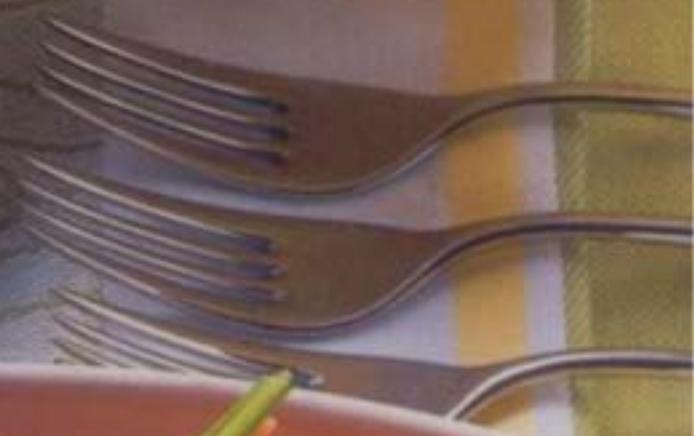


les Pâtes

Recettes du monde entier



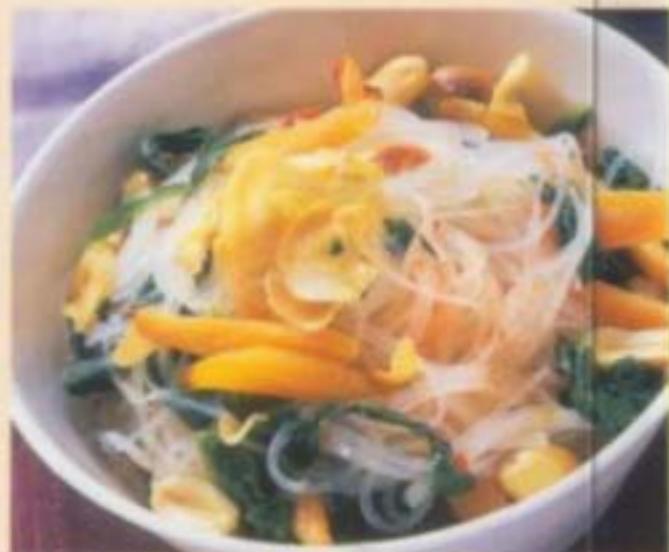
10 TRUCS POUR RÉUSSIR

- > Ce qu'il faut savoir sur les pâtes
- > Recettes internationales : de l'Italie à

les Pâtes

Recettes du monde entier

Autres pays, autres pâtes. Il existe une grande diversité dans les formes et les couleurs des pâtes, car l'œil participe à notre perception du goût. Les favorites sont naturellement les italiennes pur-sang, mais les classiques ont également besoin de temps en temps de nouvelles impulsions. De plus, sans une sauce ou un « partenaire » convenable, elles ne ressemblent à rien.



- > **Ingrédients** : pâtes européennes et nouilles asiatiques en 12 portraits
- > **Recettes de base** : faire ses pâtes soi-même, les cuire, les farcir
- > **Recettes de base** : des farces délicieuses pour les raviolis

ISBN 2-7114-1726-3



Sommaire

La théorie

- 4 Pâtes du monde entier
- 5 Des accompagnements rapides et délicieux
- 6 Portraits de pâtes
- ▶ **8 Recette de base : la cuisson des pâtes**
- 9 Méthodes de cuisson
- ▶ **10 Recette de base : faire ses pâtes soi-même**
- 11 Des farces exquisés pour les raviolis



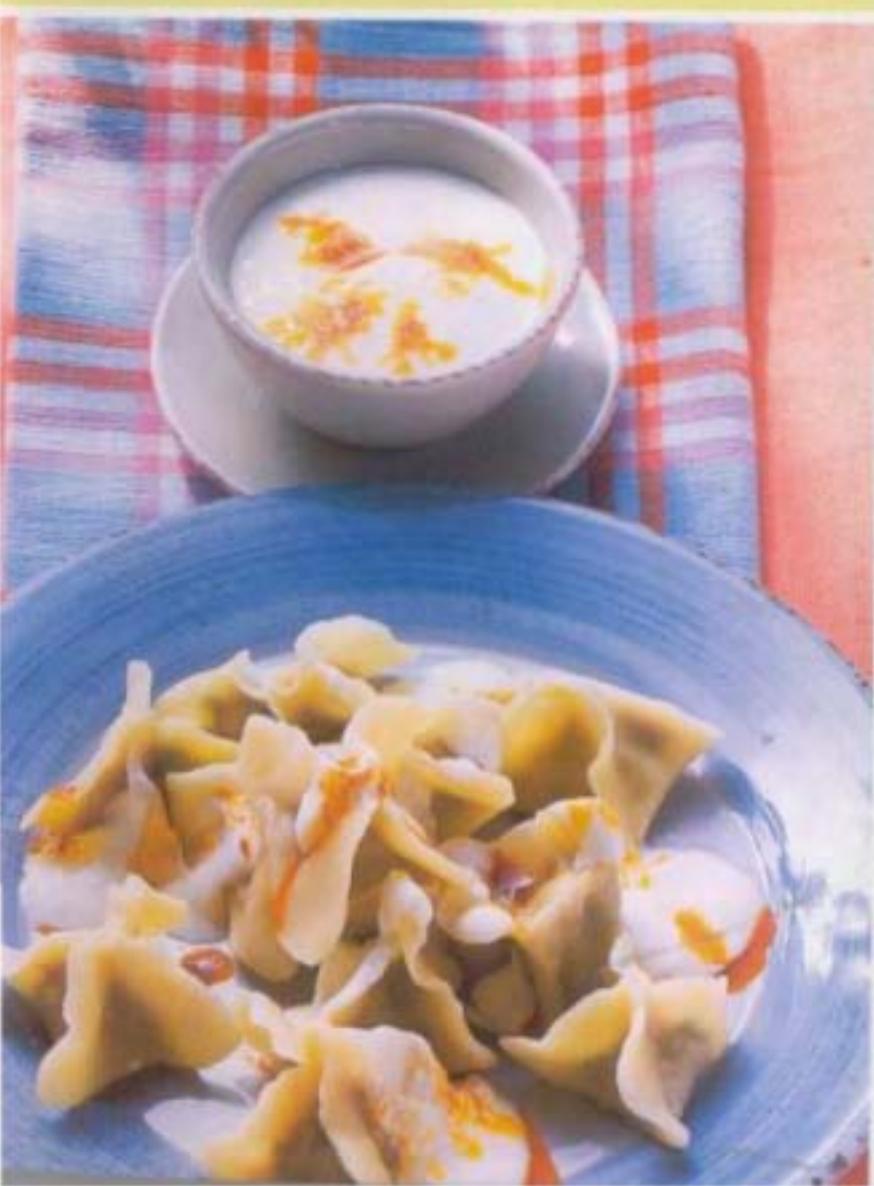
Les recettes

- 12 Seulement des pâtes
- 20 Pâtes aux légumes
- 34 Pâtes au poisson
- 42 Pâtes à la viande
- 52 Pâtes pour grandes tablées

Les petits plus

60 Index

➤ **64 Les 10 trucs pour réussir**



Les pâtes c'est le bonheur

Modestes ou nobles,
prêtes en un clin d'œil
ou croustillantes au sortir
du four, d'Europe ou d'ailleurs :
les pâtes peuvent trôner
tous les jours à votre table.
Elles sont savoureuses, faciles
à préparer, demandent peu
de travail, et elles se laissent
si merveilleusement
accompagner qu'elles
n'ont jamais le même goût.
Laissez-vous séduire
par la passion des pâtes !

Pâtes du monde entier

1 | Diversité

En ce qui concerne la diversité des formes, les pâtes sont tout simplement imbattables. Avec les ingrédients de base qui sont d'une simplicité étonnante (eau, sel et semoule de blé dur ou farine fines, parfois également des œufs), on a développé des créations artistiques. Après le pétrissage et la découpe, on les fait sécher puis on les emballe.

2 | Les pâtes longues

Ce sont les spaghettis - fins ou épais - les pâtes en « ruban », de différentes largeurs, et les gros macaronis, « en tuyau ». Toutes font env. 30 cm de long et sont droites. Les sauces qui leur conviennent le mieux



1 *On aime tout autant les européennes...*

sont simples, épaisses et veloutées, comme la sauce tomate et la sauce bolognaise, mais on peut aussi les faire au beurre et au fromage ou à l'huile et à l'ail. Les sauces fluides glissent facilement sur les pâtes lisses.

3 | Les pâtes courtes

Rigatonis, pennes, farfalles ou orecchiettes étant troués et échanrés et en outre souvent cannelés, ils demandent plus de sauce, et s'accommodent le mieux avec des sauces riches. Les courtes sont parfaites en soufflé ou en salade.

4 | Les pâtes colorées

Les pâtes de couleur apportent une touche de variété à l'assiette. Les vertes sont en général colorées aux épinards ; les rouges, au jus de tomates ou de betteraves rouges, et les noires, à l'encre de seiche. Les pâtes particulièrement épicées sont préparées avec des piments, des cèpes séchés ou des herbes aromatiques, comme la sauge. On choisit la sauce



2 *...que les asiatiques.*

en fonction des pâtes : douce avec des pâtes épicées, etc.

5 | Les pâtes complètes

Elles sont meilleures pour la santé que les blanches, mais elles n'ont pas toujours aussi bon goût. Pour les pâtes au blé complet, il faut faire des essais jusqu'à découvrir ses préférées. Petit conseil : les pâtes italiennes sont souvent les meilleures.

6 | Les pâtes asiatiques

En Chine, on utilise principalement des nouilles aux œufs et des cheveux d'ange ; au Japon, on préfère les nouilles de blé noir ou de sarrasin, et en Thaïlande, les nouilles de riz. On les mange en soupe, cuites au wok, ou farcies comme les raviolis.

Des accompagnements rapides et délicieux



Tomates en conserve : vous devez toujours en avoir. Avec un peu d'huile, quelques fines herbes sèches, et un petit piment, vous préparerez en quelques minutes une sauce pour vos pâtes. Il suffit de les couper en petits morceaux et de les faire mijoter.



Pesto : on le trouve en bocal, mais on peut aussi le faire soi-même : passez au mixer 2 bouquets de fines herbes (basilic, roquette, persil) avec 50 g de pignons de pin ou d'amandes, et 5 cl d'huile. Ajoutez 2-3 cs de parmesan ou de pecorino râpé, salez et poivrez.



Ail : de l'ail et de l'huile, voici la sauce la plus simple du monde. Important : il ne faut pas que l'ail tourne au brun dans l'huile, car il devient amer. Choisissez des têtes d'ail bien fermes, si possible légèrement rosées. Éliminez toujours les pousses vertes.



Piments : les piments ont le piquant idéal pour les pâtes. Les piments secs s'écrasent au pilon ou s'émiettent avec les doigts (se laver les mains après !). Attention : les pépins et les cloisons des piments frais sont très piquants.



Fromages : tout le monde connaît le parmesan et le pecorino, mais, d'autres sortes se marient bien avec les pâtes : la ricotta salata, qu'on peut émietter comme la feta ; le gorgonzola et la mozzarella, qui fondent si bien. Préparer toujours fromage au dernier moment.



Huile d'olive : en Italie, un flacon d'huile est toujours présent sur la table. Un peu d'huile d'olive vierge extra sur des pâtes encore fumantes qui sortent de l'eau en fait toujours ressortir le goût. Un peu de fromage par-dessus, et le plat de pâtes est prêt.

Portraits de pâtes



Longues, fines et rondes : les plus classiques sont les spaghettis et leurs petits frères les spaghettinis, encore plus fins, les fedelinis ou les capellinis, mais aussi les spaghettonis, un peu plus épais, les perciatellis et les bucatinis percés d'un minuscule trou.



Longues, épaisses et rondes : ce sont les macaronis, déjà connus à Naples au XIX^e siècle. Ces pâtes longues, épaisses et trouées ayant tendance à être récalcitrantes une fois cuites, on peut les casser avant la cuisson. La même chose s'applique aux zites et aux zitonis.



