

ANNE WILLAN

# Recettes fraîcheur

Des recettes détaillées  
et illustrées étape par étape,  
pour tout réussir  
en cuisine.

---

ANNE WILLAN

---

---

RECETTES  
FRAÎCHEUR

---

•MARABOUT•

# S

# O

# M

## LES MENUS FRAÎCHEUR .....6

LES ENCADRÉS TECHNIQUES.....	7
HUILES ET VINAIGRES AROMATISÉS.....	8

## IDÉES DE DÉCORATION.....6

## ENTRÉES FRAÎCHEUR .....13

TOMATES À LA CHINOISE.....	14
TOMATES FARCIES AUX CREVETTES ET À LA FETA.....	17

MOUSSES DE FOIES DE VOLAILLE.....	18
MOUSSES DE FOIES DE VOLAILLE À L'ORANGE.....	23

CHAMPIGNONS AUX HERBES.....	24
CHAMPIGNONS FARCIS AUX TOMATES SÉCHÉES.....	27

GOUGÈRES AUX ÉPINARDS ET AU SAUMON FUMÉ.....	28
GOUGÈRES AUX ÉPINARDS ET AUX CHAMPIGNONS.....	33

NOIX DE SAINT-JACQUES AU CIDRE.....	34
NOIX DE SAINT-JACQUES ET PURÉE CITRONNÉE.....	39

GALETTES DE SAUMON GARNIES DE MAÏS.....	40
GALETTES DE CRABE.....	45

HÛTRES AU CHAMPAGNE.....	46
HÛTRES ROCKEFELLER.....	49

BROCHETTES DE CREVETTES ROSES.....	50
BROCHETTES DE CREVETTES À LA VIETNAMIENNE.....	55

SOUFFLÉ CHEDDAR ET COURGETTES.....	56
SOUFFLÉ À L'OIGNON ET À LA SAUGE.....	61

## SALADES FRAÎCHEUR .....63

SALADE FORÊT-NOIRE.....	64
SALADE YANKEE.....	67

SALADE DE CREVETTES AU SAFRAN.....	68
SALADE DE CREVETTES ET DE CHAMPIGNONS.....	71

CRUDITÉS D'AUTOMNE.....	72
SALADE DE CÉLÉRI ET DE BETTERAVES.....	75

MARINADE DE RUMSTECK.....	76
SALADE ASIATIQUE AU BŒUF.....	81

SALADE DE PÂTES À LA NIÇOISE.....	82
SALADE DE PÂTES À LA NIÇOISE, AUX LÉGUMES.....	85

SALADE CÉSAR.....	86
SALADE CÉSAR AUX TOMATES ET AUX ASPERGES.....	89

BRICK À LA GRECQUE.....	90
BRICK AUX POMMES DE TERRE ET AU BLEU.....	95

TRIO DE LÉGUMES FARCIS.....	96
TRIO DE LÉGUMES FARCIS DE RIZ SAUVAGE.....	101
TRIO DE LÉGUMES FARCIS DE CAROTTES ET DE RIZ.....	101

