

**Vos recettes prêtes  
en 1 heure maxi**

**COLLECTION LA  
MEILLEURE INFO**

# Offrez ce Livre de Recette à vos amis

A condition de ne pas le modifier, en quoi que ce soit,  
vous pouvez offrir ce livre de recette  
autant de fois que vous le désirez ...

**Sa distribution est entièrement libre**

Par contre, toute reproduction – même partielle –  
est strictement interdite sans l'accord  
explicite des Editions LGF Diffusion

**COLLECTION LA  
MEILLEURE INFO**

<http://www.lameilleureinfo.fr>



# LES ENTRÉES



# LES PLATS



# LES DESSERTS



# LES ENTRÉES

*Accras de Morue*

*Cake aux tomates confites*

*Crêpes forestières*

*Galettes de pommes de terre au chèvre*

*Gratinée aux oignons et au poireaux*

*Petites charlottes aux poivrons*

*Rouleaux de printemps*

*Salade thaï au bœuf*

*Soufflés au trois fromages*

*Tartare de poisson et de pomme de terre aux  
cèpes*

*Tartelettes savoyardes*

*Tartine d'omelette à l'espagnole*

*Terrine de merlan au curry et aux St-Jacques*

*Velouté de céleri-rave au lard et à la sauge*



# LES PLATS

*Cabillaud farci au pistou*

*Cannellonis à la ricotta et aux épinards*

*Chou farci*

*Choucroute de la mer*

*Couscous de légumes*

*Curry de poulet*

*Gratin de pommes de terre au jambon fumé*

*Lasagnes de pommes de terre aux deux saumons*

*Lotte sautée aux oignons et à la citronnelle*

*Paupiettes de veau aux raisins*

*Pommes de terre gratinées aux lardons*

*Potée aux lentilles*

*Risotto à la milanaise*

*Rôti de porc au fromage et à la sauge*

*Saumon en papillotes à la tapenade*



# LES DESSERTS

*Bavarois au chocolat et à la vanille*  
*Beignets à la confiture de framboise*  
*Charlotte aux mirabelles et aux épices*  
*Crème de mascarpone aux fraises*  
*Crèmes brûlées au gingembre*  
*Flan au caramel*  
*Gâteau aux amandes et aux oranges confites*  
*Mille-feuille à la vanille*  
*Mini charlottes aux fruits*  
*Soufflés aux framboises*  
*Tarte au chocolat*  
*Tarte au citron*  
*Tarte au fromage blanc*  
*Tarte tatin*

# Accras de Morue

## Les ingrédients pour 6 personnes

650g de morue dessalée

360g de farine

4 gousses d'ail

3 œufs

2 citrons verts

1 sachet de levure

1 bouquet de persil

1 petit piment

2 cuill. à soupe d'huile  
d'arachide

Huile de friture

Sel

Préparation

**30 min**

Cuisson

**30 min**

Difficulté

① ②

Budget

① ②

- Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez deux pincées de sel et l'huile d'arachide. Mélangez, puis ajoutez de l'eau en filet, en mélangeant sans arrêt, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et légèrement fluide. Réservez.
- Mettez la morue dans une casserole, couvrez-la d'eau froide et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes. Égouttez et effilochez la morue en retirant les arêtes. Hachez la chair de poisson.
- Pelez l'ail. Ouvrez le piment en deux et épépinez-le. Lavez, séchez et effeuillez le persil. Hachez-le avec l'ail et le piment. Ajoutez la morue, l'ail et le persil à la pâte. Mélangez bien.
- Faites chauffer l'huile de friture dans une grande casserole. Prélevez des petites cuillères de pâte et faites-les glisser dans l'huile bouillante. Laissez-les gonfler. Lorsqu'elles sont bien dorées, retirez-les de l'huile avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servez aussitôt avec des quartiers de citrons verts.



# Cake aux tomates confites

## Les ingrédients pour 6 personnes

200g de farine

100g de tomates confites

10cl d'huile d'olive

10 cl de lait

3 œufs

1 sachet de levure

1 cuill. à soupe de farine  
pour le moule

1 cuill. à café de sel fin

½ cuill. à café de poivre  
moulu

1 noix de beurre pour le  
moule

Préparation

**20 min**

Cuisson

**40 min**

Difficulté

①

Budget

①

- Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Versez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits au centre. Mettez-y l'huile, le lait, le sel et le poivre. Mélangez, puis incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien entre chaque œuf.
- Coupez les tomates confites en petites lamelles. Ajoutez-les à la pâte.
- Beurrez et farinez un moule à cake. Versez-y la pâte et tapez doucement le fond du moule sur le plan de travail pour faire sortir d'éventuelles bulles d'air. Enfournez et faites cuire 40 minutes.
- Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir sèche et le cake doit être bombé et bien doré.
- Sortez le cake du four, laissez-le tiédir, puis démoulez-le sur une grille. Servez tiède ou froid, en entrée, ou coupé en petits cubes, à l'apéritif.



# Crêpes forestières

## Les ingrédients pour 6 personnes

12 crêpes

5 tranches épaisses de  
jambon blanc

325g de champignons de  
Paris

3 cuill. à soupe d'huile

1 noix de beurre

Sel, poivre

Pour la sauce béchamel :

50g de farine

50g de beurre

½ litre de lait froid

2 pincées de muscade

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>30 min</b>	<b>30 min</b>	① ②	① ②

■ Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine d'un seul coup et faites cuire, sans coloration et en remuant, pendant 2 minutes, puis versez le lait petit à petit en mélangeant. Ajoutez la muscade, salez et poivrez. Faites cuire jusqu'au premiers bouillons. Réservez au chaud.

■ Coupez le jambon en fins bâtonnets. Lavez et séchez les champignons, coupez les pieds et taillez les chapeaux en fines lamelles.

■ Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les lamelles de champignons 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez le jambon et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez le tout dans la sauce béchamel, puis mélangez.

■ Préchauffez le four th 4 (120 °C). Garnissez la centre de chaque crêpe de béchamel au jambon et aux champignons. Roulez les crêpes et disposez-les dans un plat allant au four. Parsemez d'un peu de beurre et enfournez. Faites réchauffer 15 minutes.

■ Servez dès la sortie du four.



# Galettes de pommes de terre au chèvre

## Les ingrédients pour 6 personnes

800g de pommes de terre

3 tomates

2 œufs

1 bûche de fromage de chèvre

1 branche de romarin

Huile

Fleur de sel

Poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>20 min</b>	<b>30 min</b>	① ②	①

- Préchauffez le four en position grill. Épluchez et râpez les pommes de terre avec une grosse râpe. Mettez-les dans un saladier. Battez les œufs en omelette, ajoutez-les aux pommes de terre, salez, poivrez et mélangez bien.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, mettez trois cuillères à soupe de la préparation aux pommes de terre dans la poêle et aplatissez-les en forme de galettes à l'aide d'une spatule. Faites cuire 3 minutes, puis retournez les galettes et poursuivez la cuisson 2 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.
- Posez les galettes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Coupez le fromage de chèvre en tranches. Lavez et coupez les tomates en tranches. Effeuiliez le romarin.
- Répartissez les tranches de tomates et de fromage de chèvre sur les galettes de pommes de terre. Salez et poivrez. Enfournes haut dans le four et faites légèrement gratiner.
- Sortez les galettes du four, disposez-les dans un plat, parsemez-les de romarin et servez aussitôt.



# Gratinée aux oignons et aux poireaux

## Les ingrédients pour 6 personnes

300g d'oignons

150g de gruyère rapé

120g de beurre salé

15g de farine

1,5l de bouillon de volaille

3 poireaux

2 pincées de mélange  
quatre épices

1 baguette de pain

Sel, poivre

Préparation

**20 min**

Cuisson

**45 min**

Difficulté

①

Budget

①

■ Pelez et émincez finement les oignons. Émincez et lavez les poireaux. Mettez le bouillon de volaille dans une casserole et faites-le chauffer, sans laisser bouillir.

■ Faites fondre le beurre dans une cocotte. Quand il est mousseux, faites-y suer les oignons et les poireaux, en remuant, pendant 5 minutes environ, à feu vif. Saupoudrez-les de farine et de mélange quatre épices, remuez, puis versez le bouillon chaud. Salez et poivrez. Baissez le feu, couvrez et faites cuire doucement pendant 30 minutes.

