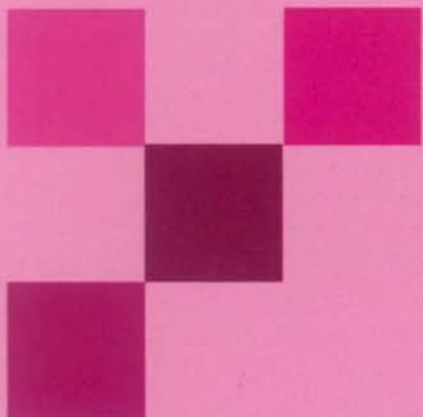
- Épluchez les bananes et coupez-les en tronçons. Épluchez les mangues et coupez-les en cubes.
- Versez le sucre en poudre dans une casserole et faites cuire jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Stoppez la cuisson avec le filet de jus de citron.
- Trempez alors rapidement les tronçons de bananes et les cubes de mangues dans le caramel chaud.
- Posez les fruits caramélisés dans une assiette et parsemez-les de graines de sésame.
- Coupez les kumquats en rondelles et décorez-en les fruits. Servez aussitôt.

*Vin conseillé* Jurançon moelleux à 7 °C









# Mille-feuilles aux fraises

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★★

Budget

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 9 feuilles de pâte filo (ou de brick)
- 500 g de fraises
- 250 g de crème pâtissière
- 20 g de beurre fondu
- 4 cuill. à soupe de sucre glace

- Préchauffez le four en position gril. Découpez les feuilles de filo en quatre. Posez-les sur la plaque du four et beurrez-les au pinceau.
- Mettez une cuillère à soupe de sucre glace dans une petit passoire et saupoudrez-en les feuilles de filo. Enfournez et faites dorer, en laissant la porte du four entrouverte et en surveillant sans arrêt. Sortez-les du four et réservez.
- Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en rondelles. Mettez la crème pâtissière dans une poche à douille lisse.
- Posez dans chaque assiette deux carrés de feuille de filo, les uns sur les autres. Nappez-les de crème pâtissière. Recouvrez d'une couche de fraises. Posez à nouveau par-dessus deux carrés de filo. Recouvrez d'une nouvelle couche de crème, puis de fraises. Terminez par deux carrés de filo.
- Saupoudrez du sucre glace restant et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Clairette de Die à 7 °C









# Pain perdu aux épices

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 12 tranches de pain brioché
- 4 œufs
- ¼ l de lait
- 50 cl de crème anglaise
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre
- 1 gousse de vanille
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- ½ cuill. à café de cannelle en poudre

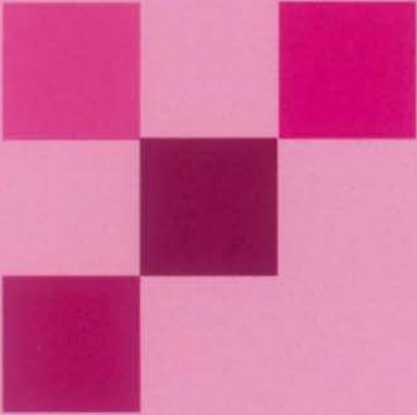
- Versez le lait dans une casserole. Ajoutez le sucre, la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur, la cannelle et la badiane. Portez à ébullition.
- Battez les œufs en omelette dans une assiette. Versez le lait chaud dans une autre assiette. Faites fondre un peu de beurre dans une poêle. Trempez rapidement deux tranches de pain dans le lait aux épices, puis dans l'œuf battu.
- Posez-les dans la poêle et faites-les dorer des deux côtés. Posez-les dans une assiette, puis essuyez la poêle avec du papier absorbant.
- Recommencez l'opération avec les autres tranches de pain brioché en remettant un peu de beurre à chaque fois.
- Posez les tranches de pain perdu aux épices dans des assiettes, entourez-les de crème anglaise et servez aussitôt.