BEIGNETS DE LÉGUMES À L'ORIENTALE.....	102
FRITTO MISTO.....	107

ARTICHAUTS À LA PROVENÇALE.....	108
ARTICHAUTS AU BEURRE DE FINES HERBES.....	113

## CUISINE FRAÎCHEUR.....115

PILONS DE POULET À LA DIABLE.....	116
AILES DE POULET À LA DIABLE.....	119

SALADE DE POULET TEX-MEX.....	120
SALADE DE POULET CALIFORNIENNE.....	123

POULET SAUTÉ À L'ORIENTALE.....	124
POULET FRIT À L'AIGRE-DOUX.....	127

# M A I R E

MOUSSES DE POULET SAUCE MADÈRE.....	128
MOUSSES DE POULET AU COULIS DE TOMATE.....	131
ROULADES AUX HERBES ET AU CHÈVRE.....	132
ROULADES DE POULET À L'ITALIENNE.....	137
STEAKS DE THON GRILLÉS SALSA.....	138
ESPADON GRILLÉ AU FENOUIL.....	143
RÔTI DE LOTTE.....	144
ESCALOPES DE LOTTE GRILLÉES.....	147
TERRINE DE SOLE ET DE SAUMON.....	148
PETITES TERRINES DE POISSON.....	153
SAUMON POCHÉ AU CRESSON.....	154
TRUITES GRILLÉES À L'ORANGE.....	160
STEAK DE CABILLAUD AU BEURRE MAÎTRE-D'HÔTEL.....	163
DEMI-LUNES À LA CHINOISE.....	164
RAVIOLIS AU CRABE.....	168
RAVIOLIS AU HOMARD ET SAUCE SAFRANÉE.....	171
LASAGNES DE LA MER.....	172
LASAGNES À LA TRUITE FUMÉE.....	177
DESSERTS FRAÎCHEUR.....	179
TARTELETTES AUX POIRES.....	180
TARTELETTES AUX POMMES.....	183
DÉLICE DE MÛRES ET DE POMMES.....	184
DÉLICE AUX PRUNES VICTORIA.....	189
TARTELETTES AUX CERISES.....	190
TARTELETTES AUX CERISES CUITES.....	195
TARTE AU CITRON MERINGUÉE.....	196
TARTE AUX AIRELLES MERINGUÉE.....	201
POIRAT.....	202
DESSERT À LA NOIX ET AUX PÊCHES.....	207
TARTE AU CHOCOLAT ET AUX AMANDES.....	208
TARTE CROUSTILLANTE AU CHOCOLAT ET AUX MARRONS.....	213
TARTE CROUSTILLANTE AU CHOCOLAT ET À LA MENTHE.....	213
TARTE À LA MOUSSE DE FRAISES.....	214
TARTE À LA MOUSSE DE COCO.....	219
TARTE AU POTIRON.....	220
TARTE CROQUANTE AU POTIRON.....	225
TARTE AUX FRUITS SECS.....	226
TARTE AUX NOIX DE PECAN.....	231
TARTE DU MISSISSIPPI.....	232
TARTE GLACÉE AU GINGEMBRE.....	235
JALOUSIE AUX POMMES.....	236
NAVETTES AUX BANANES.....	241
BRICK À LA PISTACHE.....	242
BRICK AUX GRAINES DE PAVOT.....	245
INDEX.....	246

# LES MENUS FRAÎCHEUR

*Vous trouverez dans cet ouvrage une foule de recettes et d'astuces pour vous aider à composer de véritables "repas fraîcheur". Les salades ont bien entendu la part belle dans l'élaboration de vos menus. Selon vos goûts, vous pouvez les servir en entrée, en choisissant par exemple les Crudités d'automne, ou encore en plat principal, si vous optez pour la Salade Forêt-Noire. Mais une salade croquante reste aussi l'accompagnement idéal de votre cuisine fraîcheur. Idées et conseils...*

## CHOISIR

Vous n'aurez que l'embarras du choix en matière de salades ! Si vous avez un jardin, vous êtes privilégié : rien n'égale une salade de légumes verts tout frais cueillis, simplement assaisonnée d'une sauce à l'huile et au vinaigre. Pensez toujours à la saison et choisissez des produits qui soient au mieux de leur fraîcheur et de leur saveur. Le printemps apporte avec lui les tendres épinards nouveaux et les jeunes asperges vertes. En été, préférez les salades qu'enrichiront les tomates ou les melons bien mûrs. En automne, vous réaliserez de superbes compositions avec du fenouil et des poires, ou avec du saumon et de la mâche, et par les froides journées d'hiver, un mélange de lentilles et de saucisses sera le bienvenu.