Longues et plates : en Italie, on les appelle linguines ou trenette (petites), fettucines ou tagliatelles (moyennes) et papardelles (extra-larges). Les reginettes ont en plus les bords ondulés. Les lasagnes ou les lasagnettes peuvent aussi entrer dans cette catégorie.



Torsadées : les pâtes « papillons » sont des farfalles ; les casarecces sont courbés et légèrement tordus ; les fusillis ou les eliches sont droits ; les orecchiettes et les cavatellis sont en forme d'oreille ou de cravate.



Grosses, creuses et courtes : les penne sont lisses ou striés (rigates) et obliques au bout. Les rigatoris et les tortiglioni sont courts et lisses, ainsi que les ditails, encore plus courts.



À farcir : les gros conchiglie et leurs cousins les conchiglioni, ainsi que les lumaconis, en forme d'escargot, sont particulièrement faciles à farcir.



À fourrer et à mettre par couche : les longs tuyaux (cannellonis) et les plaques (lasagnes) existent sous deux formes : ceux qu'on utilise tels quels, et ceux qu'il faut précuire. Les seconds donnent plus de travail, mais sont meilleurs.



Kritharakis : ils ressemblent à des grains de riz, mais ce sont des pâtes faites avec de la farine, de l'eau et du sel. On les trouve dans les boutiques grecques. En Italie, on les appelle aussi orzos ou risonis.



Cheveux d'ange : pratiquement transparents ils sont faits avec de la farine de haricots mungo (espèce de soja), un peu de féculé de pommes de terre et de l'eau. Ces pâtes sont fines et dures, et en général très longues.



Nouilles de riz : elles peuvent être larges comme les tagliatelles, moyennes, ou aussi fines que des spaghettis. Les nouilles de riz sont faites avec de la farine de riz et de l'eau. Crues, on dirait qu'elles sont en verre, mais elles blanchissent à la cuisson.



Pâtes de blé noir : les nouilles japonaises faites avec du blé noir et un peu de farine de froment (qui améliore la pâte), sont célèbres. On les appelle soba et elles sont gris clair. En Suisse et au Tyrol, on trouve des pizzokel ou pizzoccheri.



Nouilles chinoises de froment : au Japon, on trouve les Oudon, à base de farine de froment et d'eau, mais il en existe d'autres. Quant à la cuisine chinoise, elle en utilise de nombreuses sortes, avec ou sans œufs. Les nouilles instantanées sont également très prisées.

La cuisson des pâtes

Il n'y a pas besoin de grand-chose, mais il faut avoir les bons ustensiles. Une marmite suffisamment grande pour contenir l'eau et les pâtes, une cuiller en bois pour les remuer et une passoire pour les égoutter et l'on a l'équipement de base qu'on peut toutefois compléter par une pince à spaghettis et une râpe à fromage.

POUR 4 PERSONNES

- 400-500 g de pâtes (selon l'appétit et consistance de la sauce)
- 4 cs de sel

CONSEIL

N'ayez pas peur

Pour éviter que les pâtes collent si on les garde un peu après qu'elles sont cuites, on les mélange immédiatement avec la sauce ou avec 1-2 cs d'huile d'olive ou de beurre. Si on les passe sous l'eau froide, elles refroidissent très vite, ce qui est rationnel uniquement si on veut les faire en salade ou en soufflé.



1 Mettre 4-5 l d'eau (on compte 1 l pour 100 g de pâtes) dans une marmite sur le feu.



2 On ne met le sel qu'une fois que l'eau bout, puis on y verse les pâtes.

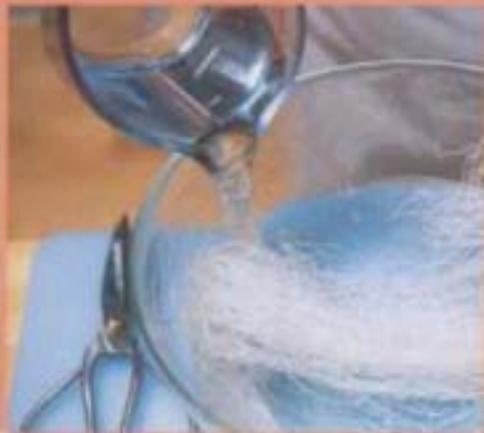


3 Il faut immerger les pâtes longues dans l'eau avec la cuiller en bois, et les remuer de temps en temps.



4 Après 8 mn, il faut goûter une première fois : elles doivent résister très légèrement sous la dent ; ensuite on les égoutte.

Méthodes de cuisson



Spaetzle (Pâtes fraîches)

Mettre la pâte (recette p. 10) dans la machine à pâtes, puis râper pour que les petits morceaux de pâte tombent dans l'eau. Si on emploie une presse à spaetzle, on obtient des pâtes plus longues. Si l'on ne dispose pas de ces ustensiles, il faut étendre la pâte sur une planche en bois humide que l'on racle avec un couteau long, afin que les petits morceaux de pâte tombent dans l'eau bouillante salée. Quand les spaetzle remontent à la surface, ils sont cuits. On les récupère avec une écumoire et on les égoutte.

Cheveux d'anges

Avant de les faire en salade ou en soupe, il faut les faire tremper au moins 10 mn dans l'eau pour qu'ils deviennent souples, puis les égoutter et les couper avec des ciseaux. Ensuite, il n'y a plus qu'à les faire cuire rapidement, ou à les réchauffer. Il est possible de les faire frire crus dans de la matière grasse chaude ; ils deviendront blanc neige et croustillants.

Préparation des nouilles de riz

Elles peuvent être aussi fines que les cheveux d'ange, mais également aussi grosses que les tagliatelles. Les plus grosses se font cuire en 3-4 mn dans l'eau bouillante ; comme les cheveux d'ange, on doit faire tremper les fines avant de les faire revenir très rapidement.

Nouilles chinoises aux œufs

La plupart se font cuire à l'eau salée, comme les autres pâtes. Seule exception : les nouilles instantanées, précuites, que l'on immerge dans une casserole d'eau bouillante, que l'on retire immédiatement du feu, et que l'on laisse 4 mn dans l'eau avant de les aérer avec 2 fourchettes et de les égoutter.

Faire ses pâtes soi-même

Les pâtes faites à la maison sont bien meilleures, mais elles ont la réputation de donner beaucoup de travail, ce qui est complètement faux, surtout si l'on utilise une machine à pâtes à manivelle, peu coûteuse, dont le résultat est impressionnant.

POUR 6 PERSONNES

- 400 g de farine
- 1 cc rase de sel
- 4 œufs
- 1 cs d'huile d'olive

CONSEIL

Pâte à spaetzle

Pour 4 personnes
350 g de farine avec
1 cc de sel, 3 œufs
et env. 17,5 cl d'eau
pour obtenir une pâte
onctueuse. Laisser
reposer env. 30 mn.
Si l'on racle la planche,
la pâte doit être plus
épaisse que si l'on
utilise une presse.



1 Pétrir la farine avec le sel, les œufs et l'huile sur le plan de travail pendant env. 5 mn, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple.



2 Faire une boule et l'emballer avec un torchon fariné ou du film transparent, et laisser reposer pendant env. 30 mn.

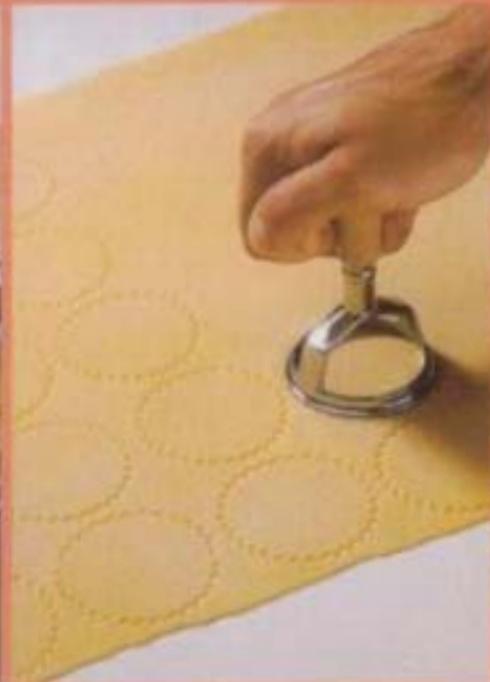


3 Aboisser la pâte par portions avec un peu de farine, ou, mieux, la passer dans la machine à pâtes.



4 Placer l'abaisse dans la machine à pâtes pour la découper, ou la couper avec un couteau bien aiguisé.

Des farces exquis pour les raviolis



Farce à la ricotta

Laver les feuilles de basilic (un bouquet) ou de roquette et les hacher finement avec 1-2 gousses d'ail épluchées. Mélanger avec 400 g de ricotta tendre, 120 g de parmesan ou de pecorino fraîchement râpé et un gros œuf. Saler et poivrer. On peut aussi ajouter un zeste de citron.

Farce à la pomme de terre

Laver 400 g de pommes de terre et les faire cuire avec la peau. Les éplucher et les écraser encore chaudes au presse-purée (grosse grille). Laver un bouquet de menthe, l'essuyer et le hacher menu avec 1 cs d'olives noires. Incorporer aux pommes de terre avec 250 g de fromage de chèvre frais. Saler et poivrer.

Farce à la viande

Éplucher un petit oignon, le couper en dés et le faire revenir avec 80 g de petits lardons. Ajouter 250 g d'escalope de veau, ou de poulet, coupée en dés. Laisser refroidir, puis réduire en purée avec quelques feuilles de sauge. Y ajouter 2 cs de crème fraîche, 100 g de déhanchis de veau, 1 œuf et 2 cs de parmesan fraîchement râpé et mélanger. Saler et poivrer.

Farce roquette/tomates

Trier puis laver une grosse poignée de roquette, et bien la sécher. Passer au mixeur 100 g de tomates sèches à l'huile et 50 g d'amandes mondées ou de pignons de pin et mélanger avec 150 g de fromage frais et 100 g de fromage fraîchement râpé (parmesan ou pecorino). Saler puis poivrer abondamment.

Seulement des pâtes

Peu de temps, mais envie d'un bon plat de nouilles ? Vous avez choisi le bon chapitre, car vous trouverez ici des pâtes mises en valeur avec un minimum de préparation. Cela vaut la peine d'acheter parfois des pâtes un peu plus chères ; elles sont généralement préparées avec des ingrédients de qualité supérieure et séchées avec plus de soin et elles sont de ce fait bien meilleures.

- | | |
|--|---------------------------------|
| 13 Casarecces au pecorino et au poivre | 16 Spaghettis à la chapelure |
| 13 Pennes aux noix et au basilic | 16 Macaronis au gratin |
| 14 Linguines aux oignons et au vinaigre balsamique | 18 Tagliatelles au citron |
| 14 Nouilles de blé noir aux épinards | 18 Fusillis piquants au fromage |
| | 18 Spaghettis au pesto d'olives |



Recettes express

Casarecces au pecorino et au poivre

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de Casarecces (à défaut, spaghettis ou linguines) | Sel
100 g de pecorino jeune | 4 cs d'huile d'olive | Poivre grossièrement moulu

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée, selon les indications du paquet. Enlever la croûte du fromage et l'émietter en petits morceaux.

2 | Verser les nouilles, y ajouter le fromage et l'huile et mélanger. Servir immédiatement dans des assiettes chaudes après avoir saupoudré de poivre.

Pennes aux noix et au basilic

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de pennes (à défaut, fusillis) | Sel
2 bouquets de basilic | 80 g de noix
80 g de parmesan (à défaut, pecorino)
5 cs d'huile d'olive | Poivre du moulin

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Effeuillez le basilic et le passer au mixeur avec les noix et le fromage. Mélanger avec l'huile et saupoudrer de poivre.

2 | Incorporer 3-4 cs d'eau de cuisson des pâtes à la pâte aux noix et remuer. Égoutter les pennes, y ajouter la sauce et servir dans des assiettes chaudes.