■ Pendant ce temps, coupez la baguette en tranches et faites-les toaster. Préchauffez le four en position gril.

■ Répartissez la soupe dans six bols ou assiettes creuses allant au four. Posez par-dessus quelques tranches de baguette, parsemez-les de gruyère râpé et enfournez. Faites gratiner pendant 5 minutes environ, en laissant la porte du four entrouverte.

■ Servez dès la sortie du four.



# Petites charlottes au poivrons

## Les ingrédients pour 6 personnes

*6 petits fromages de chèvre  
frais*

*3 poivrons rouges*

*3 poivrons jaunes*

*1 bouquet de basilic*

*8cl de crème liquide*

*Huile d'olive*

*Sel*

*Poivre du moulin*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>40 min</b>	<b>15 min</b>	① ②	①

■ Préchauffez le four en position gril. Lavez les poivrons, essuyez-les et enfournez-les. Faites-les griller jusqu'à ce qu'ils soient complètement noirs. Sortez-les du four et laissez-les refroidir complètement. Ôtez la peau, puis épépinez-les et coupez-les en lanières régulières.

■ Écrasez les fromages de chèvre à la fourchette dans un saladier. Ajoutez la crème et mélangez bien. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement le basilic. Ajoutez le basilic et trois cuillères à soupe d'huile d'olive dans la préparation au chèvre. Salez et poivrez généreusement.

■ Chemisez six petits ramequins de film alimentaire. Couvrez ensuite le fond et les parois de lanières de poivrons en les chevauchant légèrement et en alternant les couleurs. Disposez une couche de chèvre dans le fond, recouvrez-la de poivrons et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Placez au frais pendant 1 heure minimum.

■ Démoulez les charlottes dans des assiettes, retirez le film alimentaire et décorez leur centre de feuilles de basilic.

■ Servez-les avec des fines tranches de pain de campagne toastées et frottées à l'ail.



# Rouleaux de printemps

## Les ingrédients pour 6 personnes

150g de filet mignon de porc

12 crevettes roses

6 feuilles de pâte de riz

3 carottes

3 ciboules (oignons blancs nouveaux)

1 concombre

1 bouquet de menthe

2 cuill. à soupe d'huile

2 cuill. à soupe de sauce soja

Sel

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>35 min</b>	<b>20 min</b>	① ②	①

■ Pelez les carottes. Taillez-les en julienne très fine et faites-les blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

■ Épluchez le concombre et taillez-le en fine julienne. Lavez et émincez finement les ciboules. Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Décortiquez les crevettes.

■ Taillez le filet mignon en fines lamelles. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les lamelles de porc 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Salez et versez la sauce soja. Prolongez la cuisson 4 minutes, retirez du feu, puis réservez.

■ Étalez les feuilles de pâte de riz sur un plan de travail. Garnissez-les de julienne de carottes et de concombre, de ciboules émincées, de feuilles de menthe, des crevettes et de lamelles de porc.

■ Repliez les feuilles de riz de manière à former un rouleau. Repliez les extrémités vers l'intérieur et emballez-les dans du film alimentaire. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



# Salade thai au bœuf

## Les ingrédients pour 6 personnes

500 g de salade de mesclun

300g de lamelles de bœuf  
fines prises dans le filet

60g de pignons de pin

40g de graines de sésame

4 aubergines

2 cuill. à soupe d'huile  
arachide

Huile d'olive, sel, poivre

Pour la sauce

300g de sauce soja, 70g de  
miel liquide, 60g de  
ketchup, 60g de vinaigre

60g de fond de veau, 30g  
de vinaigre balsamique

5 cuill. Soupe d'huile olive

Préparation

**30 min**

Cuisson

**25 min**

Difficulté

① ②

Budget

① ②

■ Préchauffez le four en position gril. Lavez les aubergines et coupez-les en tranches dans la longueur. Posez-les sur la plaque du four et arrosez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfournez et faites-les griller environ 10 minutes de chaque côté. Sortez les aubergines du four et laissez-les refroidir avant de les couper en deux.

■ Coupez les tomates confites en lamelles. Lavez, essorez et séchez le mesclun. Versez le miel et le vinaigre de vin dans une casserole et faites réduire jusqu'à obtention d'un caramel. Ajoutez alors la sauce soja, le ketchup et le fond de veau. Mélangez bien et faites réduire jusqu'à obtention d'un sirop. Retirez du feu. Laissez refroidir complètement et ajoutez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Réservez.

■ Mettez le mesclun, les tomates confites et les aubergines dans un saladier et arrosez-les de la moitié de la sauce. Mélangez bien et réservez. Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle et faites-y revenir rapidement les lamelles de bœuf. Salez et poivrez. En fin de cuisson, ajoutez le reste de sauce, les graines de sésame et les pignons, mélangez bien et retirez du feu.

■ Répartissez la salade dans des coupelles, couvrez-la de lamelles de bœuf, parsemez de pignons de pin, arrosez de la sauce de la poêle et servez aussitôt.



# Soufflés aux trois fromages

## Les ingrédients pour 6 personnes

75g de farine, 60g de  
beurre, 50g de comté

50g de roquefort,

50g de beaufort,

40cl de lait

8 brins de ciboulette

4 œufs, 1 blanc d'œuf

1 pincée de noix muscade

1 noix de beurre pour les  
moules

2 cuill. à soupe de crème  
fraîche

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>20 min</b>	<b>35 min</b>	①②③	①

■ Préchauffez le four th 7 (210 °C). Beurrez six petits moules à soufflé en porcelaine. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs au réfrigérateur. Râpez le comté et le beaufort, et émiettez le roquefort. Ciselez la ciboulette.

■ Faites fondre le beurre dans une casserole. Quand il est fondu, versez la farine en pluie en fouettant, puis le lait en filet, en fouettant toujours.

■ Ajoutez les trois fromages, la crème, une pincée de muscade moulue, du sel et du poivre. Mélangez bien jusqu'à ce que les fromages soient fondus. Ajoutez alors les jaunes d'œufs et retirez aussitôt du feu. Ajoutez la ciboulette.

■ Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez la pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire, en évitant d'ouvrir le four en cours de cuisson, pendant 25 à 30 minutes. Les soufflés doivent être bien gonflés et dorés.

■ Servez dès la sortie du four avec une salade verte.



# Tartare poisson pommes de terre cèpes

## Les ingrédients pour 6 personnes

400g filet de cabillaud sans  
peau et sans arêtes

250g de cèpes

10g de beurre

10cl de crème fraîche

6 œufs de caille

6 tranches fines de bacon

6 pommes de terre

6 brins de persil

2 brins de cerfeuil

2 cuill. à soupe huile olive

Jus d'un citron, sel, poivre

Préparation

**30 min**

Cuisson

**30 min**

Difficulté

① ②

Budget

① ②

■ Épluchez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau, salez et portez à ébullition. Faites cuire 25 minutes. Pendant ce temps, hachez grossièrement le poisson. Mettez-le dans un plat, arrosez-le de jus de citron, salez et poivrez. Mélangez et couvrez de film alimentaire. Laissez mariner au frais pendant 20 minutes.

■ Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Nettoyez les champignons et émincez-les finement. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y sauter les champignons. Salez et poivrez.

■ Égouttez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez le beurre, la crème, le persil et les champignons. Mélangez bien et réservez au chaud.

■ Faites griller les tranches de bacon dans une poêle chauffée à blanc. Égouttez-les sur du papier absorbant. Faites cuire les œufs de caille 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et égalez-les.

■ Mélangez la purée de pommes de terre, les cèpes et le tartare de poisson. Remplissez six ramequins de cette préparation et démoulez-les sur les assiettes. Posez un œuf de caille ouvert par-dessus, ajoutez une tranche de bacon, décorez de cerfeuil et servez aussitôt.