*Vin conseillé* Champagne rosé à 7 °C









# Petits moelleux au chocolat

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 œufs
- 240 g de chocolat à pâtisserie
- 135 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre ramolli
- 45 g de farine
- 1 noisette de beurre pour les ramequins

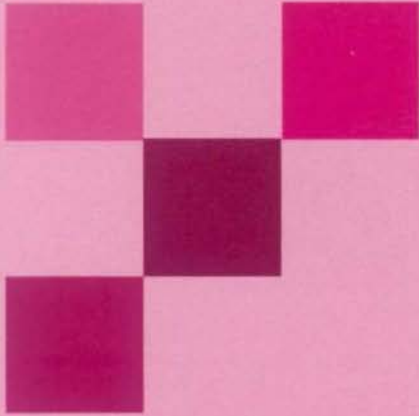
- Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Beurrez six petits ramequins en porcelaine. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, réservez les blancs au frais.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le sucre en poudre. Quand il est fondu, retirez du feu. Ajoutez les jaunes d'œufs en fouettant, puis le beurre et la farine.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.
- Versez la pâte dans les ramequins et enfournez. Faites cuire 8 minutes.
- Sortez les moelleux du four et servez-les directement dans les ramequins.

*Vin conseillé* Banyuls à 14 °C









# Poires gratinées au roquefort

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

## Les Ingrédients

*pour 6 personnes*

- 12 demi-poires au sirop
- 250 g de roquefort
- 4 cuill. à soupe de miel liquide
- 2 cuill. à soupe de sucre en poudre

- Préchauffez le four en position gril.
- Émiettez le roquefort dans un saladier. Saupoudrez de sucre et mélangez bien.
- Égouttez les demi-poires, puis posez-les dans un plat à gratin.
- Remplissez le cœur des poires de préparation au roquefort. Arrosez de miel et enfournez. Faites cuire 15 minutes.
- Servez dès la fin de la cuisson.

*Vin conseillé* Côtes de Bergerac blanc à 7 °C









# Salade d'oranges et de clémentines épicées

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★★

Budget ☹

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 9 abricots secs
- 9 clémentines
- 6 oranges
- 2 pincées de muscade
- 2 pincées de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 gousse de vanille
- 180 g de sucre en poudre
- 8 cl de mandarine impériale

- Coupez les abricots en dés et mettez-les dans un saladier. Prélevez le zeste de deux oranges avec un économe et taillez-le en fine julienne. Coupez la gousse de vanille en deux pour en prélever les graines.
- Portez à ébullition 30 cl d'eau, ajoutez le sucre en poudre, les épices et les graines de vanille. Ajoutez le zeste d'orange et laissez bouillir 5 minutes. Ajoutez la mandarine impériale et faites frémir 1 minute, puis retirez du feu.
- Versez le sirop bouillant sur les abricots secs.
- Pelez les agrumes et coupez-les en quartiers. Répartissez-les dans des coupes et versez les abricots et le sirop par-dessus.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

*Vin conseillé* Saumur blanc mousseux à 9 °C









# Verrines poire chocolat façon tiramisu

Préparation 20 min

Cuisson sans

Difficulté ★★

Budget ☺

## Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 poires au sirop
- 6 œufs
- 450 g de mascarpone
- 450 g de biscuits au chocolat
- 150 g de sucre en poudre
- 3 cuill. à soupe de marsala ou d'amaretto
- Cacao en poudre

- Égouttez les poires et réservez le sirop. Coupez-les en petits dés. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez le sucre et le mascarpone aux jaunes d'œufs et battez jusqu'à obtention d'une crème. Ajoutez le marsala.
- Montez les blancs en neige très ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone. Gardez au frais.
- Versez le sirop des poires dans une assiette creuse. Cassez les biscuits en gros morceaux et passez-les rapidement dans le sirop. Répartissez-les dans le fond de six verres.
- Ajoutez par-dessus une couche de crème au mascarpone. Recouvrez de dés de poires, puis terminez par une nouvelle couche de crème.
- Saupoudrez de cacao et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