Facile à préparer
Bon marché

Linguines aux oignons et au vinaigre balsamique

POUR 4 PERSONNES

► 400 g de linguines

Sel

250 g d'oignons rouges

10 tomates sèches (à l'huile)

4 cs d'huile d'olive

4 cs de vinaigre balsamique

Poivre du moulin

50 g de pecorino jeune
en fins copeaux

⌚ Préparation : 20 mn

► Env. 519 kcal par portion

1 | Porter beaucoup d'eau à ébullition puis saler. Y verser les pâtes en suivant les recommandations du paquet pour les faire *al dente*.

2 | Éplucher les oignons, les couper en 2 puis en fines lamelles. Égoutter les tomates et les débiter aussi en fines lamelles.

3 | Faire chauffer l'huile, y faire blondir les lamelles

d'oignons à feu moyen. Rajouter les tomates, déglacer au vinaigre et assaisonner.

Couvrir et laisser reposer sur la plaque de cuisson éteinte.

4 | Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la sauce aux oignons et les répartir sur des assiettes chaudes. Saupoudrer de pecorino et servir.

► Boisson : vin blanc ou rosé sec

CONSEIL

On peut aussi garnir les pâtes avec de petites feuilles de basilic.

Asiatique | Pour recevoir

Nouilles de blé noir aux épinards

POUR 4 PERSONNES

► 450 g d'épinards
en branches surgelés

400 g de nouilles japonaises
de blé noir

Sel

3 cs de grains de sésame
clairs

2 cs de sauce de soja

1 cs de vin de riz
(à défaut, xérès sec)

2 cc de sucre

⌚ Préparation : 30 mn

► Env. 412 kcal par portion

1 | Faire cuire les épinards selon les indications du paquet. Faire bouillir beaucoup d'eau pour les nouilles. Les faire cuire *al dente*.

2 | Faire légèrement griller les grains de sésame à feu moyen dans une poêle, sans matière grasse. Les verser dans un pilon et bien les écraser. Les ajouter à la sauce de soja et au vin de riz et les travailler en ajoutant le sucre.

3 | Égoutter les épinards et les nouilles, y ajouter la sauce au sésame et servir immédiatement.

► Boisson : bière ou thé vert



Bon marché
Spécialité du sud
de l'Italie

Spaghettis à la chapelure

POUR 4 PERSONNES

- 1/2 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 6 filets d'anchois (à l'huile)
- 400 g de spaghettis
- 6 cs d'huile d'olive
- 60 g de chapelure
- 2 piments secs
- Sel

⌚ Préparation : 20 mn

► Env. 565 kcal par portion

1 | Laver le persil et ôter les branches. Éplucher l'ail et hacher finement les 2. Égoutter les anchois et les couper grossièrement. Faire cuire les pâtes *al dente* selon les indications du paquet.

2 | Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir la chapelure en la remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle dore. Y ajouter les anchois, l'ail et le persil et faire cuire quelques instants. Épicer avec

les piments émiettés et saler. Verser la chapelure sur les pâtes et mélanger.

► Boisson : vin rouge capiteux (Primitivo ou Aglianico)

CONSEIL

Pour une sauce plus veloutée, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes ou des dés de tomate fraîche à la chapelure.

Spécialité suisse

Macaronis au gratin

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de pommes de terre fermes
- Sel
- 250 g de pipe rigates
- 3 oignons
- 1 cs de beurre
- 1 cs d'huile
- 250 g d'Appenzeller fraîchement râpé (à défaut, Comté, Beaufort)
- Poivre du moulin
- 15 cl de lait
- 150 g de crème fraîche

⌚ Préparation : 30 mn

⌚ Cuisson : 10 mn

► Env. 728 kcal par portion

1 | Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en dés de 2 cm env. Les faire cuire dans 1/2 l d'eau salée. Verser les pâtes et faire cuire ensemble env. 8 mn. Elles doivent être *al dente*.

2 | Éplucher les oignons, les couper en 2, puis en fines lamelles. Faire chauffer l'huile et le beurre et y verser les oignons pour les faire blondir.

3 | Faire préchauffer le four à 200°. Verser le mélange pâtes/pommes de terre dans une passoire et laisser égoutter, puis disposer par couche avec le fromage dans un plat allant au four. Saupoudrer de poivre et terminer par le fromage.

4 | Répartir les oignons à la surface. Faire chauffer le lait et la crème fraîche et les verser par-dessus. Mettre à four chaud (milieu, 180°) pendant env. 10 mn et faire gratiner jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

► Garniture : compote de pommes

► Boisson : bière ou jus de pomme



Végétarien | Rapide

Tagliatelles au citron

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de tagliatelles
- Sel
- 1 citron non traité
- 1 bouquet de basilic
- 1 cs d'huile d'olive
- 150 g de ricotta tendre
- Poivre du moulin

🕒 Préparation : 20 mn
➤ Env. 453 kcal par portion

- 1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée.
- 2 | Laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Découper le zeste en fines rondelles, et le presser. Effeuiller le basilic.
- 3 | Faire revenir rapidement les zestes de citron dans l'huile, et ajouter le basilic, 4-5 cs d'eau de cuisson des pâtes, et 3 cs de jus de citron. Faire chauffer, ajouter la ricotta et mélanger. Saler et poivrer. Verser les pâtes et mélanger.

Bon marché | Rapide

Fusillis piquants au fromage

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de fusillis
- Sel
- 4 gousses d'ail
- 2 piments frais (à défaut, séchés)
- 125 g de mozzarella
- 4 cs d'huile d'olive

🕒 Préparation : 20 mn
➤ Env. 522 kcal par portion

- 1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau.
- 2 | Éplucher l'ail et le couper en bâtonnets. Laver les piments frais, ôter le pédoncule et les couper en fines rondelles (émietter les piments secs). Couper la mozzarella en dés.
- 3 | Lorsque les pâtes sont presque cuites, faire chauffer l'huile avec l'ail et les piments à feu doux (l'ail ne doit pas brunir !). Verser les pâtes et les mélanger à l'huile aillée et au fromage.

À préparer avec soin

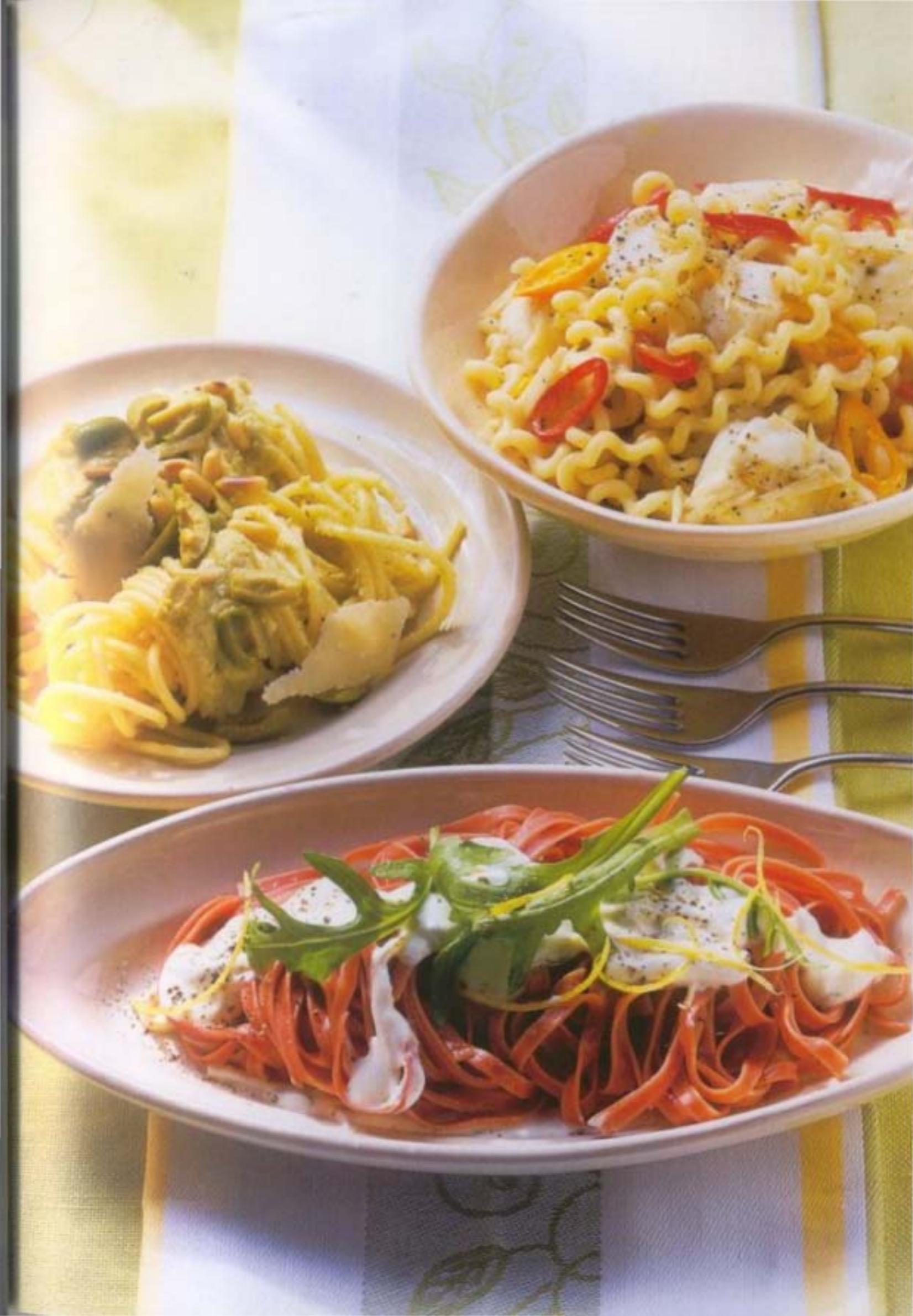
Spaghettis au pesto d'olives

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de spaghettis
- Sel
- 2 cs d'olives vertes dénoyautées
- 2 cs de pignons de pin
- 2 cs de parmesan fraîchement râpé
- 5 cs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

🕒 Préparation : 20 mn
➤ Env. 537 kcal par portion

- 1 | Faire cuire les spaghettis *al dente* dans beaucoup d'eau salée.
- 2 | Passer les olives, les pignons, le parmesan râpé et l'huile au mixeur. Saler et poivrer.
- 3 | Travailler la pâte obtenue avec 4 cs d'eau de cuisson des pâtes. Égoutter ces dernières et les mélanger à la sauce. Servir dans des assiettes chaudes.



Pâtes aux légumes

Si les pâtes font un bon plat à elles seules, elles se laissent également volontiers accompagner, surtout par des légumes exquis et des fines herbes tendres. Personne ne regrettera la viande si les délicieuses pâtes de ce chapitre sont préparées avec une sauce épicée ou une farce végétarienne, ou qu'elles sortent croustillantes du four.

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 21 | Pennes à la crème de tomates | 26 | Nouilles chinoises
au curry d'aubergines |
| 21 | Tagliatelles à la sauce
aux épinards | 28 | Pizokels aux légumes |
| 22 | Pappardeilles aux poivrons
et graines de pavots | 28 | Orecchiette aux endives
et lentilles |
| 22 | Carrés au chou | 30 | Beignets à la tyrolienne |
| 24 | Farfalles au fromage de brebis | 30 | Spaetzle aux champignons |
| 24 | Linguines à la sauce au fromage | 32 | Gratin de pâtes aux tomates |
| 26 | Salade de cheveux d'ange
aux épinards | 32 | Conchiglioni farcis au potiron |



Recettes express

Pennes à la crème de tomates

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de pennes | Sel | 1 petite boîte de tomates pelées (400 g) | 2 gousses d'ail | 150 g de crème fraîche | 1 cc de concentré de tomates | Poivre du moulin | Basilic pour décorer

1 | Faire cuire les pennes *al dente* dans beaucoup d'eau salée.

Égoutter les tomates (réserver le jus) et les couper en petits morceaux. Eplucher l'ail et le presser.

2 | Faire chauffer les tomates, l'ail et la crème fraîche. Arroser avec le concentré de tomates, saler, poivrer et laisser mijoter. Verser les pâtes, les mélanger à la sauce et saupoudrer de basilic avant de servir.