# Tartelettes savoyardes

## Les ingrédients pour 6 personnes

450g de pâte feuilletée

80g de beurre

12 tranches très fines de  
jambon cru de Savoie

6 œufs de caille

6 brins de ciboulette

4 pommes de terre à purée

2 cuill. à soupe de farine  
pour le plan de travail

1 cuill. à soupe de vinaigre  
blanc

Sel, poivre

Préparation

15 min

Cuisson

45 min

Difficulté

① ②

Budget

①

- Préchauffez le four th 7/8 (220 °C). Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découpez six disques et placez-les au frais.
- Épluchez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau. Salez et portez à ébullition. Faites cuire 20 minutes.
- Posez les cercles de pâte sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 20 minutes.
- Lavez et ciselez la ciboulette. Égouttez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez le beurre en parcelles et la ciboulette ciselée. Mélangez. Faites pocher les œufs de caille un par un dans de l'eau frémissante salée et vinaigrée.
- Disposez une couche de purée sur les fonds de tarte. Posez par-dessus deux tranches de jambon cru et un œuf poché. Salez et poivrez. Servez aussitôt.



# Tartines d'omelette à l'espagnole

## Les ingrédients pour 6 personnes

12 tranche de pain de  
campagne

6 œufs

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 poivron jaune

1 oignon

20g de beurre

4 cuill. à soupe d'huile  
d'olive

Sel, poivre

Préparation

**20 min**

Cuisson

**40 min**

Difficulté

① ②

Budget

①

- Lavez, épépinez et émincez finement les poivrons. Pelez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte, ajoutez l'oignon et faites-le fondre. Ajoutez les poivrons, salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes, en remuant régulièrement.
- Faites griller les tartines de pain au four.
- Battez les œufs en omelette, salez, poivrez, puis ajoutez les poivrons et mélangez bien. Faites fondre le beurre dans une poêle, versez-y les œufs et faites cuire 5 minutes à feu vif.
- Roulez délicatement l'omelette et coupez-la en tranches. Posez-les sur les tartines de pain et servez aussitôt.



# Terrines de merlan au curry et St Jacques

## Les ingrédients pour 6 personnes

800g de filets de merlan

200g de fromage blanc

6 noix de Saint Jacques

3 œufs

1 cuill. à soupe rase de  
curry en poudre

1 noisette de beurre pour le  
plat

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
15 min	45 min	①②③	①②③

- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Faites cuire les filets de merlan 5 minutes à la vapeur.
- Mettez les filets de poisson dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le fromage blanc, les œufs entiers, le curry, du sel et du poivre. Faites tourner jusqu'à obtention d'une purée fine.
- Nettoyez les noix de St-Jacques et coupez-les en petits morceaux. Chemisez une terrine de papier sulfurisé beurré.
- Versez-y la moitié de la préparation et lissez-la. Parsemez de coquilles St-Jacques et versez le reste de préparation au merlan. Tapez doucement le fond de la terrine sur le plan de travail et lissez bien la surface. Placez la terrine dans un bain-marie et enfournez. Faites cuire 40 minutes.
- Sortez la terrine du four et laissez-la refroidir avant de la démouler. Servez-la avec une salade de roquette.



# Velouté de céleri rave au lard et sauge

## Les ingrédients pour 6 personnes

6 tranches fine de lard  
fumé

4 pommes de terre

2 tiges e sauge

1 boule de céleri rave

30 cl de crème fraîche  
épaisse

50g de beurre

Sel, poivre

Préparation

**20 min**

Cuisson

**40 min**

Difficulté

①

Budget

①

- Effeuillez la sauge. Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans une casserole avec la moitié des feuilles de sauge. Couvrez-les d'eau, salez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 30 minutes à feu doux.
- Quand le céleri et les pommes de terre sont cuits, mixez-les longuement jusqu'à obtention d'une soupe onctueuse.
- Incorporez alors la crème épaisse et le beurre en fouettant. Salez le velouté et maintenez-le sur feu doux sans le laisser bouillir.
- Faites dorer les tranches de lard dans une poêle chauffée à blanc jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Répartissez le velouté dans six assiettes creuses, ajoutez les tranches de lard et les feuilles de sauge, poivrez et servez aussitôt.





# LES PLATS

*Cabillaud farci au pistou*

*Cannellonis à la ricotta et aux épinards*

*Chou farci*

*Choucroute de la mer*

*Couscous de légumes*

*Curry de poulet*

*Gratin de pommes de terre au jambon fumé*

*Lasagnes de pommes de terre aux deux saumons*

*Lotte sautée aux oignons et à la citronnelle*

*Paupiettes de veau aux raisins*

*Pommes de terre gratinées aux lardons*

*Potée aux lentilles*

*Risotto à la milanaise*

*Rôti de porc au fromage et à la sauge*

*Saumon en papillotes à la tapenade*

# Cabillaud farci au pistou

## Les ingrédients pour 6 personnes

*2 filets de cabillaud de  
600g chacun environ*

*6 tomates confites*

*5 gousses d'ail*

*2 gros bouquets de basilic*

*1 bocal de cœurs  
d'artichauts*

*6 cuill. à soupe d'huile  
d'olive*

*Sel, poivre*

Préparation

**25 min**

Cuisson

**30 min**

Difficulté

① ②

Budget

① ② ③

- Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Pelez et retirez le germe des gousses d'ail. Mettez le basilic et l'ail dans un pilon. Écrasez-les en incorporant l'huile d'olive au fur et à mesure. Salez et poivrez.
- Découpez une grande feuille de papier sulfurisé. Posez un des deux filets au centre de la feuille. Recouvrez-le de la sauce au pistou, puis posez le deuxième filet par-dessus. Ficelez les deux filets, sans trop serrer, avec de la ficelle de cuisine.
- Coupez les cœurs d'artichauts et les tomates confites en deux. Répartissez-les autour du poisson. Salez, poivrez et refermez le papier pour former une papillote.
- Placez la papillote dans le panier d'un cuit-vapeur. Ajoutez de l'eau, couvrez et faites cuire 30 minutes.
- Sortez la papillote du cuit-vapeur et servez aussitôt avec des tagliatelles fraîches.



# Cannellonis à la ricotta et épinards

## Les ingrédients pour 6 personnes

12 rectangles de pâte à lasagnes

500g d'épinards frais

250g de ricotta

100g de parmesan râpé

30g de beurre

40cl de sauce tomate

1 cuill. à soupe d'huile  
pour le plat

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
20 min	35 min	①	①

- Nettoyez et épluchez les épinards. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les épinards et faites-les fondre doucement. Salez et poivrez.
- En fin de cuisson, ajoutez la ricotta et mélangez bien. Retirez du feu et réservez.
- Préchauffez le four en position gril. Plongez les rectangles de lasagnes dans de l'eau bouillante salée et faites-les cuire selon les indications du paquet. Égouttez-les, séchez-les dans un linge, puis étalez-les sur le plan de travail.
- Garnissez les lasagnes de préparation aux épinards, puis roulez la pâte sur elle-même. Huilez légèrement un plat à gratin. Posez les roulades dans le plat et arrosez-les de sauce tomate. Saupoudrez généreusement de parmesan râpé. Enfourez et faites gratiner.
- Servez dès la sortie du four.



# Chou farci

## Les ingrédients pour 6 personnes

24 feuilles de chou vert

6 escalopes de veau

3 brins d'estragon

1 carotte

50g de beurre

50g de farine

50cl de bouillon de volaille

2 cuill. à soupe de crème  
fraîche

2 cuill. à soupe d'huile

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
20 min	40 min	①②③	①②
<p>■ Épluchez et coupez la carotte en tous petits dés. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les feuilles de chou et les dés de carotte et faites-les blanchir 5 minutes. Égouttez, puis réservez les feuilles de chou. Effeuillez, ciselez finement et réservez l'estragon.</p> <p>■ Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez pendant 3 minutes, puis versez le bouillon en fouettant. Faites cuire 10 minutes sans ébullition. Salez, poivrez, ajoutez l'estragon, puis retirez du feu. Ajoutez la crème et réservez sur feu très doux.</p> <p>■ Découpez les escalopes de veau en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les morceaux de viande avec les dés de carotte, en remuant, pendant 10 minutes. Salez, poivrez, ajoutez une louche de sauce et mélangez bien.</p> <p>■ Préchauffez le four th 3 (90 °C). Étalez les feuilles de chou deux par deux sur le plan de travail. Garnissez le centre de viande, puis refermez les feuilles de manière à former une paupiette. Ficelez pour maintenir les paupiettes fermées.</p> <p>■ Posez-les dans des petits plats à four, versez un peu de sauce blanche dans le fond et enfournez. Faites réchauffer 10 minutes. Servez dès la sortie du four.</p>			