*Vin conseillé* Rasteau rancio à 17 °C







# Index

Recette	Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget	Vin	Page
Entrées						
Boulettes de thon au vin blanc	10 min	10 min	★★	○	Bordeaux blanc sec à 9 °C	6
Bricks à la feta	15 min	5 min	★★	○	St-Véran à 12 °C	8
Brouillade d'endives poêlées	10 min	10 min	★★	○	Côtes de Provence rosé à 9 °C	10
Bruschetta de sardines	10 min	10 min	★	○	Minervois blanc à 9 °C	12
Crevettes sautées sur tartare de tomates	15 min	5 min	★	☉	Graves blanc à 9 °C	14
Moules marinières	5 min	15 min	★	○	Bourgogne-Aligoté à 9 °C	16
Œufs cocotte aux fines herbes	10 min	5 min	★	○	Alsace-Pinot blanc à 9 °C	18
Omelette roulée au fromage de chèvre	15 min	5 min	★	○	Chablis à 9 °C	20
Pain perdu au jambon	10 min	10 min	★	○	Anjou-Gamay à 11 °C	22
Petits roulés de saumon à la crème de ciboulette	15 min		★★	☉	Sauvignon à 9 °C	24
Pizza au fromage de chèvre	10 min	10 min	★	○	Côtes de Provence blanc à 9 °C	26
Salade de pâtes aux crevettes	10 min	10 min	★	☉	Cassis blanc à 9 °C	28
Taboulé de la mer aux oranges	15 min	2 min	★★	☉	Touraine blanc à 9 °C	30
Tomates farcies au taboulé	20 min	2 min	★★	○	Bandol rosé à 9 °C	32
Plats						
Blancs de poulet aux amandes	5 min	15 min	★	○	Pessac-Léognan blanc à 10 °C	34
Boulettes de tofu aux épinards	10 min	10 min	★★	○	Côtes du Roussillon blanc à 9 °C	36
Brochettes de poulet	10 min	10 min	★★	○	Juliéas à 14 °C	38
Cabillaud aux agrumes	10 min	10 min	★★	☉	Alsace-Riesling à 9 °C	40
Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates	10 min	10 min	★★	☉	Bergerac rouge à 16 °C	42
Côtelettes de porc aux pommes	5 min	15 min	★	○	Costières de Nîmes rouge à 16 °C	44
Escalopes de dinde au citron	5 min	15 min	★	○	Saumur blanc sec à 9 °C	46



Recette	Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget	Vin	Page
Escalopes de veau panées	5 min	15 min	★	○	Côtes du Rhône rouge à 15 °C	48
Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates	15 min	5 min	★	○	Corbières blanc à 13 °C	50
Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola	5 min	15 min	★	○	Coteaux d'Aix-en-Provence rouge à 15 °C	52
Gratin d'épinards à l'œuf	5 min	15 min	★	○	Anjou blanc sec à 9 °C	54
Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé	10 min	15 min	★	○	Coteaux du Languedoc blanc à 11 °C	56
Nouilles thaïlandaises aux crevettes	5 min	15 min	★	○	Bourgogne blanc à 9 °C	58
Œufs mollets à la sauce moutarde	5 min	10 min	★	○	Buzet rouge à 16 °C	60
Tagliatelles au saumon et à la sauce au citron	5 min	15 min	★	○	Mâcon-Villages à 12 °C	62
Desserts						
Brochettes de poires et d'ananas à l'anis	10 min	10 min	★	○	Sauternes à 7 °C	64
Cookies au chocolat et aux noisettes	10 min	10 min	★	○	Loupiac à 7 °C	66
Crèmes au chocolat et aux épices	10 min	10 min	★★	○	Maury rouge à 14 °C	68
Crèmes vanille aux fruits rouges	10 min	10 min	★★	○	Pineau des Charentes à 9 °C	70
Diplomates	15 min		★	○	Blanquette de Limoux à 7 °C	72
Fontainebleau aux fraises et à la cannelle	20 min		★★	○	Vouvray mousseux à 9 °C	74
Fromage blanc aux fruits rouges	20 min		★	○	Cabernet d'Anjou demi-sec à 11 °C	76
Fruits caramélisés au sésame	15 min	5 min	★★	○	Jurançon moelleux à 7 °C	78
Mille-feuilles aux fraises	15 min	5 min	★★	○	Clairette de Die à 7 °C	80
Pain perdu aux épices	10 min	10 min	★	○	Champagne rosé à 7 °C	82
Petits moelleux au chocolat	10 min	15 min	★	○	Banyuls à 14 °C	84
Poires gratinées au roquefort	5 min	15 min	★	○	Côtes de Bergerac blanc à 7 °C	86
Salade d'oranges et de clémentines épicées	15 min	5 min	★★	○	Saumur blanc mousseux à 9 °C	88
Verrines poire chocolat façon tiramisu	20 min		★★	○	Rasteau rancio à 17 °C	90