Tagliatelles à la sauce aux épinards

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de tagliatelles (à défaut, linguines) | Sel | 400 g d'épinards surgelés hachés | 2 piments verts en conserve | 100 g de crème fraîche | 0,1 g de safran | Poivre du moulin | Parmesan fraîchement râpé (à défaut, feta)

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Faire réchauffer les épinards. Hacher les piments menus, et y ajouter la crème et le safran. Saler et poivrer.

2 | Égoutter les pâtes, les mélanger à la sauce et les saupoudrer de parmesan râpé ou de feta émiettée avant de servir.

Rapide | Stylé

Pappardelles aux poivrons et graines de pavot

POUR 4 PERSONNES

- 1 poivron rouge et un jaune
- 1 poignée de roquette
- 400 g de pappardelles (à défaut, tagliatelles)
- Sel
- 2 cs d'huile d'olive
- 3 cs de graines de pavot
- Poivre du moulin

🕒 Préparation : 25 mn

➤ Env. 451 kcal par portion

1 | Laver les poivrons, les couper en 4 et les vider, puis les couper en fines lamelles. Laver la roquette et la couper grossièrement.

2 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les graines de pavot pendant env. 1 mn en les remuant. Ajouter les poivrons et laisser cuire encore 5 mn *al dente*. Saler et poivrer.

3 | Égoutter les pâtes, les verser dans la poêle avec la roquette et bien mélanger.

➤ Boisson : vin blanc sec de Valteline (Grüner Veltliner)

Bon marché

À préparer avec soin

Carrés au chou

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de farine
- Sel
- 3 œufs
- 3 cs d'huile
- 700 g de chou blanc
- 1 bouquet de persil
- 12,5 cl de bouillon de légumes
- 1 cc de cumin
- 1 cs de jus de citron (à défaut, vinaigre)

🕒 Préparation : 1 h

🕒 Repos : 30 mn

➤ Env. 426 kcal par portion

1 | Pour la pâte, mélanger la farine avec 1 cc de sel. Ajouter les œufs et 1 cs d'huile et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit souple. La mettre dans un linge et la laisser reposer env. 30 mn.

2 | Abaisser la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné, jusqu'à ce qu'elle soit bien fine et la découper au couteau (ou à la roulette) en carrés de diverses tailles ou en losanges.

3 | Laver le chou et le couper également en morceaux inégaux. Laver le persil, le sécher et le hacher menu.

4 | Faire chauffer le reste d'huile et y faire revenir le chou. Ajouter le persil et le bouillon de légumes. Saupoudrer de cumin et de sel, couvrir et faire cuire à feu moyen env. 8 mn.

5 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée pendant env. 3 mn. Asperger le chou avec le jus de citron, égoutter les pâtes et les mélanger.

CONSEIL

On peut réaliser une version méditerranéenne en remplaçant le cumin, plutôt bavarois, par du paprika et du fromage de brebis émiété.



Végétarien
Facile à préparer

Farfalles au fromage de brebis

POUR 4 PERSONNES

- 250 g d'épinards
- Sel
- 2 poivrons jaunes
(ou 1 rouge et 1 jaune)
- 1 oignon rouge
- 2 piments verts en conserve
- 400 g de farfalles
- 2 cs d'huile d'olive
- 5 cl de vin blanc sec (à défaut,
bouillon de légumes)
- 1 bouquet de persil
- 150 g de fromage de brebis
(feta)

- ⌚ Préparation : 30 mn
- Env. 519 kcal par portion

1 | Trier les épinards et bien les laver. Les faire cuire env. 1 mn dans un peu d'eau salée. Les égoutter, les passer sous l'eau glacée et les égoutter.

2 | Laver les poivrons, les couper en 2, les vider et les couper en losanges. Éplucher les oignons, les couper en 4,

puis en lamelles, et couper les piments en rondelles. Faire cuire les pâtes *al dente*.

3 | Faire chauffer l'huile et y faire revenir les oignons. Ajouter les piments et les poivrons et cuire quelques minutes. Mouiller avec le vin, saler, couvrir, et laisser mijoter 5 mn à feu doux. Laver le persil et le hacher menu. Émietter le fromage et le mélanger au persil.

4 | Incorporer les épinards aux poivrons et faire cuire. Égoutter les pâtes et les mélanger aux légumes. Saupoudrer de fromage et servir.

Convivial | Facile à préparer

Linguines à la sauce au fromage

POUR 4 PERSONNES

- 1 bulbe de fenouil (220 g)
- 100 g env. de trévisse
- 400 g de linguines
- Sel
- 100 g de gorgonzola
- 100 g de pecorino
fraîchement râpé

- 2 cs d'huile
- 12,5 cl de bouillon de légume
- 125 g de crème fraîche
- 1 cs de pignons de pin
- Poivre du moulin

- ⌚ Préparation : 25 mn
- Env. 677 kcal par portion

1 | Laver le fenouil, le couper en 4 dans la longueur, puis le débiter en fines lamelles. Laver la trévisse puis la couper en chiffonnade.

2 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Couper le gorgonzola en petits dés et le mélanger au pecorino. Faire revenir le fenouil dans l'huile. Y jeter la trévisse et laisser réduire.

3 | Verser les fromages, le bouillon de légumes et la crème et faire mijoter à feu doux env. 5 mn et remuer pour faire fondre.

4 | Faire blondir les pignons dans une poêle non huilée. Saler et poivrer la sauce. Égoutter les pâtes et y mélanger la sauce, puis servir après les avoir saupoudrées de pignons.



À préparer avec soin
Bon marché

Salade de cheveux d'ange aux épinards

POUR 4 PERSONNES

- 150 g de cheveux d'ange
- 2 carottes jeunes
- 300 d'épinards en branche
- 2 cs de cacahuètes fraîches
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'huile neutre
- 4 cs de sauce de poisson
- 4 cs de jus de citron vert (à défaut, citron)
- 2 cc de sambal oelek
- 2 cc de sucre | Sel

🕒 Préparation : 35 mn

► Env. 268 kcal par portion

- 1 | Laisser tremper les nouilles immergées dans l'eau env. 10 mn.
- 2 | Éplucher les carottes et les couper en morceaux de 5 cm de long. Trier et laver à fond les épinards, les faire blanchir à l'eau bouillante salée env. 1 mn puis les passer sous l'eau glacée.
- 3 | Faire blondir les cacahuètes hachées dans une poêle

non huilée. Éplucher l'ail et le couper en fines lamelles.

4 | Faire revenir à feu doux dans l'huile les carottes et l'ail, pendant env. 3 mn. Égoutter les nouilles et les couper en petits morceaux.

Les ajouter aux épinards.

5 | Bien mélanger le jus de citron, le sambal oelek et le sucre et incorporer à la sauce. Mettre dans un plat et laisser refroidir. Éventuellement assaisonner à nouveau, puis saupoudrer les cacahuètes et servir.

Asiatique | végétarien

Nouilles chinoises au curry d'aubergines

POUR 4 PERSONNES

- 1 aubergine (350 g env.)
- 1 oignon
- 2 cm de gingembre
- 4 cs d'huile
- 2 cc de pâte de curry rouge
- 250 g de lait de coco
- Sel
- 400 g de nouilles chinoises aux œufs (à défaut, nouilles de riz)
- 1 cs de coriandre fraîche

🕒 Préparation : 30 mn

► Env. 477 kcal par portion

1 | Laver l'aubergine et la débiter en petits dés. Éplucher les oignons, les couper en 2 puis en lamelles. Éplucher le gingembre et le hacher menu.

2 | Faire chauffer l'huile et y faire revenir la pâte de curry puis l'aubergine, l'oignon et le gingembre. Mouiller avec le lait de coco et 10 cl d'eau, saler, couvrir et laisser mijoter à feu moyen env. 10 mn.

3 | Faire cuire les nouilles selon les indications du paquet, les égoutter et les disposer sur les assiettes ou le plat de service. Y verser les aubergines, décorer avec la coriandre et servir.

CONSEIL

Très décoratif

On peut utiliser des mini-aubergines coupées en 2.



Spécialité suisse
Épicé

Pizokels aux légumes

POUR 4 PERSONNES

- ▶ 150 g de farine
- 200 g de farine de blé noir
- Sel
- 3 œufs
- 1 oignon
- 4 branches de sauge fraîche
- 100 g de lard maigre
- 1 chou rave
- 250 g de haricots verts
- 1 poivron rouge
- Poivre du moulin

⌚ Préparation : 1 h

▶ Env. 543 kcal par portion

1 | Pétrir les 2 farines avec 1 cc de sel, les œufs et 17,5 cl d'eau jusqu'à obtention d'une pâte visqueuse. Laisser reposer env. 30 mn.

2 | Éplucher les oignons et les hacher menu. Laver la sauge, la sécher et découper les feuilles en lamelles. Couper le lard en petits dés. Laver les légumes ou les éplucher. Couper le chou en fins bâtonnets, les haricots en 2 et le poivron en rondelles.

3 | Faire cuire les haricots à l'eau salée env. 8 mn, les écumer et les passer sous l'eau glacée, puis y mettre le chou et le faire cuire 3 mn avant de le passer à son tour sous l'eau froide.

4 | Faire cuire le lard, les oignons et la sauge, jusqu'à ce que le lard soit blond. Ajouter le poivron env. 4 mn. Ajouter le reste de légumes et mouiller avec 12,5 cl d'eau. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 5 mn env.

5 | Faire bouillir de l'eau salée pour les pizokels. Racler la pâte de la planche, ou la passer à la presse. Dès que les pizokels remontent à la surface, les retirer à l'écumoire et les mélanger aux légumes.

Bon marché
Facile à préparer

Orecchiettes aux endives et lentilles

POUR 4 PERSONNES

- ▶ 1 oignon
- 1 cs d'huile

- 120 g de lentilles brunes
- 35 cl de bouillon de légumes
- 400 g d'orecchiettes
- 250 g d'endives | Sel
- 1 cc de paprika en poudre
- 1 cs de concentré de tomates
- 1 cs de crème fraîche
- 2 cs de ciboulette

⌚ Préparation : 1 h

▶ Env. 525 kcal par portion

1 | Éplucher les oignons, les couper en petits dés et les faire blondir à l'huile. Y ajouter rapidement les lentilles. Mouiller avec le bouillon, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant env. 30 mn, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée.

3 | Laver les endives, les couper en lamelles et les mélanger aux lentilles avec le sel, le paprika et le concentré de tomates, couvrir et laisser mijoter 5-10 mn.

4 | Égoutter les pâtes et les mélanger aux lentilles. Disposer sur les assiettes et garnir avec la crème fraîche et la ciboulette.



À préparer avec soin

Beignets à la tyrolienne (Schlutzkrapfen)

POUR 4 PERSONNES

- 100 g de farine de seigle
- 200 g de farine de froment
- Sel
- 4 œufs
- 400 g d'épinards
- 1 oignon
- 125 g de fromage blanc
- 100 g d'Emmental (Comté)
fraîchement râpé
- 2 cs de ciboulette
- Poivre du moulin
- 80 g de beurre

- ⌚ Préparation : 1 h 45 mn
- Env. 623 kcal par portion

1 | Mélanger les farines avec 1 cc rase de sel, 3 œufs et 1 cs d'eau puis pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. La placer dans un linge et la laisser reposer 30 mn.

2 | Trier les épinards, les laver et les faire blanchir env. 1 mn dans un peu d'eau bouillante salée. Les passer ensuite à l'eau glacée, puis les presser et les hacher menu.

3 | Éplucher les oignons et les râper. Mélanger les fromages et la moitié du râpé, l'œuf restant, les épinards, l'oignon et la ciboulette, saler et poivrer.

4 | Abaisser la pâte sur un plan fariné et y découper des cercles d'env. 8 cm de diamètre et y déposer 1 cc de farce. Refermer en chausson en pinçant bien les bords pour les souder.

5 | Mettre les beignets à cuire dans l'eau salée env. 4 mn. Faire brunir le beurre. Retirer les beignets et les égoutter. Verser un peu de beurre dessus et les saupoudrer de râpé.