# Choucroute de la mer

## Les ingrédients pour 6 personnes

1,2kg de choucroute cuite

450g de dos de cabillaud

350g de filets de saumon

300g de filets de haddock

50g de beurre

1l de moule décortiquées

20cl de muscadet blanc

15cl sauce au beurre blanc

10cl de lait, 12 crevettes roses

6 baies de genièvre, sel

1cuill. à café de poivre en grains

Préparation

15 min

Cuisson

45 min

Difficulté

① ②

Budget

① ② ③

- Faites fondre le beurre dans une grande cocotte. Faites-y revenir la choucroute sans coloration 5 minutes. Ajoutez les baies de genièvre, le poivre et du sel. Versez le vin blanc et faites chauffer, à feu doux, pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, mettez les filets de haddock dans une casserole. Arrosez de lait, puis complétez avec de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient recouverts. Portez à ébullition, éteignez le feu et laissez pocher 10 minutes. Égouttez le poisson et séparez-le en morceaux. Réservez au chaud.
- Coupez le cabillaud et le saumon en cubes. Ajoutez-les dans la cocotte de choucroute, ainsi que les crevettes roses et les moules. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 minutes.
- Répartissez la choucroute dans des assiettes avec les poissons, les moules et les crevettes.
- Faites chauffer la sauce au beurre blanc et servez la choucroute de la mer bien chaude arrosée de sauce.



# Couscous de légumes

## Les ingrédients pour 6 personnes

*750g semoule couscous,  
350g pois chiches cuits*

*50g de beurre, 18 tomates  
cerises, 5 oignons rouges*

*3 bulbes de fenouil, 3  
courgettes, 3 échalottes*

*2 poivrons rouges,  
2 poivrons jaunes*

*12 cuill. à soupe d'huile  
d'olive*

*6 cuill. à soupe de raisins  
secs blonds*

*4 cuill. à soupe de vinaigre  
balsamique*

*2 cuill. à café de tabasco*

*2 cuill. à soupe de curcuma  
en poudre*

*Sel*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>20 min</b>	<b>50 min</b>	①②	①

- Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Coupez les bulbes de fenouil en lamelles et faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Coupez les poivrons en deux, épépinez-les et coupez-les en lanières. Lavez et coupez les courgettes en bâtonnets sans enlever la peau. Pelez les oignons et coupez-les en huit.
- Mettez les tomates, le fenouil, les poivrons, les oignons et les courgettes dans un plat allant au four. Fouettez ensemble le vinaigre balsamique, le tabasco et l'huile d'olive, versez-les sur les légumes et mélangez délicatement pour bien enrober tous les légumes. Enfournez et faites cuire pendant 35 minutes. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois chiches et mélangez à nouveau.
- Pendant ce temps, préparez la semoule. Faites bouillir 1,5 litre d'eau salée additionnée de curcuma. Versez la semoule en pluie et laissez gonfler 5 minutes hors du feu. Quand toute l'eau est absorbée, ajoutez 30 grammes de beurre et remuez à la fourchette pour bien détacher les grains. Réservez au chaud.
- Pelez les échalotes et faites-les dorer dans une petite poêle avec le beurre restant. Mettez les échalotes dans la semoule, ajoutez les raisins blonds et mélangez.
- Versez la semoule dans un plat chaud et servez avec les légumes dans leur jus de cuisson.



# Curry de poulet

## Les ingrédients pour 6 personnes

6 blancs de poulet

5 oignons

2 yaourts

1 pomme

1 tige de coriandre

½ citron

3 cuill. à soupe d'huile

2 cuill. à soupe de curry en  
poudre

Sel, poivre

Préparation

15 min

Cuisson

50 min

Difficulté

①

Budget

①

- Coupez les blancs de poulet en petits morceaux. Pelez et émincez les oignons.
- Épluchez la pomme et coupez-la en quartiers. Retirez l'intérieur, hachez-la, puis citronnez-la.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir les oignons et les morceaux de poulet. Salez, poivrez, puis ajoutez la pomme et poudrez de curry.
- Mélangez hors du feu. Ajoutez deux grands verres d'eau et les yaourts. Mélangez et remettez sur feu doux. Couvrez et faites cuire pendant 45 minutes.
- Versez le curry dans un plat, parsemez-le de feuilles de coriandre et servez avec du riz basmati.



# Gratin de pommes de terre au jambon fumé

## Les ingrédients pour 6 personnes

1,5kg de pommes de terre

250g de crème épaisse

20cl de crème fraîche  
liquide

12 tranches fines de  
jambon fumé

2 tiges de persil plat

1 cuill. à soupe d'huile  
pour le plat

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
10 min	50 min	①	①

- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Pelez et lavez les pommes de terre. Taillez-les en rondelles. Faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les.
- Disposez une couche de pommes de terre dans le fond d'un plat à gratin préalablement huilé. Salez et poivrez. Étalez un peu de crème fraîche épaisse par-dessus. Remettez une couche de pommes de terre et ainsi de suite jusqu'en haut du plat.
- Versez la crème liquide par-dessus et enfournez. Faites cuire 35 minutes. Pendant ce temps, coupez le jambon en petites lamelles.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson du gratin, ajoutez sur le dessus les lamelles de jambon fumé.
- Servez le gratin dès la sortie du four, parsemé de persil haché.



# Lasagnes de pommes de terre aux 2 saumons

## Les ingrédients pour 6 personnes

800g de pommes de terre à chair ferme

500g de filets de saumon

6 tranches de saumon fumé

4 tiges d'aneth

25 cl de crème fraîche liquide

1 cuill. à café de baies roses

1 cuill. à soupe d'huile pour le plat

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
20 min	40 min	① ②	① ② ③

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau salée.
- Coupez les filets de saumon en tranches épaisses et le saumon fumé en lanières. Huilez légèrement un plat à gratin. Lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Concassez les baies roses.
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Disposez une couche de pommes de terre dans le fond du plat. Recouvrez-la de lanières de saumon fumé et de rondelles de pommes de terre. Parsemez de baies roses et d'aneth. Salez et poivrez.
- Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Arrosez de crème liquide et enfournez. Faites cuire 20 minutes.
- Sortez du four et servez aussitôt.



# Lotte sautée aux oignons et citronnelle

## Les ingrédients pour 6 personnes

*1 queue de lotte de 1,2 kg*

*5 oignons rouges*

*2 tiges de citronnelle  
fraîche*

*2 ciboules (oignons blancs  
nouveaux)*

*3 cuill. à soupe d'huile  
d'arachide*

*Sel, poivre*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>35 min</b>	<b>25 min</b>	① ②	① ② ③

- Coupez la queue de lotte en tronçons. Épluchez et émincez les ciboules. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement la citronnelle. Pelez et coupez les oignons en quartiers fins.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Quand elle est chaude, faites-y dorer les tronçons de poisson des deux côtés, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- Faites revenir les oignons et la ciboule dans l'huile 5 minutes, en remuant. Remettez les morceaux de poisson, salez, poivrez et baissez le feu au minimum. Couvrez et faites cuire 15 minutes, en mélangeant de temps en temps.
- En fin de cuisson, ajoutez la citronnelle et mélangez bien.
- Versez la lotte dans un plat et servez avec des petits légumes sautés.



# Paupiettes de veau au raisin

## Les ingrédients pour 6 personnes

6 paupiettes de veau

2 oignons

150g de raisins blancs

150g de raisins noirs

60g de beurre

30cl de fond de veau

8cl d'armagnac

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
10 min	50 min	① ②	① ②

- Pelez et émincez les oignons.
- Faites fondre la moitié du beurre dans une cocotte. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le blondir en remuant. Ajoutez les paupiettes et faites-les dorer de tous les côtés. Versez la moitié de l'armagnac et faites flamber les paupiettes. Salez et poivrez, puis ajoutez le fond de veau et couvrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes.
- Pendant ce temps, égrainez le raisin et faites poêler les grains rapidement dans le reste de beurre. Retirez les grains de la poêle et déglacez-la avec le reste d'armagnac.
- En fin de cuisson des paupiettes, ajoutez les raisins et le jus de déglçage dans la cocotte et poursuivez la cuisson quelques minutes.
- Servez très chaud.