# Index par ingrédients

## Fruits

### ■ Ananas

Brochettes de poires et d'ananas à l'anis . . . . . 64

### ■ Banane

Fruits caramélisés au sésame . . . . . 78

### ■ Citron

Escalopes de dinde au citron . . . . . 46

Œufs mollets à la sauce moutarde . . . . . 60

Taboulé de la mer aux oranges . . . . . 30

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Citron vert

Cabillaud aux agrumes . . . . . 40

Fontainebleau aux fraises et à la cannelle . . . . . 74

### ■ Clémentine

Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . . 88

### ■ Fraises

Fontainebleau aux fraises et à la cannelle . . . . . 74

Mille-feuilles aux fraises . . . . . 80

### ■ Fruits rouges

Crèmes vanille aux fruits rouges . . . . . 70

Fromage blanc aux fruits rouges . . . . . 76

### ■ Kumquat

Fruits caramélisés au sésame . . . . . 78

### ■ Mangue

Fruits caramélisés au sésame . . . . . 78

### ■ Orange

Cabillaud aux agrumes . . . . . 40

Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . . 88

Taboulé de la mer aux oranges . . . . . 30

### ■ Pamplemousse

Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé . . . . . 56

### ■ Pomme

Côtelettes de porc aux pommes . . . . . 44

## Légumes

### ■ Ail

Brochettes de poulet . . . . . 38

Bruschetta de sardines . . . . . 12

Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates . . 42

### ■ Céleri

Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates . . . . . 50

Pain perdu au jambon . . . . . 22

### ■ Ciboule

Nouilles thaïlandaises aux crevettes . . . . . 58

### ■ Concombre

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Courgette

Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates . . 42

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Endives

Brouillade d'endives poêlées . . . . . 10

### ■ Épinards

Boulettes de tofu aux épinards . . . . . 36

Gratin d'épinards à l'œuf . . . . . 54

### ■ Oignon

Blancs de poulet aux amandes . . . . . 34

Escalopes de dinde au citron . . . . . 46

Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates . . . . . 50

Moules marinières . . . . . 16

### ■ Oignon blanc

Brochettes de poulet . . . . . 38

Crevettes sautées sur tartare de tomates . . . . . 14

Salade de pâtes aux crevettes . . . . . 28

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Poivron

Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates . . . . . 50

Pizza au fromage de chèvre . . . . . 26

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Roquette

Salade de pâtes aux crevettes . . . . . 28

### ■ Soja, germes de

Nouilles thaïlandaises aux crevettes . . . . . 58

### ■ Tomate

Brochettes de poulet . . . . . 38

Bruschetta de sardines . . . . . 12

Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates . . 42

Crevettes sautées sur tartare de tomates . . . . . 14

Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates . . . . . 50

Pizza au fromage de chèvre . . . . . 26

Salade de pâtes aux crevettes . . . . . 28

Taboulé de la mer aux oranges . . . . . 30

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

## Herbes

### ■ Basilic

Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates . . 42

### ■ Cerfeuil

Côtelettes de porc aux pommes . . . . . 44

### ■ Ciboulette

Blancs de poulet aux amandes . . . . . 34

Côtelettes de porc aux pommes . . . . . 44

Crevettes sautées sur tartare de tomates . . . . . 14

Œufs cocotte aux fines herbes . . . . . 18