Végétarien

Spaetzle aux champignons

POUR 4 PERSONNES

- 350 g de farine
- 3 œufs
- Sel
(à défaut, 500 g de Spaetzle
surgelées)
- 400 g de champignons
de Paris
- 1 tomate
- 1 oignon

- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 2 cs de beurre
- 12,5 cl de vin blanc sec
(à défaut, bouillon
de légumes)
- Poivre du moulin

- ⌚ Préparation : 30 mn
- Env. 435 kcal par portion

1 | Préparer la pâte selon la recette de base de la p. 10

2 | Nettoyer les champignons et les couper en fines lamelles. Laver la tomate et la couper en dés. Éplucher l'ail et l'oignon et les hacher menu. Laver le persil et le hacher menu.

3 | Faire blondir l'ail et l'oignon dans le beurre. Faire revenir 5 mn les champignons à feu vif en les remuant. Mouiller avec le vin et ajouter les tomates. Saler, poivrer.

4 | Faire cuire les spaetzle dans beaucoup d'eau salée. Dès qu'ils remontent à la surface, les retirer, les égoutter et les ajouter aux champignons. Saupoudrer de persil.



Facile à préparer
À préparer avec soin

Gratin de pâtes aux tomates

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de rigatonis
- 400 g de tomates cocktail
- 4 gousses d'ail
- 8 tomates sèches (à l'huile)
- 1 cs de câpres (facultatif)
- 1 piment sec
- 1/2 bouquet de fines herbes (ex. basilic, origan, thym et persil)
- 4 cs d'huile d'olive
- 250 g de mozzarella (1 sachet)
- 1 cs de pignons de pin
- Sel | Poivre

🕒 Préparation : 35 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

➤ Env. 571 kcal par portion

1 | Faire cuire les pâtes *al dente*, les passer sous l'eau froide et les égoutter.

2 | Laver les tomates et les couper en 4. Éplucher l'ail et le hacher menu. Couper les tomates sèches en dés et égoutter les câpres. Émietter le piment. Laver les herbes, les sécher et les hacher menu.

3 | Préchauffer le four à 220° (chaleur tournante 200°). Mélanger les tomates fraîches et sèches, l'ail, les câpres, le piment et les herbes, saler et poivrer. Mélanger l'huile aux pâtes et disposer dans un plat allant au four.

4 | Couper la mozzarella en dés et la disperser sur les pâtes avec les pignons. Faire gratiner env. 15 mn au four (milieu).

Pour recevoir
À préparer avec soin

Conchiglionis farcis au potiron

POUR 4 PERSONNES

- 250 g de conchiglionis
- Sel
- 1 morceau de potiron (600 g avec la peau)
- 1 botte d'oignons blancs
- 2 cs d'olives noires
- 100 g de parmesan
- 50 g de noix
- 250 g de ricotta
- 1 œuf
- Poivre de Cayenne

🕒 Préparation : 40 mn

🕒 Cuisson : 35 mn

➤ Env. 577 kcal par portion

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée, les passer sous l'eau froide et bien les égoutter.

2 | Éplucher le potiron et le vider de ses graines et fibres. Couper la chair en dés, couvrir et faire cuire env. 10 mn dans un peu d'eau salée, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Égoutter et réduire en purée.

3 | Éplucher les oignons, les laver et les couper en fines rondelles. Couper les olives en rondelles autour du noyau. Couper le fromage en dés et le passer au mixeur avec les noix.

4 | Préchauffer le four à 180°. Bien mélanger le potiron, les oignons, les olives, le mélange fromage/noix, la ricotta et l'œuf. Saler et poivrer suffisamment pour que ce soit piquant. Remplir les pâtes avec cette farce et les disposer côte à côte dans un plat allant au four. Faire gratiner (milieu, 160°) env. 35 mn jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

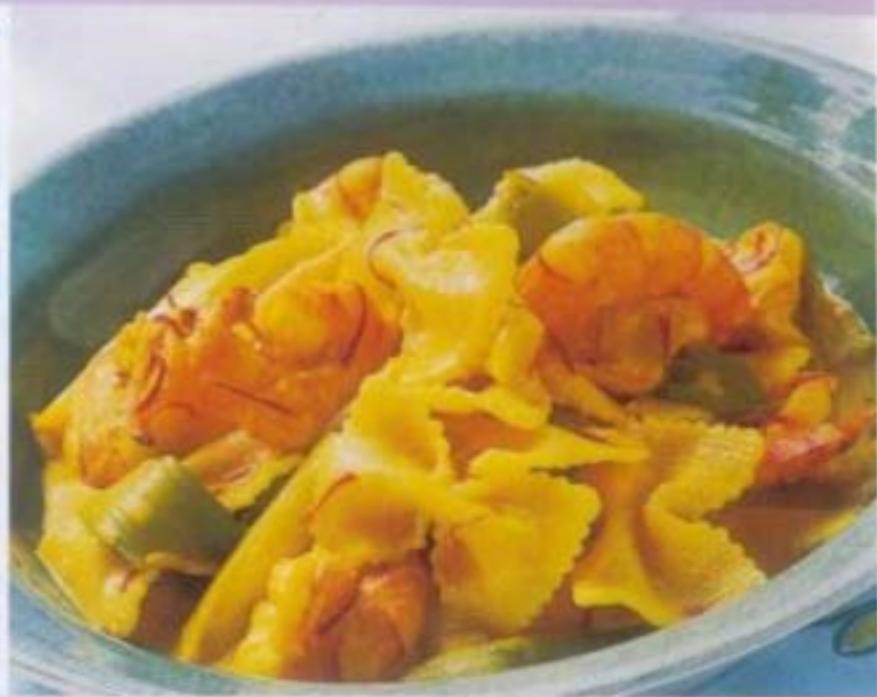


Pâtes au poisson

Au restaurant quand on veut se faire plaisir, on commande un plat de pâtes avec du poisson ou des fruits de mer. Alors pourquoi ne pas faire ripaille à la maison ? Par exemple, avec des farfalles aux crevettes safranées, une soupe bien chaude aux filets de colin ou encore des beignets farcis croustillants, comme les Chinois savent les faire.

- 35 Fettucines au saumon fumé
- 35 Farfalles aux crevettes safranées
- 36 Soupe piquante au poisson
- 36 Soupe chinoise aux crevettes

- 38 Beignets Wan Tan au poisson
- 38 Linguines aux légumes et poisson
- 40 Spaetzle au poisson et paprika
- 40 Pâtes à la sauce au thon



Recettes express

Fettucines au saumon fumé

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de fettucines | Sel | 1 poignée de roquette | 250 g de saumon fumé | 1 cs d'huile | 125 g de crème fraîche | Poivre du moulin | 1 cc de jus de citron

1 | Faire cuire les fettucines *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Trier la roquette, la laver et la couper en lanières. Couper le saumon en lamelles.

2 | Faire chauffer l'huile et y verser la roquette, puis le saumon et la crème, et faire revenir. Assaisonner avec le sel, le poivre et le jus de citron. Égoutter les pâtes puis les servir mélangées à la sauce.

Farfalles aux crevettes safranées

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de farfalles | Sel | 4 oignons blancs | 1 cs de beurre | 250 g de crevettes décortiquées | 12,5 cl de fumet de poisson | 1 sachet de safran | 50 g de crème fraîche | Poivre du moulin

1 | Faire cuire les farfalles *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Laver et éplucher les oignons et les couper en lamelles de 5 cm.

2 | Faire blondir les oignons env. 2 mn dans le beurre, y verser les crevettes et mouiller avec le fumet. Délayer le safran dans un peu d'eau, et mélanger. Faire mijoter la sauce un moment, puis y ajouter la crème. Faire réduire, saler et poivrer. Égoutter les pâtes et les mélanger à la sauce.

Spécialité arabe

Soupe piquante au poisson

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de filets de poisson (colin, perche)
- 4 cs de jus de citron
- 2 carottes
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs de concentré de tomates
- 1 cc de harissa (ou plus)
- 150 g de kritharakis (pâtes grecques en grains de riz)
- 1 boîte de pois chiches cuits (265 g égouttés)
- 1 bouquet de persil
- Sel

⌚ Préparation : 30 mn

► Env. 374 kcal par portion

1 | Couper le poisson en dés de la taille d'une bouchée et l'arroser de jus de citron.

2 | Éplucher les carottes, les couper en 4 dans la longueur, puis en fines rondelles et les faire revenir à l'huile. Ajouter le concentré de tomate et la harissa, et faire revenir rapidement, puis mouiller avec 1 l d'eau.

3 | Dès que la soupe bout, y verser les pâtes et laisser

mijoter env. 10 mn. Rincer les pois chiches à l'eau froide dans une passoire et les incorporer à la soupe avec le poisson. Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 5 mn.

4 | Laver le persil, l'essuyer et le hacher menu. En saupoudrer la soupe après l'avoir salée.

► Garniture : galettes réchauffées au four

Spécialité chinoise

Soupe chinoise aux crevettes

POUR 4 PERSONNES

- 8 champignons Mu er séchés
- 100 g de cheveux d'ange (à défaut, nouilles de riz)
- 1 botte d'oignons blancs
- 100 g d'épinards env.
- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 l de bouillon de poule
- 4 cs env. de sauce de soja
- 1 cs de vinaigre de riz (à défaut, vinaigre balsamique)
- 1 piment sec
- 1 cc de sucre

⌚ Préparation : 15 mn

⌚ Trempage : 30 mn

► Env. 220 kcal par portion

1 | Immerger les champignons dans un bol pendant env. 30 mn. Au bout de 20 mn, y incorporer les nouilles, afin qu'elles trempent 10 mn.

2 | Laver les oignons, les éplucher et les couper en fines rondelles. Laver les épinards et enlever la tige dure. Égoutter les crevettes.

3 | Égoutter les champignons, leur enlever le pied. Égoutter les nouilles et les couper en petits morceaux aux ciseaux.

4 | Faire chauffer le bouillon assaisonné avec la sauce soja, le vinaigre, le piment émietté et le sucre. Ajouter les nouilles, les champignons et les oignons et laisser mijoter. Mélanger les épinards et les crevettes, couvrir et faire mijoter env. 1 mn, jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Servir chaud.



Spécialité chinoise

Beignets Wan Tan au poisson

POUR 4 PERSONNES

► 400 g de filets de poisson (colin ou petite perche)

1 poireau

2 cm de gingembre

2 gousses d'ail

2 cs de ciboulette

1 œuf

2 cs d'huile de sésame

2 cs de sauce soja

Sel

40 feuilles env. de Wan-tan surgelées

3-4 l env. d'huile pour la friture

⌚ Préparation : 50 mn

► Env. 466 kcal par portion

1 | Couper le poisson en tous petits dés. Laver le poireau et le débiter en fines rondelles y compris le vert tendre. Éplucher le gingembre et l'ail et les hacher menu.

2 | Mélanger le poisson avec le poireau, le gingembre, l'ail, la ciboulette et l'œuf et assaisonner avec l'huile de sésame, la sauce soja et le sel.

3 | Déposer 1 cc de farce sur chaque feuille de Wan-Tan. Les replier en diagonale et pincer le bord pour le souder.

4 | Faire chauffer l'huile et y faire frire les Wan-Tan par portions, env. 4 mn. Les retirer avec une écumoire et les placer sur du papier absorbant pour ôter l'excès d'huile. Servir immédiatement.

► Garniture : sauce au piment aigre-douce

► Boisson : bière

Méditerranéen |
Pour recevoir

Linguines aux légumes et poisson

POUR 4 PERSONNES

► 1 petite aubergine

1 petite courgette

200 g de tomates cocktail

2 gousses d'ail

4 petits filets de poisson de 100 g chacun (rougets)

Sel | Poivre

400 g de linguines

4 cs d'huile d'olive

12,5 cl de vin blanc (à défaut, fumet de poisson)

1 cc d'origan séché

⌚ Préparation : 35 mn

► Env. 604 kcal par portion

1 | Éplucher l'aubergine et la courgette, les laver et les couper en petits dés. Laver les tomates et les couper en 2. Éplucher l'ail et le couper en fines rondelles. Saler et poivrer le poisson.

2 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée.