# Pommes de terre gratinées aux lardons

## Les ingrédients pour 6 personnes

12 pommes de terre

150g de poitrine fumée

250g d'emmental râpé

Sel, poivre

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
30 min	30 min	①	①

- Lavez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau, salez et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes.
- Coupez la poitrine fumée en lardons très fins. Faites chauffer une poêle à blanc. Faites-y revenir rapidement les lardons en remuant avec une spatule.
- Égouttez les pommes de terre et laissez-les tiédir pour pouvoir les manipuler sans vous brûler. Préchauffez le four en position gril.
- Evidez légèrement les pommes de terre en réservant la chair dans un saladier. Ajoutez l'emmental et les lardons à la chair de pommes de terre. Poivrez et mélangez. Remplissez les pommes de terre du mélange et posez-les dans un plat en les callant les unes contre les autres.
- Enfournez et faites gratiner. Servez dès la sortie du four.



# Potée aux lentilles

## Les ingrédients pour 6 personnes

4 saucisses de Morteau

3 carottes

2 oignons

2 clous de girofle

450g de lentilles vertes du Puy

375g de poitrine fumée

3 cuill. à soupe d'huile

Sel, poivre

Préparation

**20 min**

Cuisson

**340 min**

Difficulté

①

Budget

①

- Pelez et émincez finement les oignons. Pelez et coupez les carottes en tous petits dés.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir les oignons et les carottes 2 minutes en remuant, puis versez les lentilles.
- Mélangez, salez et poivrez. Versez de l'eau de manière à couvrir largement les lentilles. Ajoutez les clous de girofle et portez à ébullition.
- Pendant ce temps, coupez les saucisses en rondelles épaisses et la poitrine fumée en tranches. Quand l'eau bout, ajoutez les rondelles de saucisses et les morceaux de poitrine fumée. Baissez le feu et laissez cuire 30 minutes.
- Servez dès la fin de la cuisson.



# Risotto à la milanaise

## Les ingrédients pour 6 personnes

375g de riz rond

50g de copeaux de  
parmesan

50g de parmesan râpé

45g de beurre

90cl de bouillon de  
légumes

15cl de vin blanc sec

5 cuill. à soupe d'huile  
d'olive

2 oignons

1 dose de safran en  
filaments

Sel, poivre

Préparation

**20 min**

Cuisson

**35 min**

Difficulté

① ②

Budget

①

- Épluchez et hachez les oignons.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Quand elle est chaude, faites-y revenir les oignons et le riz sans coloration, en remuant.
- Mouillez le riz et les oignons avec le vin et laissez cuire, en mélangeant sans arrêt, jusqu'à complète absorption du vin par le riz.
- Versez alors le bouillon chaud et ajoutez le safran. Faites cuire 20 minutes environ à feu doux, en mélangeant très souvent. Salez, poivez, puis incorporez le beurre et les trois quarts du parmesan râpé. Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes.
- Répartissez le risotto dans les assiettes, saupoudrez du reste de parmesan râpé et décorez de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.



# Roti de porc au fromage et à la sauge

## Les ingrédients pour 6 personnes

*1 rôti de porc de 1 kg*

*1 petit bouquet de sauge*

*150g de fromage frais de  
type Saint Moret*

*½ cuill. à café de baies  
roses*

*Huile d'olive*

*Gros sel*

*Poivre du moulin*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>15 min</b>	<b>50 min</b>	① ②	① ②

■ Préchauffez le four th 7 (210 °C). Lavez et séchez la sauge. Gardez de côté deux petits bouquets pour la décoration, effeuillez et ciselez finement le reste.

■ Écrasez le fromage frais. Salez et poivrez, puis ajoutez la sauge ciselée et un filet d'huile d'olive. Mélangez bien.

■ Avec un couteau à grande lame, ouvrez le rôti en deux sans aller jusqu'au bout de manière à ce que les deux moitiés restent jointes. Étalez la préparation au fromage à l'intérieur du rôti, puis refermez-le et ficelez-le.

■ Posez le rôti farci dans un plat, arrosez-le d'un filet d'huile d'olive et poivrez. Versez un petit verre d'eau dans le fond du plat et enfournez. Faites cuire 50 minutes, en arrosant le rôti régulièrement.

■ Sortez le rôti du four, parsemez-le de gros sel, de baies roses et décorez-le de bouquets de sauge. Servez accompagné de tagliatelles fraîches.



# Saumon en papillotes à la tapenade

## Les ingrédients pour 6 personnes

*2 filets de saumon sans  
peau de 800g chacun*

*2 oignons rouges*

*2 tiges d'aneth*

*1 petit bocal de tapenade  
noire*

*2 cuill. à soupe d'huile  
d'olive*

*1 cuill. à soupe de câpres*

*Sel, poivre*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>25 min</b>	<b>30 min</b>	①	① ②

- Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth. Pelez et émincez les oignons.
- Découpez deux grands rectangles de papier sulfurisé. Posez les filets sur le papier. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Recouvrez-les d'une couche de tapenade, puis parsemez-les de câpres, d'oignons émincés et d'aneth ciselée.
- Repliez le papier sulfurisé de manière à former des papillotes. Placez les papillotes dans le panier d'un cuit-vapeur. Ajoutez de l'eau dans le fond du cuit-vapeur, couvrez et faites cuire 30 minutes.
- Servez dès la sortie du four avec du riz blanc en accompagnement.





# LES DESSERTS

*Bavarois au chocolat et à la vanille*  
*Beignets à la confiture de framboise*  
*Charlotte aux mirabelles et aux épices*  
*Crème de mascarpone aux fraises*  
*Crèmes brûlées au gingembre*  
*Flan au caramel*  
*Gâteau aux amandes et aux oranges confites*  
*Mille-feuille à la vanille*  
*Mini charlottes aux fruits*  
*Soufflés aux framboises*  
*Tarte au chocolat*  
*Tarte au citron*  
*Tarte au fromage blanc*  
*Tarte tatin*

# Bavarois au chocolat et à la vanille

## Les ingrédients pour 6 personnes

### *Préparation au chocolat*

*4 feuille de gélatine, 3 jaunes d'œuf, ¼ litre de lait*

*25cl crème liquide, 125 de chocolat, 90g sucre poudre*

### *Préparation à la vanille*

*4 jaunes d'œuf, 4 feuilles de gélatine, ¼ litre de lait*

*25cl crème liquide, 75g sucre poudre*

*1 cuill. à café de vanille en poudre*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>45 min</b>	<b>15 min</b>	①②③	①

■ Préparez la crème chocolat : faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Cassez le chocolat dans une casserole. Ajoutez le lait et faites fondre à feu doux, en remuant régulièrement, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

■ Retirez du feu et ajoutez les jaunes d'œufs, puis le sucre, en fouettant sans arrêt. Remettez sur feu doux et faites cuire 5 minutes, sans cesser de fouetter. Retirez du feu. Essorez la gélatine et faites-la fondre dans le chocolat, en fouettant. Laissez refroidir. Montez la crème en chantilly. Quand elle est bien ferme, incorporez-la à la préparation au chocolat. Chemisez un moule de film alimentaire. Versez-y la préparation et placez au frais.

■ Préparez la crème vanille : portez le lait à ébullition. Retirez le lait de feu, ajoutez la vanille, couvrez et laissez infuser. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

■ Versez le lait au-dessus du mélange jaunes d'œufs-sucre, en fouettant sans arrêt. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire, en mélangeant sans arrêt avec une spatule en bois, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Retirez du feu. Essorez la gélatine et faites-la fondre dans la crème en fouettant. Laissez tiédir. Montez la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement à la crème.

■ Versez la crème vanille sur la crème au chocolat dans le moule et placez au frais pendant 1 heure au minimum. Démoulez dans un plat et servez très frais.