Petits roulés de saumon à la crème de ciboulette . . . 24

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Citronnelle

Brochettes de poulet . . . . . 38

### ■ Coriandre

Blancs de poulet aux amandes . . . . . 34

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Estragon

Œufs cocotte aux fines herbes . . . . . 18

Pain perdu au jambon . . . . . 22

### ■ Laurier

Moules marinières . . . . . 16

### ■ Menthe

Fromage blanc aux fruits rouges . . . . . 76

Omelette roulée au fromage de chèvre . . . . . 20

Tomates farcies au taboulé . . . . . 32

### ■ Persil

Boulettes de thon au vin blanc . . . . . 6

Bruschetta de sardines . . . . . 12

Tagliatelles au saumon et à la sauce au citron . . . . . 62

### ■ Sauge

Bricks à la feta . . . . . 8

Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola . . . . . 52



## Condiments, épices

### ■ Badiane

Brochettes de poires et d'ananas à l'anis . . . . .	64
Crèmes au chocolat et aux épices . . . . .	68
Pain perdu aux épices . . . . .	82

### ■ Baies roses

Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates . . . . .	50
---	----

### ■ Cannelle

Crèmes au chocolat et aux épices . . . . .	68
Fontainebleau aux fraises et à la cannelle . . . . .	74
Pain perdu aux épices . . . . .	82
Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . .	88

### ■ Clou de girofle

Crèmes au chocolat et aux épices . . . . .	68
Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . .	88

### ■ Moutarde

Œufs mollets à la sauce moutarde . . . . .	60
--	----

### ■ Muscade

Gratin d'épinards à l'œuf . . . . .	54
Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . .	88

### ■ Olives

Pizza au fromage de chèvre . . . . .	26
--------------------------------------	----

### ■ Paprika

Brochettes de poulet . . . . .	38
Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates . . . . .	50
Salade de pâtes aux crevettes . . . . .	28

### ■ Piment

Nouilles thaïlandaises aux crevettes . . . . .	58
--	----

### ■ Safran

Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé . . . . .	56
--	----

### ■ Sésame, graines de

Fruits caramélisés au sésame . . . . .	78
--	----

### ■ Vanille

Crèmes vanille aux fruits rouges . . . . .	70
Pain perdu aux épices . . . . .	82
Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . .	88

## Poissons, fruits de mer

### ■ Cabillaud

Cabillaud aux agrumes . . . . .	40
---------------------------------	----

### ■ Crevettes

Nouilles thaïlandaises aux crevettes . . . . .	58
Salade de pâtes aux crevettes . . . . .	28
Taboulé de la mer aux oranges . . . . .	30

### ■ Encornets

Nouilles thaïlandaises aux crevettes . . . . .	58
--	----

### ■ Gambas

Crevettes sautées sur tartare de tomates . . . . .	14
--	----

### ■ Lotte

Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé . . . . .	56
--	----

### ■ Moules

Moules marinières . . . . .	16
-----------------------------	----

### ■ Œufs de poisson

Petits roulés de saumon à la crème de ciboulette . . . . .	24
--	----

### ■ Sardines

Bruschetta de sardines . . . . .	12
----------------------------------	----

### ■ Saumon

Tagliatelles au saumon et à la sauce au citron . . . . .	62
--	----

### ■ Saumon fumé

Petits roulés de saumon à la crème de ciboulette . . . . .	24
Taboulé de la mer aux oranges . . . . .	30

### ■ Thon

Boulettes de thon au vin blanc . . . . .	6
Filet de thon mi-cuit et tartare de tomates . . . . .	50