3 | Faire chauffer la moitié de l'huile et y faire revenir quelques minutes les légumes et l'ail. Mouiller avec le vin et les tomates. Assaisonner avec l'origan, le sel et le poivre. Couvrir et laisser rapidement mijoter à feu doux.

4 | Faire revenir les filets de poisson dans l'huile restante env. 1 mn de chaque côté. Égoutter les pâtes et les mélanger aux légumes. Déposer les filets dessus.

CONSEIL

On peut aussi utiliser des mini-légumes. On se contente alors de les couper en 2.



Bon | Bon marché

Spaetzle au poisson et paprika

POUR 4 PERSONNES

► 350 g de farine

3 œufs

Sel

300 g de filets de poisson

1 gros oignon

1 poivron vert

1 tomate

2 cs de beurre fondu refroidi

1 cc de paprika doux
en poudre1/2 cc de paprika fort
en poudre

150 de crème fraîche

1/2 bouquet de persil

⌚ Préparation : 1 h

► Env. 541 kcal par portion

1 | Préparer la pâte selon la recette de la p. 10 et la laisser reposer env. 30 mn.

2 | Couper le poisson en dés. Éplucher les oignons, les couper en 4, puis en fines lamelles. Laver le poivron, le couper en 2, le vider et le couper en dés. Laver les tomates et les couper en dés.

3 | Faire blondir les oignons dans le beurre fondu. Les saupoudrer des 2 paprikas et faire rapidement suer. Ajouter le poivron et les tomates. Mouiller avec 5 cl d'eau, et laisser mijoter env. 5 mn.

4 | Incorporer la crème sous les oignons, déposer le poisson, couvrir et laisser mijoter env. 10 mn à feu doux. Saler. Laver le persil et le hacher menu.

5 | Faire bouillir de l'eau salée pour les spaetzle. Racler la pâte de la planche ou les passer à la presse. Dès qu'ils remontent à la surface, les retirer et les répartir sur les assiettes. Y déposer ensuite le poisson et saupoudrer le persil.

► Boisson : vin rouge capiteux ou bière

Facile à préparer |
Bon marché

Pâtes à la sauce au thon

POUR 4 PERSONNES

► 1 poivron rouge

2 gousses d'ail

400 g de casarecces
(à défaut, penne ou fusillis)

Sel

2 cs d'huile d'olive

1 boîte de thon au naturel
(150 g égoutté)

1 cs de câpres

1 cs d'olives noires

12,5 cl de vin rouge sec
(à défaut, eau)

Poivre du moulin

⌚ Préparation : 25 mn

► Env. 475 kcal par portion

1 | Laver le poivron, le vider et le couper en dés. Éplucher l'ail et le hacher menu.

2 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée.

3 | Faire revenir l'ail dans l'huile et ajouter le poivron. Égoutter le thon, l'émietter et l'ajouter au reste, puis verser les câpres et les olives, et mouiller avec le vin. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant env. 8 mn.

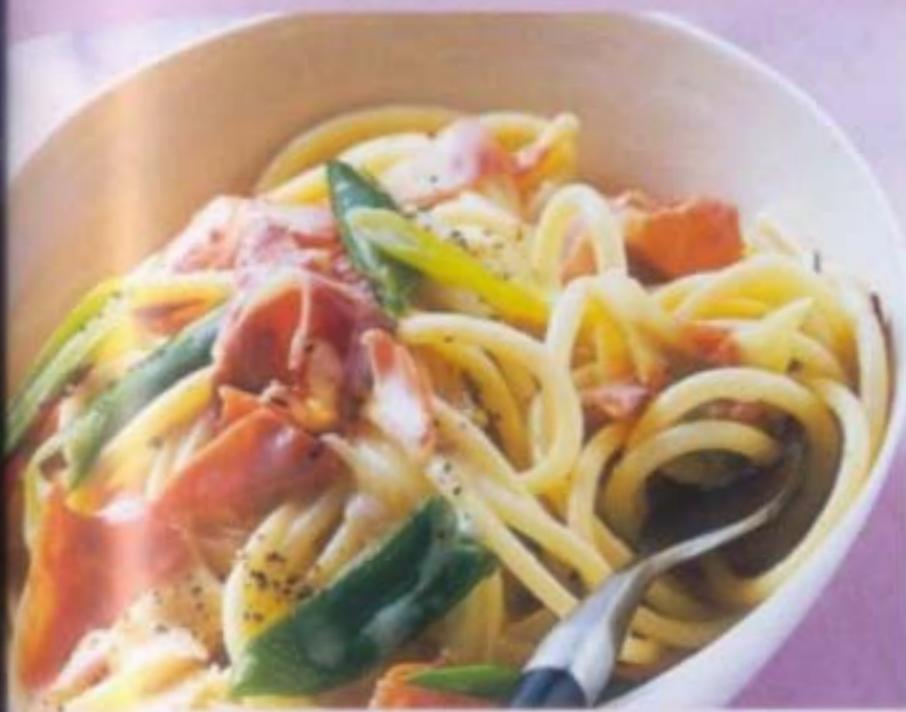
4 | Saler et poivrer. Égoutter les pâtes et les mélanger à la sauce.



Pâtes à la viande

Qu'on la fasse griller rapidement, mijoter patiemment pendant des heures, ou qu'on l'enrobe d'une pâte tendre, la viande accompagne également très bien les pâtes et elle enchante grands et petits. Sa qualité étant de la plus haute importance, il faut l'acheter chez un bon boucher, et si possible choisir des bêtes bio.

- | | | | |
|---|-------------------------------|----|----------------------------------|
| 3 | Pâtes au jambon | 48 | Ragoût de kritharakis au mouton |
| 3 | Pâtes à la viande et roquette | 48 | Fusillis à la chair à saucisse |
| 4 | Gratin de nouilles au poulet | 50 | Fettucines au poulet/moutarde |
| 4 | Nouilles chinoises au canard | 50 | Pâtes vertes à la viande émincée |
| 7 | Manti à la sauce au yaourt | | |



Recettes express

Pâtes au jambon

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de bucatinis (à défaut, spaghettis)
- Sel | 1 botte d'oignons blancs
- 200 g de jambon fumé cru
- 1 cs de beurre | 125 g de crème fraîche
- Poivre de Cayenne

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Éplucher et laver les oignons. Les couper en lamelles de 5 cm de long. Couper également le jambon en lamelles.

2 | Faire revenir les oignons et le jambon dans le beurre, y verser la crème et laisser mijoter à feu doux. Assaisonner avec un peu de sel et une pincée de Cayenne. Égoutter les pâtes et les mélanger au jambon.

Pâtes à la viande et roquette

POUR 4 PERSONNES

- 1 grosse poignée de roquette
- 400 g de viande maigre (filet de veau, de porc, de bœuf ou blanc de poulet)
- 400 g de tagliolini | Sel | 2 cs d'huile d'olive | 10 cl de vin blanc sec (à défaut, bouillon de poulet) | Poivre du moulin
- 2 cs de crème fraîche | 1 cc de jus de citron

1 | Trier et laver la roquette. La hacher grossièrement. Couper la viande en lamelles. Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée.

2 | Faire revenir la viande dans l'huile 3-4 mn à feu vif. Mouiller avec le vin, ajouter la roquette, mélanger et laisser réduire env. 2 mn. Saler, poivrer et ajouter le jus de citron et la crème. Égoutter les pâtes et y ajouter la sauce.

Asiatique |
Facile à préparer

Gratin de nouilles au poulet

POUR 4 PERSONNES

- 250 d'escalopes de poulet
- 2 cs de sauce soja
- 1-2 gouttes d'huile pimentée (à défaut, piment en poudre)
- Sel
- 300 g de nouilles chinoises aux œufs (Mie)
- 1 bouquet d'oignons blancs
- 1 poivron rouge
- 150 g de haricots mange-tout
- 6 cs d'huile
- 12,5 cl de bouillon de volaille

🕒 Préparation : 30 mn
➤ Env. 557 kcal par portion

- 1 | Laver la viande et l'essuyer. La couper en lamelles et assaisonner avec la sauce soja et l'huile pimentée.
- 2 | Faire bouillir beaucoup d'eau salée. Y plonger les nouilles et les laisser cuire env. 4 mn. Les sortir à l'écumoire, les passer sous l'eau froide et les égoutter.
- 3 | Laver les légumes et les éplucher. Couper les oignons et le poivron en lamelles, et

les mange-tout en diagonale, en morceaux de 3 cm.

4 | Faire chauffer 2 cs d'huile dans le wok et y faire revenir les nouilles quelques minutes. Retirer du feu. Faire chauffer 2 autres cs d'huile et y faire revenir le poulet env. 2 mn et retirer du feu.

5 | Faire revenir les légumes *al dente* dans l'huile restante, env. 4 mn. Y ajouter la viande et mouiller avec le bouillon et saler. Y mélanger les nouilles pour les réchauffer.

Pour recevoir |
Facile à préparer

Nouilles chinoises au canard

POUR 4 PERSONNES

- 1 magret de canard (env. 350 g)
- 3 cm de gingembre
- 2 cs de sauce soja
- 2 cs de miel
- 250 g de tomates cocktail
- 2 bouquets d'oignons blancs
- 200 g de nouilles de riz larges
- Sel
- 4 cs d'huile
- 2 cc de pâte de curry
- 12,5 cl de bouillon de poule

🕒 Préparation : 40 mn

🕒 Marinade : 1 h

➤ Env. 521 kcal par portion

1 | Laver le magret et le sécher, puis lui entailler la peau en losanges. Éplucher le gingembre, le presser et le mélanger à la sauce soja et au miel. En badigeonner le magret et le laisser reposer une heure au réfrigérateur.

2 | Laver les tomates et les couper en 2. Laver et éplucher les oignons. Les couper en segments de 5 cm de long, puis en 2 dans la longueur. Faire cuire les nouilles à l'eau bouillante 2-4 mn, *al dente*, puis les passer sous l'eau froide et les égoutter.

3 | Couper le magret en fines tranches. Le faire saisir à feu vif dans l'huile env. 2 mn, puis retirer du feu. Faire blondir les oignons env. 2 mn. Y ajouter les nouilles et les réchauffer. Incorporer la pâte de curry.

4 | Mouiller avec le bouillon, ajouter les tomates et le canard, mélanger et laisser réchauffer. Saler.





Spécialité turque

Manti à la sauce au yaourt

POUR 4 PERSONNES

- 100 g de beurre
- 400 g de farine
- Sel
- 1 œuf
- 4 petits oignons blancs
- 1 bouquet de persil
- 4 branches de menthe fraîche
- 300 g de veau haché
- 2 cc de paprika fort en poudre
- 2 gousses d'ail
- 300 g de yaourt

- 🕒 Préparation : 1 h 15 mn
- Env. 762 kcal par portion

1 | Faire fondre 1 cs de beurre. Mettre 1 cc de sel dans la farine et mélanger, puis ajouter le beurre fondu,

l'œuf et env. 15 cl d'eau tiède pour faire une pâte lisse. La placer ensuite dans un torchon humide et la laisser reposer env. 30 mn.

2 | Laver et éplucher les oignons, les hacher menu avec leur partie verte, tendre. Laver les herbes, les hacher menu et mélanger le tout à la viande. Saler et saupoudrer d'1/2 cc de paprika.

3 | Pétrir à nouveau la pâte et l'abaisser sur un plan légèrement fariné jusqu'à ce qu'elle soit fine. La remplir comme expliqué ci-dessous. Placer ensuite les ravioles sur un torchon fariné.

4 | Faire cuire les ravioles dans beaucoup d'eau salée env. 4 mn. Éplucher l'ail, le presser et l'incorporer au yaourt. Mélanger et saler. Faire fondre le reste de beurre et y saupoudrer le reste de paprika.

5 | Répartir les ravioles dans des assiettes chaudes et les arroser de yaourt, puis de beurre au paprika – qui laisse des traînées rouges – et servir immédiatement.

- Garniture : salade de tomates et concombres et galette de pain
- Boisson : vin rouge capiteux



1 Remplissage

Découper des carrés de pâte de 4 x 4 cm. Placer 1/2 cc de farce sur chacun.