# Beignets à la confiture de framboise

## Les ingrédients pour 6 personnes

6 œufs

1 verre d'eau (20cl)

1 pot de confiture de  
framboise

1 kg de farine

80g de levure

8 cuill. à soupe de sucre en  
poudre

2 cuill. à soupe de farine  
pour le plan de travail

Huile végétale pour friture

Sucre cristal

Préparation

**35 min**

Cuisson

**20 min**

Difficulté

①

Budget

①

- Mélangez la levure, le sucre, les œufs préalablement battus en omelette, l'eau et la farine. Pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer pendant 1 heure 30.
- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et découpez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Faites un trou au centre à l'aide d'un emporte-pièce plus petit. Laissez reposer ½ heure.
- Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Plongez-y un beignet et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré et gonflé. Égouttez-le sur du papier absorbant. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Coupez les beignets en deux dans le sens de l'épaisseur, garnissez-les de confiture et saupoudrez-les de sucre cristal.
- Servez tiède.



# Charlotte au mirabelles et aux épices

## Les ingrédients pour 6 personnes

*1kg de mirabelles*

*100g de miel*

*20 langues de chat*

*3 feuilles de gélatine*

*1 bâton de cannelle*

*1 étoile de badiane*

*1 gousse de vanille*

*1 cuill. À café de cannelle  
en poudre*

Préparation

**30 min**

Cuisson

**20 min**

Difficulté

① ②

Budget

①

- Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Lavez, séchez et dénoyautez les mirabelles.
- Mettez-les dans une casserole. Ajoutez les épices et le miel, puis deux cuillères à soupe d'eau. Placez la casserole sur feu vif et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes, en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, chemisez un moule à charlotte de film alimentaire, puis disposez les langues de chat tout autour.
- Retirez la compote de mirabelles du feu. Ôtez la vanille et l'étoile de badiane. Essorez la gélatine et faites-la fondre, en mélangeant bien, dans la compote de mirabelles. Laissez tiédir. Versez la compote dans le moule et placez au frais pendant au moins 1 heure.
- Démoulez dans un plat et servez aussitôt.



# Crème de mascarpone aux fraises

## Les ingrédients pour 6 personnes

250g de mascarpone

200g de fraises

100 de sucre en poudre

20cl de crème liquide

15 spéculos (biscuits secs)

3 œufs

2 feuilles de gélatine

2 cuill. à soupe de liqueur  
de fraise des bois

1 pot de coulis de fraises

Le jus d'un citron

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
50 min	sans	①②③	①

- Lavez, équeutez et coupez les fraises en quatre dans un saladier. Ajoutez la liqueur de fraise des bois, mélangez et laissez mariner au frais.
- Pendant ce temps, fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer le jus de citron, puis, en dehors du feu, faites-y fondre la gélatine bien essorée. Versez dans le mascarpone en fouettant bien et ajoutez cette préparation au mélange jaunes d'œufs-sucre. Mélangez bien.
- Montez les blancs en neige très ferme et incorporez-les à la préparation, ainsi que la crème montée. Chemisez une terrine de papier sulfurisé. Versez la moitié de la crème dans le fond, répartissez les fraises et les spéculos cassés en petits morceaux. Recouvrez du reste de crème et placez au frais pendant au moins 1 heure.
- Au moment de servir, démoulez la terrine dans un plat et coupez-la en tranches épaisses. Servez avec le coulis de fraises.



# Crèmes brûlées au gingembre

## Les ingrédients pour 6 personnes

*6 jaunes d'œuf*

*60cl de crème liquide*

*120 g de sucre roux*

*45g de sucre en poudre*

*10 g de gingembre râpé*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>10 min</b>	<b>55 min</b>	① ②	①

- Préchauffez le four th 4 (120 °C). Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et le gingembre râpé. Ajoutez la crème liquide en filet, en fouettant sans arrêt.
- Répartir la crème dans six petits plats à four individuels. La crème ne doit pas avoir plus de 1 cm d'épaisseur.
- Posez les plats sur la lèchefrite et versez de l'eau chaude à mi-hauteur des plats. Enfournez et faites cuire 50 minutes.
- Sortez les crèmes du four et laissez-les entièrement refroidir avant de les placer au frais pendant au moins 1 heure.
- Au moment de servir, saupoudrez les crèmes de sucre roux et passez-les sous le gril afin de faire caraméliser. Servez aussitôt.



# Flan au caramel

## Les ingrédients pour 6 personnes

15 morceaux de sucre

6 œufs

½ litre de lait

120 g de sucre en poudre

1 cuill. à soupe de fécule

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
10 min	55 min	① ②	①

■ Mettez les morceaux de sucre dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'eau. Faites cuire sur feu doux, sans remuer, jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Versez le caramel dans un moule à manqué et tournez le moule dans tous les sens afin de bien répartir le caramel sur tout le fond.

■ Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Portez le lait à ébullition.

■ Pendant ce temps, fouettez les œufs entiers avec le sucre en poudre. Ajoutez la fécule. Aux premiers frémissements du lait, retirez-le du feu et versez-le en filet sur la préparation aux œufs, en fouettant sans arrêt.

■ Versez la préparation dans le moule. Posez le moule dans un grand plat rempli d'eau aux deux tiers et enfournez pendant 45 minutes.

■ Sortez le moule du four et du bain-marie et laissez-le tiédir. Démoulez le flan dans un plat légèrement creux et laissez-le refroidir avant de servir.



04/10/2008

<http://www.lameilleureinfo.fr>

# Gâteau aux amandes et oranges confites

## Les ingrédients pour 6 personnes

120g de sucre glace

100g de poudre d'amande

75g d'écorce d'orange  
confite

60g de beurre

40g de farine

3 œufs

2 blancs d'œuf

1 noisette de beurre pour le  
moule

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
25 min	25 min	①	①

- Préchauffez le four th 7/8 (220 °C). Coupez l'écorce d'orange en tous petits dés. Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir.
- Versez la poudre d'amande et le sucre glace dans le bol d'un mixeur. Ajoutez-y les blancs d'œufs et mixez jusqu'à obtention d'une pâte.
- Incorporez alors les œufs entiers, puis la farine, le beurre fondu et les dés d'écorce d'orange, tout en continuant à mixer.
- Beurrez un moule à manqué et versez-y la préparation. Enfournez pendant 10 minutes. Baissez le thermostat à 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson 15 minutes.
- Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir avant de servir.



# Mille-feuille à la vanille

## Les ingrédients pour 6 personnes

400g de pâte feuilletée en  
boule

150g de sucre en poudre

75g de farine

50g de sucre glace

½ litre de lait

4 jaunes d'œuf

1 gousse de vanille

1 noisette de beurre pour le  
papier sulfurisé

2 cuill. à soupe de farine  
pour le plan de travail

Préparation

25 min

Cuisson

35 min

Difficulté

①②③

Budget

①

■ Fendez la gousse de vanille en deux. Versez le lait dans une casserole, ajoutez-y la gousse de vanille et portez à ébullition. Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis ajoutez la farine. Fouettez bien.

■ Ôtez la gousse de vanille, puis versez le lait chaud en filet dans le mélange jaunes d'œufs-sucre, en fouettant. Transvasez la crème dans la casserole et faites chauffer, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la crème épaississe. Versez-la dans un saladier et laissez-la refroidir.

■ Préchauffez le four th 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné. Découpez six rectangles égaux. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé beurré, puis sur la plaque du four. Enfournez pendant 20 minutes.

■ Sortez les feuilletés du four et laissez-les refroidir, puis coupez délicatement chaque feuilleté en quatre dans l'épaisseur avec un couteau à dents. Montez ensuite les mille-feuilles en alternant une couche de feuilleté et une couche de crème. Terminez par une couche de feuilleté et poudrez de sucre glace.

■ Servez les mille-feuilles immédiatement.



# Mini charlotte aux fruits

## Les ingrédients pour 6 personnes

*1 plaque de génoise fine*

*3 feuilles de gélatine*

*2 pêches*

*2 blancs d'œuf*

*100g de groseilles*

*100g de mûres*

*100g de sucre en poudre*

*20cl de crème liquide*

*2 cuill. à soupe de sirop de fraises*

*1 pincée de sel*

Préparation

**60 min**

Cuisson

**sans**

Difficulté

① ②

Budget

①

■ Versez le sirop dans un bol, ajoutez deux cuillères à soupe d'eau et mélangez. Imbibez la génoise de sirop de fraise à l'aide d'un pinceau, puis découpez-la en bande de 3 cm de large environ. Mouillez l'intérieur de petits moules à charlotte et chemisez-les de film alimentaire. Garnissez les moules de génoise et placez-les au frais.

■ Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Essorez-la bien et faites-la fondre dans deux cuillères à soupe d'eau bouillante.

■ Lavez et équeutez les groseilles. Pelez et coupez les pêches en petits morceaux. Mixez tous les fruits ensemble pour les réduire en purée. Ajoutez la gélatine fondue et mélangez bien.

■ Montez la crème en chantilly en ajoutant le sucre petit à petit quand elle commence à prendre. Montez les blancs en neige très ferme avec le sel. Incorporez la chantilly, puis les blancs en neige à la purée de fruits.

■ Remplissez les moules de mousse de fruits et placez au frais pendant 1/2 heure. Démoulez au moment de servir.



# Soufflés aux framboises

## Les ingrédients pour 6 personnes

5 œufs

1 gousse de vanille

1 petit pot de confiture de framboise

40cl de lait

400g de framboises

150 de sucre en poudre

90g de beurre

70g de farine

20g de fécule

Sucre glace

1 noix de beurre pour les ramequins

Préparation

**25 min**

Cuisson

**35 min**

Difficulté

①②③

Budget

①

- Versez le lait dans une casserole avec 70 g de sucre et la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur. Portez à ébullition, puis retirez la vanille. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs au frais.
- Faites fondre le beurre dans une casserole. Quand il se met à mousser, retirez du feu et ajoutez d'un coup la farine et la fécule. Mélangez bien et remettez sur feu doux. Versez alors le lait bouillant en mélangeant avec une spatule. Laissez bouillir 2 minutes, retirez du feu et laissez refroidir.
- Incorporez les jaunes d'œufs à la préparation. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation. Ajoutez les framboises et mélangez délicatement en soulevant bien la préparation.
- Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Beurrez et poudrez de sucre six ramequins à bords hauts. Versez la pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 25 minutes sans ouvrir la porte du four.
- Sortez les soufflés du four, saupoudrez-les de sucre cristal et servez-les aussitôt avec la confiture de framboise.



# Tarte au chocolat

## Les ingrédients pour 6 personnes

### Pour la pâte

600g de beurre ramolli,  
100g de farine, 3 cuill. à  
soupe de farine

1 cuill. à café de sucre en  
poudre, 1 pincée de sel, 1  
noix de beurre pour le  
moule

### Pour la garniture

100g de chocolat noir, 40g  
de pistaches concassées  
finement

30g de crème liquide, 10g  
de beurre, 2 pincées de  
cannelle en poudre

### Préparation

**25 min**

### Cuisson

**305 min**

### Difficulté

① ②

### Budget

①

- Préparez la pâte : mettez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre ramolli en parcelles et travaillez jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Ajoutez alors petit à petit un demi-verre d'eau et travaillez la pâte avec la paume de la main jusqu'à ce qu'elle soit homogène et lisse. Formez une boule et couvrez-la d'un linge. Placez-la au frais.
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Beurrez et farinez un moule à tarte. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, puis garnissez-en le moule. Piquez la pâte avec une fourchette et couvrez-la de papier sulfurisé. Remplissez de haricots secs.
- Enfournez le fond de tarte et faites cuire 30 minutes. Sortez le fond de tarte du four et laissez refroidir.
- Cassez le chocolat dans une jatte. Faites bouillir la crème, puis versez-la sur le chocolat, en remuant, jusqu'à obtenir une crème lisse. Incorporez alors le beurre en petits morceaux. Versez la crème au chocolat dans le fond de tarte et mettez-la au frais pendant 1 heure.
- Démoulez au moment de servir. Saupoudrez de cannelle et parsemez de pistaches.



# Tarte au citron

## Les ingrédients pour 6 personnes

*250g de pâte brisée*

*300g de sucre en poudre*

*80g de beurre*

*6 œufs*

*3 citrons confit*

*1 noisette de beurre pour le moule*

*2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>20 min</b>	<b>40 min</b>	① ②	①

■ Préchauffez le four th 7 (210 °C). Lavez soigneusement les citrons et séchez-les. Râpez finement le zeste et pressez le jus. Faites fondre le beurre.

■ Fouettez les œufs entiers avec le sucre. Ajoutez alors le zeste, le jus de citron et le beurre fondu.

■ Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez la pâte avec une fourchette et garnissez-en un moule à tarte beurré. Recouvrez-la de papier sulfurisé et remplissez de haricots secs. Enfournez et faites cuire 15 minutes.

■ Sortez le fond de tarte du four et baissez le four th 6 (180 °C). Retirez le papier sulfurisé et les haricots secs. Versez la préparation dans le fond de tarte et enfournez. Faites cuire 25 minutes.

■ Sortez la tarte du four et laissez-la complètement refroidir. Avant de servir, décorez de rondelles de citron confites.



# Tarte au fromage blanc

## Les ingrédients pour 6 personnes

*1 rouleau de pâte brisée*

*4 œufs*

*1 noisette de beurre pour le moule*

*500g de fromage de type Saint-Florentin (ou faisselle)*

*100g de sucre en poudre*

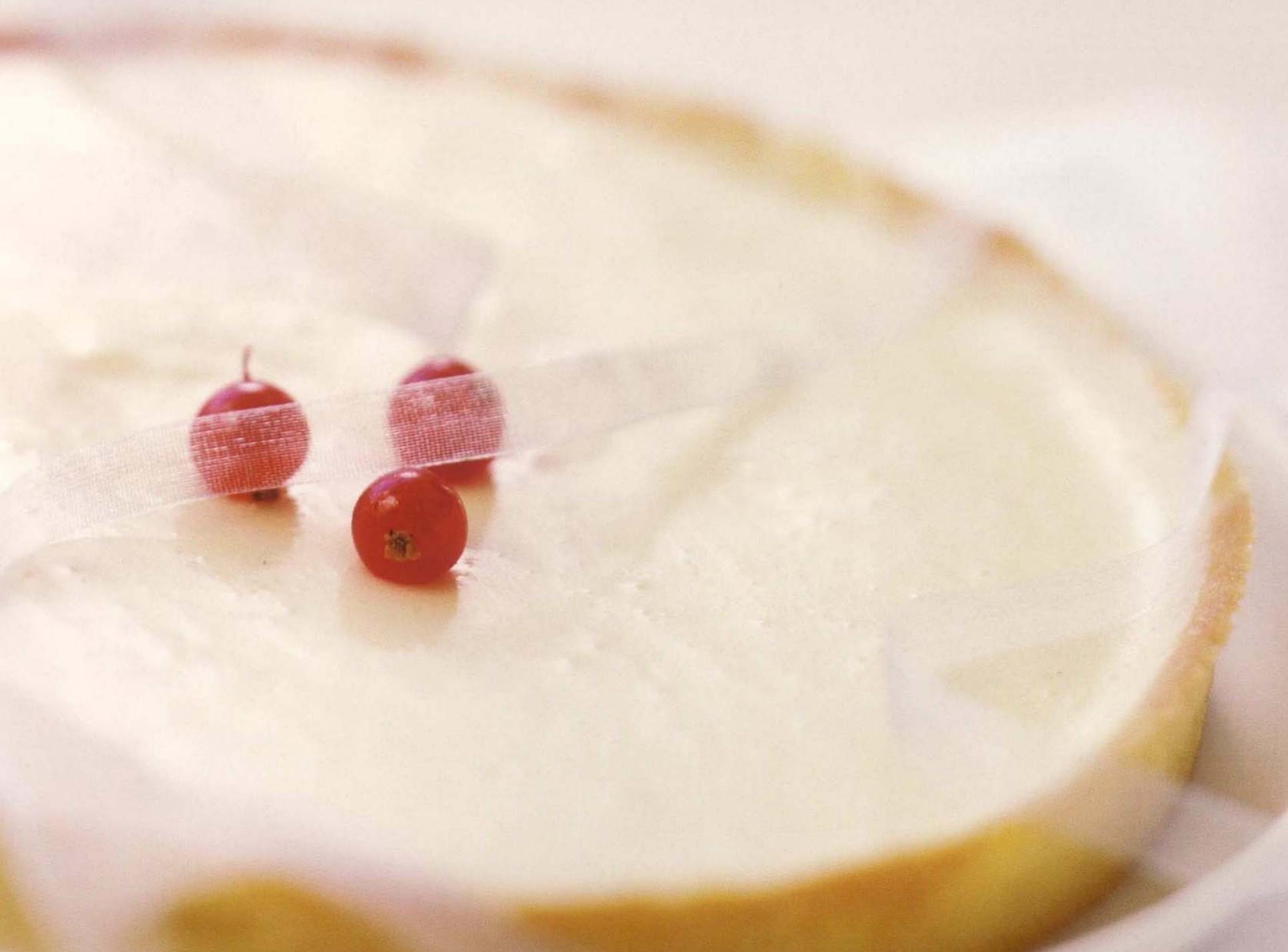
*80g de raisins secs*

*Quelques gouttes d'extrait de vanille*

*Sucre glace*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>15 min</b>	<b>40 min</b>	①	①