## Viandes

### ■ Agneau

Côtelettes d'agneau aux courgettes et aux tomates . . . . .	42
---	----

### ■ Dinde

Escalopes de dinde au citron . . . . .	46
--	----

### ■ Porc

Côtelettes de porc aux pommes . . . . .	44
---	----

### ■ Jambon blanc

Pain perdu au jambon . . . . .	22
--------------------------------	----

### ■ Jambon cru

Brouillade d'endives poêlées . . . . .	10
--	----

### ■ Lardons – lard

Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola . . . . .	52
Gratin d'épinards à l'œuf . . . . .	54
Œufs mollets à la sauce moutarde . . . . .	60

### ■ Poulet

Blancs de poulet aux amandes . . . . .	34
Brochettes de poulet . . . . .	38

### ■ Veau

Escalopes de veau panées . . . . .	48
------------------------------------	----

## Crèmerie

### ■ Feta

Bricks à la feta . . . . .	8
----------------------------	---

### ■ Fromage blanc, faisselle

Escalopes de dinde au citron . . . . .	46
Fontainebleau aux fraises et à la cannelle . . . . .	74
Fromage blanc aux fruits rouges . . . . .	76

### ■ Fromage de chèvre

Omelette roulée au fromage de chèvre . . . . .	20
Pizza au fromage de chèvre . . . . .	26

### ■ Fromage frais

Bricks à la feta . . . . .	8
----------------------------	---

### ■ Gorgonzola

Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola . . . . .	52
--	----

### ■ Gruyère

Gratin d'épinards à l'œuf . . . . .	54
-------------------------------------	----

### ■ Mascarpone

Verrines poire chocolat façon tiramisu . . . . .	90
--	----

### ■ Œufs

Boulettes de thon au vin blanc . . . . .	6
Boulettes de tofu aux épinards . . . . .	36
Bricks à la feta . . . . .	8
Brouillade d'endives poêlées . . . . .	10
Crèmes au chocolat et aux épices . . . . .	68
Crèmes vanille aux fruits rouges . . . . .	70
Escalopes de veau panées . . . . .	48
Gratin d'épinards à l'œuf . . . . .	54
Œufs cocotte aux fines herbes . . . . .	18
Œufs mollets à la sauce moutarde . . . . .	60
Omelette roulée au fromage de chèvre . . . . .	20
Pain perdu au jambon . . . . .	22
Pain perdu aux épices . . . . .	82
Petits moelleux au chocolat . . . . .	84
Verrines poire chocolat façon tiramisu . . . . .	90

### ■ Œufs de caille

Pain perdu au jambon . . . . .	22
--------------------------------	----

### ■ Roquefort

Poires gratinées au roquefort . . . . .	86
---	----



■ <b>Saint-Nectaire</b>	
Brouillade d'endives poêlées . . . . .	10
■ <b>Tofu</b>	
Boulettes de tofu aux épinards . . . . .	36
■ <b>Yaourt</b>	
Diplomates . . . . .	72

## Alcool

■ <b>Crème de framboise</b>	
Crèmes vanille aux fruits rouges . . . . .	70
■ <b>Mandarine impériale</b>	
Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . .	88
■ <b>Marsala</b>	
Verrines poire chocolat façon tiramisu . . . . .	90
■ <b>Vin blanc</b>	
Blancs de poulet aux amandes . . . . .	34
Boulettes de thon au vin blanc . . . . .	6
Moules marinières . . . . .	16

## Épicerie

■ <b>Abricots au sirop</b>	
Diplomates . . . . .	72
■ <b>Abricots secs</b>	
Diplomates . . . . .	72
Salade d'oranges et de clémentines épicées . . . . .	88
■ <b>Amande, poudre d'</b>	
Blancs de poulet aux amandes . . . . .	34
■ <b>Amande, extrait</b>	
Diplomates . . . . .	72
■ <b>Biscuits à la cuillère</b>	
Diplomates . . . . .	72