2 Pliage

Replier les 4 coins au-dessus de la farce et les pincer fort pour les souder.



3 Cuisson

Faire cuire les ravioles 4 mn, les retirer à l'écumoire et les égoutter.

Spécialité grecque

Ragoût de kritharakis au mouton

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de gigot d'agneau (désossé)
- 300 g de petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 1-2 branches de thym frais
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 petite boîte de tomates pelées (400 g)
- Jus d'1 orange
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 pincée de cannelle
- 200 g de kritharakis

- ⌚ Préparation : 1 h 30 mn
- Env. 621 kcal par portion

- 1 | Couper la viande en morceaux de la taille d'une bouchée. Éplucher les oignons et les couper en 2. Éplucher l'ail et le couper en fines rondelles. Laver le thym et l'effeuiller.
- 2 | Faire revenir la viande par portions, la retirer, puis la remplacer par les oignons, l'ail et le thym.

3 | Remettre la viande et y ajouter les tomates coupées en petits morceaux. Mouiller avec leur jus, le jus d'orange et 1/2 l d'eau. Saupoudrez de sel, de poivre et de cannelle. Couvrir et laisser mijoter env. 1 h à feu doux.

- 4 | Mélanger les pâtes et les laisser cuire encore 15 mn env. jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Garniture : fromage de brebis
 - Boisson : retsina

Bon marché |
Facile à préparer

Fusillis à la chair à saucisse

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1-2 branches de thym fraîches
- 300 g de chair à saucisse
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 400 g de fusillis
- Sel | Poivre

- ⌚ Préparation : 35 mn
- Env. 719 kcal par portion

- 1 | Éplucher l'oignon, l'ail et les carottes et les couper en petits dés. Laver le thym et l'effeuiller. Émietter la chair à saucisse.
- 2 | Dans l'huile, faire revenir l'oignon, l'ail, le thym et les carottes. Y ajouter les morceaux de chair à saucisse. Couper les tomates en petits dés et les verser avec leur jus dans la marmite, puis faire mijoter à feu doux env. 20 mn. Poivrer.

3 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée, puis les égoutter. Les mélanger à la sauce à la saucisse et servir.

- Boisson : vin rouge sec

CONSEIL

On peut remplacer la chair à saucisse par de la viande hachée et ajouter une branche de céleri, ce qui donne en fait une sauce bolognaise.



Facile à préparer |
Bon marché

Fettucines au poulet/moutarde

POUR 4 PERSONNES

- 250 g d'escalopes de poulet
- 200 g d'asperges (vertes ou blanches)
- 200 g de tomates cocktail
- 400 g de fettucines
- Sel
- 3 cs d'huile
- 5 cl de xérès (à défaut, bouillon de poule)
- 1 cs de moutarde douce
- 1/2 cs de moutarde forte
- 50 de crème fraîche

🕒 Préparation : 35 mn

► Env. 576 kcal par portion

1 | Laver le poulet, le sécher et le couper en lamelles. Laver et éplucher ou gratter les asperges et les débiter en rondelles d'env. 1 cm. Laver les tomates et les couper en 2.

2 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Faire chauffer l'huile et y faire bien dorer le poulet en deux portions, puis retirer du feu. Verser ensuite

les asperges dans cette graisse et les faire cuire à feu moyen env. 5 mn en remuant. Mouiller avec le xérès. Mélanger le poulet et les tomates avec les 2 moutardes et la crème. Saler.

3 | Égoutter les pâtes et les mélanger à la sauce.

► Boisson : vin blanc fruité (Riesling)

Pour recevoir |
Facile à préparer

Pâtes vertes à la viande émincée

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de viande maigre (veau, blanc de poulet, filet d'agneau)
- 150 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 400 g de pappardelles vertes
- Sel
- 2 cs d'huile
- 10 cl de vin blanc sec (à défaut, bouillon)
- 150 de crème fraîche
- Poivre du moulin
- 1 cs de cerfeuil

🕒 Préparation : 25 mn

► Env. 618 kcal par portion

1 | Couper la viande en fines lamelles. Laver les champignons et les couper en fines lamelles. Éplucher les oignons et les couper en petits dés.

2 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Faire chauffer l'huile et y faire bien dorer la viande par portions avant de la retirer, puis y faire blondir les oignons. Ajouter les champignons et les laisser mijoter 5 mn env. à feu vif en les remuant.

3 | Mouiller avec le vin et la crème, saler, poivrer et laisser brièvement mijoter sans couvrir avant d'ajouter la viande pour la réchauffer.

4 | Égoutter les pâtes et les verser dans des assiettes chaudes, les arroser de la sauce à la viande et décorer avec le cerfeuil avant de servir.

► Boisson : vin blanc léger



Pâtes pour grandes tablées

Lorsqu'on est plus de quatre à table, et que l'on souhaite rester détendu, les pâtes offrent de nombreuses possibilités. En effet, que ce soit une salade, une soupe, une grosse plâtrée de nouilles avec une sauce simple, ou un plat au gratin, on trouvera toujours des recettes de pâtes faciles et rapides à préparer.

53 Pennes Arrabbiata aux olives

53 Salade de pâtes
au jambon/paprika

54 Soupe chinoise au poulet

54 Roulades à la choucroute

56 Spaghettis à la viande hachée

56 Cannellonis à la trévis

58 Macaronis à la grecque

58 Macaronis en tourte



Recettes express

Pennes Arrabbiata aux olives

POUR 8 PERSONNES

- 1 kg de penne | Sel | 100 g d'olives noires dénoyautées | 1 grande boîte de tomates pelées (800 g) | 1 bouquet de persil | 2 cs d'huile d'olive | 4 piments séchés | 1 pincée de sucre

1 | Faire cuire les penne *al dente* dans beaucoup d'eau salée.

Hacher grossièrement les olives.

Couper les tomates en petits dés.

Laver le persil et le hacher.

2 | Faire chauffer l'huile et y faire revenir les olives et les piments émiettés.

Ajouter les tomates. Saler et sucrer.

Laisser mijoter à feu vif sans couvrir,

env. 10 mn. Égoutter les pâtes

et les mélanger à la sauce avec le persil.

Salade de pâtes au jambon/paprika

POUR 8 PERSONNES

- 500 g de pâtes courtes (conchiglie, penne, fusillis) | Sel | 200 g de jambon | 300 g de poivrons en conserve (en bocaux ou de chez l'Italien) | 2-3 branches de thym frais | 2 cs d'olives noires | 4 cs de vinaigre | Poivre | 7 cs d'huile d'olive

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Les passer sous l'eau froide et les égoutter.

2 | Couper le jambon et les poivrons en dés. Laver le thym et l'effeuiller.

Mélanger les pâtes, le jambon, les olives, les poivrons et le thym.

Mélanger le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile et verser sur la salade.

Classique |
Facile à préparer

Soupe chinoise au poulet

POUR 8 PERSONNES

- 1 bouquet garni avec céleri
- 1 oignon
- 1 poulet (env. 1,2 kg)
- Sel
- 700 g de légumes (carottes, poireaux, champignons...)
- 1 bouquet de persil
- 250 g de nouilles chinoises pour soupe
- Poivre du moulin
- 1 pincée de cumin en poudre

🕒 Préparation : 30 mn

🕒 Cuisson : 1 h 30 mn

➤ Env. 405 kcal par portion

1 | Laver les herbes et les hacher grossièrement. Éplucher les oignons et les couper en 2. Laver le poulet.

2 | Faire cuire le tout dans 2,5 l d'eau. Couvrir à moitié et laisser mijoter 1 h 30 à feu doux, puis saler.

3 | Retirer le poulet, prélever env. 500 g de viande et la couper en dés.

Laver les légumes, les éplucher et les couper en petits morceaux. Laver le persil et le hacher menu.

4 | Filtrer le bouillon à la passoire, en prélever 2 l et les faire chauffer. Y verser les nouilles et les légumes et faire cuire env. 8 mn *al dente*. Ajouter la viande pour la faire réchauffer. Saler, poivrer et saupoudrer le cumin et le persil.

Bon marché |
À préparer avec soin

Roulades à la choucroute

POUR 8 PERSONNES

- 500 g de farine
- 5 œufs
- Sel
- 5 cs d'huile
- 300 g de lard maigre
- 2 oignons
- 1 kg de choucroute
- 2 cc de cumin
- 2 cc de paprika doux en poudre
- 1 cc de sucre
- 1/2 l de bouillon de viande chaud
- 500 g env. de crème fraîche

🕒 Préparation : 1 h

🕒 Cuisson : 40 mn

➤ Env. 658 kcal par portion

1 | Mélanger la farine, les œufs, 1 cc de sel et l'huile, et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer env. 30 mn.

2 | Couper le lard et les oignons épluchés en petits dés et les faire blondir à feu moyen env. 15 mn. Ajouter la choucroute et la mouiller avec 12,5 cl d'eau. Couvrir et laisser mijoter env. 15 mn. Assaisonner avec le sel, le cumin, le paprika et le sucre. Préchauffer le four à 200°.

3 | Couper la pâte en 2 et l'étaler en 2 fines abaisses rectangulaires. Répartir la choucroute égouttée dessus. Enrouler les 2 abaisses dans la longueur, puis les couper en tranches de 4 cm. Les placer, côté coupé en haut, dans un plat creux allant au four et mouiller avec le bouillon.

4 | Mettre à four chaud (milieu, 180°) et faire cuire 40 mn env. Servir chaud avec la crème fraîche.



Spécialité turque

Spaghettis à la viande hachée

POUR 8 PERSONNES

- 4 gousses d'ail
- 500 g de yaourt
- Sel
- 1 bouquet d'oignons blancs
- 1 kg de spaghettis
- 4 cs d'huile d'olive
- 800 g de viande hachée (mouton si possible)
- 2 piments séchés
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe

⌚ Préparation : 30 mn

➤ Env. 800 kcal par portion

1 | Éplucher l'ail et le presser. L'incorporer au yaourt et saler. Éplucher les oignons et les couper en fines rondelles.

2 | Faire cuire les spaghettis *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Faire chauffer 3 cs d'huile et y faire revenir les oignons et la viande en remuant. Assaisonner avec le piment émietté et le sel.

3 | Laver les herbes et les hacher menu. En réserver 1-2 cs, mélanger le reste à la viande.

4 | Égoutter les pâtes et y ajouter le reste d'huile. À table, une fois la viande sur les pâtes, verser le yaourt à l'ail et saupoudrer avec les herbes.

À préparer avec soin
Végétarien

Cannellonis à la trévis

POUR 8 PERSONNES

- 600 g de trévis
- Sel
- 500 g de pâte à lasagnes
- 800 g de ricotta
- 4 œufs
- 250 g de parmesan fraîchement râpé
- Poivre du moulin
- Muscade fraîchement râpée
- 2 tomates charnues
- 2 cs de beurre
- Basilic pour décorer

⌚ Préparation : 50 mn

⌚ Cuisson : 30 mn

➤ Env. 613 kcal par portion

1 | Séparer les feuilles de trévis et les faire blanchir à l'eau bouillante salée env. 2 mn. Les retirer, les passer sous l'eau froide et bien les égoutter. Mettre les lasagnes dans l'eau bouillante env. 8 mn, puis les passer à leur tour sous l'eau froide.

2 | Hacher la trévis menu et la pétrir avec la ricotta, les œufs et 200 g de parmesan. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Si les lasagnes sont très grosses, les couper en 2, et déposer dessus la farce à la trévis, puis enrouler dans la longueur et disposer dans un plat allant au four.

3 | Préchauffer le four à 200°. Laver les tomates et les couper en petits dés. Saupoudrer le parmesan restant sur les pâtes et déposer dessus de petites noisettes de beurre.

4 | Faire gratiner les lasagnes au four (milieu, 180°) env. 30 mn, jusqu'à ce qu'ils soient gratinés. Décorer avec des feuilles de basilic.