- Faites tremper les raisins dans de l'eau tiède durant 15 minutes.
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Beurrez un moule à tarte et garnissez-le de pâte. Piquez le fond avec une fourchette.
- Fouettez le Saint-Florentin avec le sucre, les œufs entiers, l'extrait de vanille et les raisins secs égouttés.
- Versez la préparation dans le fond de tarte, saupoudrez légèrement de sucre glace et enfournez. Faites cuire 40 minutes.
- Sortez la tarte du four, laissez refroidir complètement avant de démouler et de servir.



# Tarte tatin

## Les ingrédients pour 6 personnes

*1 rouleau de pâte feuilletée*

*1 kg de pommes*

*200g de sucre en poudre*

*100g de beurre*

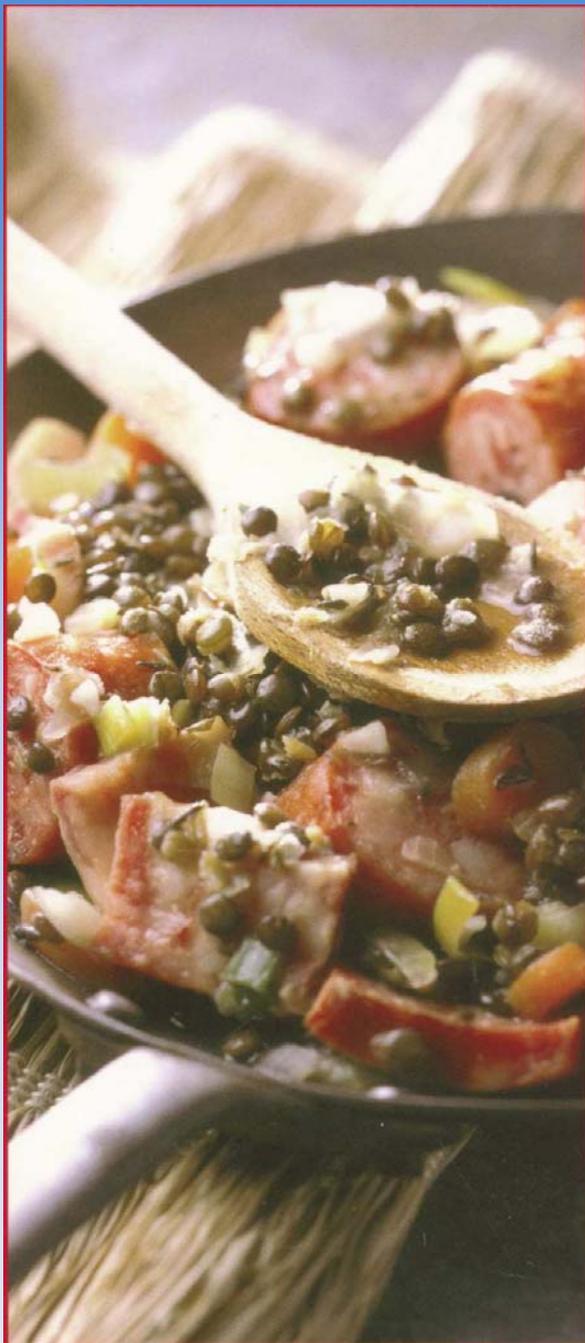
*1 cuill. à café de cannelle  
en poudre*

*1 pot de crème fraîche  
épaisse*

Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget
<b>20 min</b>	<b>40 min</b>	①②③	①

- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Pelez les pommes et coupez-les en quartiers.
- Versez le sucre dans un moule à manqué à bords hauts pouvant aller sur le feu. Ajoutez le beurre coupé en parcelles. Mettez le moule sur feu doux et faites cuire doucement jusqu'à obtention d'un caramel blond. Posez alors les quartiers de pommes dans le caramel et faites-les cuire, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et entièrement enrobés de caramel (faites attention à ne pas vous brûler durant cette délicate opération. Si vous devez tenir le moule, utilisez un torchon).
- Quand les pommes sont prêtes, poudrez-les de cannelle. Retirez le moule du feu et laissez refroidir quelques minutes.
- Posez la pâte sur les pommes et, à l'aide du manche d'une cuillère à soupe, rentrez les bords de la pâte entre le moule et les pommes. Enfournez et faites cuire 25 à 30 minutes. La pâte doit être dorée.
- Sortez le moule du four et laissez refroidir 5 minutes. Posez un plat sur le moule et démoulez la tarte dans le plat en la retournant délicatement. Servez avec la crème fraîche.





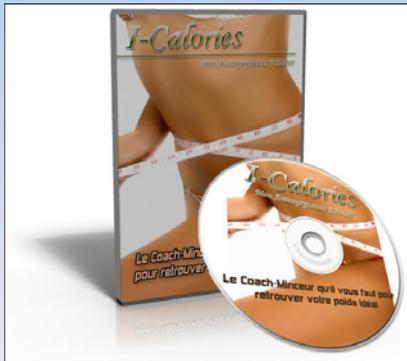
D'autres livres de  
recettes à venir ...

**COLLECTION LA  
MEILLEURE INFO**

<http://www.lameilleureinfo.fr>



**I**ls ont bien ri quand j'ai dit  
que je pouvais facilement perdre  
**2 kilos par semaine** ... Mais quand ils  
m'ont revue un mois plus tard ...  
[+ Cliquez ici pour en savoir plus +](#)



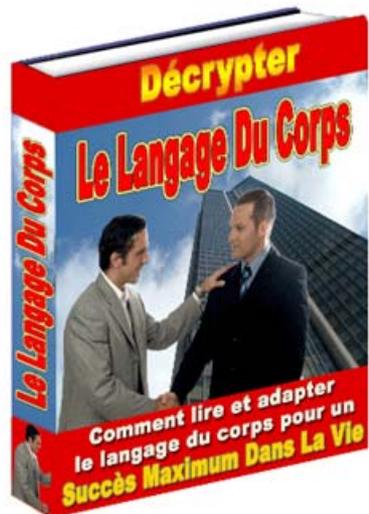
**COLLECTION LA  
MEILLEURE INFO**



**R**ecevez le livret "**Mes 59 secrets**  
ou Techniques Personnelles  
d'Organisation du Temps" de  
Christian Godefroy  
[+ Cliquez ici pour en savoir plus +](#)

**COLLECTION LA  
MEILLEURE INFO**

<http://www.lameilleureinfo.fr>



**C**omment savoir instantanément  
si on vous **Dit La Vérité**  
ou si on vous **Ment ...**  
**+ Cliquez ici pour en savoir plus +**

**COLLECTION LA  
MEILLEURE INFO**

<http://www.lameilleureinfo.fr>

# Offrez ce Livre de Recette à vos amis

A condition de ne pas le modifier, en quoi que ce soit,  
vous pouvez offrir ce livre de recette  
autant de fois que vous le désirez ...

**Sa distribution est entièrement libre**

Par contre, toute reproduction – même partielle –  
est strictement interdite sans l'accord  
explicite des Editions LGF Diffusion

**COLLECTION LA  
MEILLEURE INFO**

<http://www.lameilleureinfo.fr>