■ <b>Biscuits au chocolat</b>	
Verrines poire chocolat façon tiramisu . . . . .	90
■ <b>Brick, feuilles de</b>	
Bricks à la feta . . . . .	8
■ <b>Cacao</b>	
Verrines poire chocolat façon tiramisu . . . . .	90
■ <b>Chapelure</b>	
Boulettes de tofu aux épinards . . . . .	36
■ <b>Chocolat</b>	
Cookies au chocolat et aux noisettes . . . . .	66
Crèmes au chocolat et aux épices . . . . .	68
Petits moelleux au chocolat . . . . .	84
■ <b>Couscous, semoule de</b>	
Taboulé de la mer aux oranges . . . . .	30
Tomates farcies au taboulé . . . . .	32
■ <b>Crème anglaise</b>	
Pain perdu aux épices . . . . .	82
■ <b>Crème pâtissière</b>	
Mille-feuilles aux fraises . . . . .	80
■ <b>Miel</b>	
Côtelettes de porc aux pommes . . . . .	44
Poires gratinées au roquefort . . . . .	86
■ <b>Noisettes</b>	
Cookies au chocolat et aux noisettes . . . . .	66
■ <b>Nouilles asiatiques</b>	
Nouilles thaïlandaises aux crevettes . . . . .	58
■ <b>Pain</b>	
Bruschetta de sardines . . . . .	12
Escalopes de veau panées . . . . .	48
Œufs mollets à la sauce moutarde . . . . .	60

■ <b>Pain brioché</b>	
Pain perdu aux épices . . . . .	82
■ <b>Pain de mie</b>	
Pain perdu au jambon . . . . .	22
■ <b>Pâte à pizza</b>	
Pizza au fromage de chèvre . . . . .	26
■ <b>Pâte filo</b>	
Mille-feuilles aux fraises . . . . .	80
■ <b>Pâtes</b>	
Gratin de penne aux lardons et au gorgonzola . . . . .	52
Salade de pâtes aux crevettes . . . . .	28
Tagliatelles au saumon et à la sauce au citron . . . . .	62
■ <b>Pignons de pin</b>	
Blancs de poulet aux amandes . . . . .	34
Bricks à la feta . . . . .	8
■ <b>Poires au sirop</b>	
Brochettes de poires et d'ananas à l'anis . . . . .	64
Poires gratinées au roquefort . . . . .	86
Verrines poire chocolat façon tiramisu . . . . .	90
■ <b>Soja, sauce</b>	
Nouilles thaïlandaises aux crevettes . . . . .	58
■ <b>Thé</b>	
Noisettes de lotte au pamplemousse et au thé . . . . .	56
■ <b>Thon au naturel</b>	
Boulettes de thon au vin blanc . . . . .	6
■ <b>Tomates concassées</b>	
Pizza au fromage de chèvre . . . . .	26
■ <b>Zestes d'agrumes confits</b>	
Cabillaud aux agrumes . . . . .	40

© 2006, Éditions Clorophyl

Textes des recettes. Crédits iconographiques : Agence Sucre Salé  
 Photographes : Bagros, Bilic, Cabannes, Caste, Descordes, Desgrieux, Fénot, Fleurent,  
 Hall, Lawton, Nicoloso, Norris, Radvaner, Riou, Roulier-Turiot, Ryman-Jobart, Sirois et Viel  
 Conception et adaptation : Idées Book  
 Création et mise en page : a linea infographie et création

Dépôt légal : Septembre 2006



Enfin une série pour cuisiner sans stresser !

S'organiser selon le temps disponible, préparer le repas la veille, cuisiner avec autant de plaisir pour un dîner improvisé ou pour un repas plus élaboré... Retrouvez dans chacun des livres de cette série plus de 40 recettes pour toutes les occasions et pour toutes les envies.

Des recettes actuelles, des photos qui mettent l'eau à la bouche, des astuces pour réussir vos plats et vous organiser, des associations de vin... Tous les ingrédients sont réunis pour que cuisiner rime avec plaisir et pour profiter sans soucis de vos invités.

Autres titres disponibles dans cette série :

*Prêt en 20 minutes*

*Prêt en 40 minutes*

*Prêt en 1 heure*

*Prêt la veille*

*À l'improviste*

*Sans cuisson*

28/02/07

3€