Végétarien | Bon marché

Macaronis à la grecque

POUR 6 PERSONNES

► 500 g de macaronis

Sel

500 g de courgettes

500 g de tomates charnues

100 g d'olives noires

1 bouquet de persil

200 g de fromage de brebis (feta)

2 œufs

5 cl de lait

6 piments en conserve

⌚ Préparation : 40 mn

⌚ Cuisson : 40 mn

► Env. 582 kcal par portion

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Les passer sous l'eau froide et les égoutter.

2 | Laver et éplucher les courgettes et les couper en rondelles épaisses de 0,5 cm. Laver les tomates et les couper en fines rondelles. Dénoyer les olives. Hacher finement le persil. Écraser le fromage à la fourchette et mélanger avec les œufs et le lait.

3 | Préchauffer le four à 180°.

Disposer une couche de pâtes en longueur dans un plat allant au four.

Les couvrir avec les courgettes et les tomates, saler et ajouter le persil et les olives. Arroser avec un peu de mélange œuf-fromage-lait et recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et pour terminer, décorer avec les piments.

4 | Mettre au four (milieu, 160°) et faire gratiner env. 40 mn.

► Boisson : vin rouge

Facile à préparer

Macaronis en tourte

POUR 6 PERSONNES

► 500 g de macaronis

Sel

4 cs d'huile d'olive

150 g de salami italien (à défaut, jambon fumé cru)

250 g de mozzarella

100 g de provolone fraîchement râpé (à défaut, pecorino)

4 œufs

Poivre du moulin

1 pincée de piment en poudre

Basilic pour décorer

⌚ Préparation : 30 mn

⌚ Cuisson 30 mn

► Env. 662 kcal par portion

1 | Faire cuire les pâtes *al dente* dans beaucoup d'eau salée. Les passer sous l'eau froide et les égoutter.

2 | Préchauffer le four à 180°. Huiler (1 cs) un plat rond allant au four.

Couper le salami et la mozzarella en dés, les mélanger aux pâtes et remplir le plat. Mélanger les œufs et le râpé, saler, poivrer et pimenter, puis verser sur les macaronis.

3 | Arroser avec le reste d'huile et mettre au four (milieu, 160°) env. 30 mn jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. Décorer avec le basilic.

► Garniture : salade verte

► Boisson : vin rouge capiteux



A	Ail (ingrédient)	5	F	Farce à la pomme de terre (recette de base)	11	Linguines	Linguines à la sauce au fromage	21
	Aubergines : nouilles chinoises au curry d'aubergines	26		Farfalles			Linguines aux légumes et poisson	38
B	Beignets à la tyrolienne Schlutzkräpfen	30		Farfalles aux crevettes safranées	24 35		Linguines aux oignons et au vinaigre balsamique	14
	Beignets Wan Tan au poisson	38		Fettucines		Macaronis	Macaronis à la grecque	58
C	Canard : nouilles chinoises au canard	44		Fettucines au poulet/ moutarde	50		Macaronis en gratin	16
	Casarecces au pecorino et au poivre	13		Fettucines au saumon fumé	35		Macaronis en tourte	58
	Chair à saucisse :			Finesherbes			Manti à la sauce au yaourt	47
	Fusillis à la chair à saucisse	48		Carrés au chou	22		Mini-légumes (conseils)	26, 28
	Champignons : Spätzle aux champignons	30		Roulades à la choucroute	54		Mouton	
	Chapelure : Spaghettis à la chapelure	16		Fromage			Manti à la sauce au yaourt	47
	Cheveux d'ange			Fromage (ingrédient)	5		Ragoût de kritharakis au mouton	48
	Cheveux d'ange (cuisson)	9		Fusillis piquants au fromage	18		Spaghettis à la viande hachée	56
	Salade de cheveux d'ange aux épinards	26		Linguines à la sauce au fromage	24			
	Soupe chinoise aux crevettes	36		Fromage de brebis : Farfalles au fromage de brebis	24	N	Nouilles chinoises aux œufs	
	Citron : Tagliatelles au citron	18		Fusillis			Nouilles chinoises au curry d'aubergines	27
	Conchiglioni farcis au potiron	32		Fusillis piquants au fromage	18		Nouilles chinoises aux œufs (cuisson)	9
	Crevettes		G				Nouilles de riz	
	Farfalles aux crevettes safranées	35		Gratin de nouilles au poulet	44		Nouilles chinoises au canard	44
	Soupe chinoise aux crevettes	36					Nouilles de riz (cuisson)	9
E	Endives : orecchiettes aux endives et lentilles	28		Jambon			Noix : Pennes aux noix et au basilic	13
	Épinards			Pâtes au jambon	43	O	Oignons	
	Beignets à la tyrolienne Schlutzkräpfen	30		Salade de pâtes au jambon/paprika	53		Linguines aux oignons et au vinaigre balsamique	14
	Nouilles de blé noir aux épinards	14					Ragoût de kritharakis au mouton	48
	Salade de cheveux d'ange aux épinards	26	K	Kritharakis			Olives	
	Tagliatelles à la sauce aux épinards	21		Kritharakis (ingrédients)	7		Pennes Arrabbiata aux olives	53
				Ragoût de kritharakis au mouton	48		Spaghettis au pesto d'olives	18
				Soupe piquante au poisson	36		Orecchiette aux endives et lentilles	28
			L					
				Lasagnes à la trévise	56			
				Lentilles : Orecchiette aux endives et lentilles	28			

A	Ail (ingrédient)	5	F	Farce à la pomme de terre (recette de base)	11	Linguines	
	Aubergines : nouilles chinoises au curry d'aubergines	26		Farfalles		Linguines à la sauce au fromage	24
B	Beignets à la tyrolienne Schlutzkräpfen	30		Farfalles au fromage de brebis	24	Linguines aux légumes et poisson	38
	Beignets Wan Tan au poisson	38		Farfalles aux crevettes safranées	35	Linguines aux oignons et au vinaigre balsamique	14
C	Canard : nouilles chinoises au canard	44		Fettucines		Macaronis	
	Casarecces au pecorino et au poivre	13		Fettucines au poulet/ moutarde	50	Macaronis à la grecque	58
	Chair à saucisse :			Fettucines au saumon fumé	35	Macaronis en gratin	16
	Fusillis à la chair à saucisse	48		Finesherbes		Macaronis en tourte	58
	Champignons : Spätzle aux champignons	30		Carrés au chou	22	Manti à la sauce au yaourt	47
	Chapelure : Spaghettis à la chapelure	16		Roulades à la choucroute	54	Mini-légumes (conseils)	26, 28
	Cheveux d'ange			Fromage		Mouton	
	Cheveux d'ange (cuisson)	9		Fromage (ingrédient)	5	Manti à la sauce au yaourt	47
	Salade de cheveux d'ange aux épinards	26		Fusillis piquants au fromage	18	Ragoût de kritharakis au mouton	48
	Soupe chinoise aux crevettes	36		Linguines à la sauce au fromage	24	Spaghettis à la viande hachée	56
	Citron : Tagliatelles au citron	18		Fromage de brebis : Farfalles au fromage de brebis	24	N	
	Conchiglioni farcis au potiron	32		Fusillis		Nouilles chinoises aux œufs	
	Crevettes			Fusillis à la chair à saucisse	48	Nouilles chinoises au curry d'aubergines	27
	Farfalles aux crevettes safranées	35		Fusillis piquants au fromage	18	Nouilles chinoises aux œufs (cuisson)	9
	Soupe chinoise aux crevettes	36	G	Gratin de nouilles au poulet	44	Nouilles de riz	
E	Endives : orecchiettes aux endives et lentilles	28		Jambon		Nouilles chinoises au canard	44
	Épinards			Pâtes au jambon	43	Nouilles de riz (cuisson)	9
	Beignets à la tyrolienne Schlutzkräpfen	30		Salade de pâtes au jambon/paprika	53	Noix : Pennes aux noix et au basilic	13
	Nouilles de blé noir aux épinards	14	K	Kritharakis		O	
	Salade de cheveux d'ange aux épinards	26		Kritharakis (ingrédients)	7	Linguines aux oignons et au vinaigre balsamique	14
	Tagliatelles à la sauce aux épinards	21		Ragoût de kritharakis au mouton	48	Ragoût de kritharakis au mouton	48
				Soupe piquante au poisson	36	Olives	
				Lasagnes à la trévise	56	Pennes Arrabbiata aux olives	53
				Lentilles : Orecchiette aux endives et lentilles	28	Spaghettis au pesto d'olives	18
						Orecchiette aux endives et lentilles	28

▶ CUISSON PARFAITE

- ▶ Les pâtes demandent à cuire dans beaucoup d'eau (au moins 1 l par 100 g) avec du sel, mais pas d'huile.
- ▶ Les pâtes doivent rester fermes, *al dente*. Quel que soit le temps de cuisson indiqué sur le paquet, il faut les goûter au plus tard après 7-8 mn.
- ▶ Les pâtes égouttées doivent être immédiatement mélangées à la sauce ou à un peu d'huile afin qu'elles ne collent pas.

▶ SAUCES

- ▶ Les sauces peuvent attendre les pâtes, mais le contraire est plus difficile. Si la sauce s'épaissit, y ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes.
- ▶ Au cas où les pâtes seraient prêtes avant la sauce, les égoutter et les mélanger à un peu d'huile dans un saladier et garder au chaud.

Les 10 trucs pour réussir

▶ FROMAGE

- ▶ Le fromage convient à tous les plats de pâtes européens et certains plats arabes, dès l'instant qu'ils ne comportent pas de poisson.
- ▶ Les classiques sont le parmesan et le pecorino, mais on peut aussi utiliser de la feta émiettée ou de la ricotta salata.
- ▶ Toujours acheter le fromage en morceau et le râper soi-même.

▶ FINES HERBES

- ▶ Pratiquement toutes les sauces pour les pâtes peuvent être rehaussées avec des fines herbes. Achetez-vous des fines herbes fraîches et faites des plantations sur votre balcon ou le rebord de vos fenêtres.
- ▶ Toujours réserver un peu de fines herbes pour la décoration finale.
- ▶ Toujours faire rouler entre les doigts les fines herbes séchées et les laisser cuire.

▶ EMPLOI DU TEMPS

- ▶ Lorsque le temps de préparation est de 20-25 mn, toujours commencer par faire bouillir l'eau.
- ▶ Pendant qu'elle chauffe, préparer les ingrédients pour la sauce.
- ▶ Préparer en premier les sauces rapides, pendant que les pâtes sont dans l'eau.

▶ RÉCHAUFFER LES ASSIETTES

- ▶ Les plats de pâtes refroidissant, il est conseillé d'utiliser des plats et des assiettes chauds.
- ▶ Pour cela, les mettre à four tiède ou les tremper un moment dans un pli d'eau très chaude.
- ▶ Servir les pâtes immédiatement mélangées à la sauce.

PÂTES

- ▶ On compte en général 100 g de pâtes crues par personne, mais pour 4 personnes, on peut utiliser un paquet complet, soit 500 g.
- ▶ Pour le choix des pâtes, il n'y a pas de frontières à la fantaisie et au goût de chacun, mais quand nous avons indiqué « pâtes longues » ou « pâtes courtes », il faut vous y tenir.

Succès garanti pour vos pâtes

ÉPICÉ

- ▶ Piments – frais ou séchés – les couper et les faire cuire.
- ▶ Harissa (pâte de piments forte des pays arabes) à mélanger à la fin selon les goûts, ou à poser sur la table.
- ▶ Pour les plats asiatiques, sambal oelek ou huile pimentée, à mélanger ou à poser sur la table.

USTENSILES

- ▶ La passoire doit être stable et comporter des trous assez gros pour que l'eau s'écoule rapidement.
- ▶ Une pince à spaghettis, ou une cuiller pour les pâtes, est utile pour servir.
- ▶ La râpe à fromage doit se tenir facilement en main et ne pas demander trop d'efforts.

CONSERVATION

- ▶ Éviter de garder les pâtes au chaud trop longtemps, car elles collent facilement.
- ▶ La meilleure façon de réchauffer des pâtes est de les mélanger avec du fromage et de les faire gratiner.
- ▶ Les raviolis crus peuvent se congeler. On les met dans de l'eau bouillante salée, et on prolonge leur cuisson de 2-3 mn.