## LES SALADES ET VOTRE SANTÉ

Les salades bien composées et bien assaisonnées sont parfaitement équilibrées du point de vue diététique. La plupart de leurs ingrédients de base — laitue, tomates, poivrons ou chou, pour n'en citer que quelques-uns — ne renferment ni graisse ni cholestérol, et sont pauvres en hydrates de carbone et en sel. Cependant, si vous faites très attention à votre ligne, suivez ces quelques conseils. Préférez les salades auxquelles on ajoute peu de matières grasses, comme la Salade de crevettes au safran. La Salade niçoise de pâtes aux légumes et la salade de poulet Tex-Mex représentent aussi de bons choix, car elles apportent beaucoup de protéines et peu de graisses. Évitez les composants fortement caloriques, comme l'avocat ou la poitrine fumée; supprimez autant que possible les noix et les fromages gras; remplacez la mayonnaise ou la crème fleurette par du yaourt maigre.



## CONSERVATION

La perfection d'une salade tient à sa fraîcheur, et il vaut souvent mieux l'assaisonner de sauce juste avant de la servir. Cependant, de nombreux ingrédients supportent d'être préparés à l'avance : la laitue et les autres salades vertes, épluchées et lavées, se gardent 24 h au réfrigérateur, dans un torchon humide. Ne les arrosez de leur sauce qu'au dernier moment, car l'acidité du vinaigre ou du citron flétrit les feuilles.

Les tubercules, comme les carottes et les pommes de terre, et les légumes fermes, comme le chou, sont moins fragiles. Lavés, épluchés et coupés, ils se conservent au moins 24 h au frais. Pensez à assaisonner de sauce les pommes de terre tant qu'elles sont encore chaudes, pour leur éviter de noircir quand vous les laisserez au réfrigérateur. Dans tous les cas, les salades à base de tubercules ou de grains sont meilleures si elles sont préparées à l'avance, car cela permet aux saveurs de se développer et de se mêler. En outre, elles ne réclament pas de présentation sophistiquée et se servent souvent à la bonne franquette, dans le saladier où vous les avez composées. La Salade yankee et la Salade Forêt-Noire en sont les meilleurs exemples, et elles sont complètement adaptées aux repas informels en plein air ou aux pique-niques en famille. Lorsque vous êtes tenté par une recette, lisez attentivement la rubrique «Savoir s'organiser», de façon à adapter l'emploi du temps qu'elle propose au vôtre.

## CUISSON AU MICRO-ONDES

Vous pouvez blanchir ou précuire les légumes comme les carottes, les haricots verts et le chou-fleur dans un four à micro-ondes. Vous vous en servirez pour peler plus facilement oignons, ail et tomates : laissez les oignons dans le four à puissance maximale 1 min environ, l'ail de 20 à 30 s; quant aux tomates, mettez-les dans un récipient adapté aux micro-ondes et enfournez-les pour 45 s, jusqu'à ce que leur peau se décolle. Vous pouvez même y faire cuire des pâtes levées et réduire le temps de cuisson de certains plats comme les champignons aux herbes.



## PRÉSENTATION

Une salade, avec ses ingrédients colorés, séduit autant le regard que le palais. Des herbes fraîches, les pelures finement découpées des légumes qui entrent dans sa composition, un zeste de citron blanchi ou des lanières de tortilla sont autant de décorations attrayantes. Parmi les autres garnitures traditionnelles, on compte les croûtons frits, les œufs durs, les tomates ou les radis roses, et le parmesan râpé ou émincé. Pensez aux baies fraîches ou aux noisettes grillées, mais aussi aux fleurs comestibles. N'oubliez pas, cependant, que la décoration d'une salade ne doit pas être arbitraire, mais refléter les saveurs des ingrédients — des noisettes hachées, par exemple, signaleront un assaisonnement à l'huile de noisette.

Pour certaines salades, les ingrédients sont joliment disposés sur des assiettes individuelles, pour créer un agréable contraste de couleurs. Ainsi, la présentation de la salade de courgettes au safran et de la marinade de rumsteck demande peu de temps, mais le résultat est très réussi. Les salades plus rustiques sont souvent servies directement dans leur saladier.

## SAUCES

Les sauces jouent un rôle capital dans les salades. Cet ouvrage en propose plusieurs, légères, acides ou riches, crémeuses ou corsées. La vinaigrette demeure la plus classique : elle associe du vinaigre (ou un autre acide, tel le jus

de citron) avec du sel, du poivre et

généralement de la moutarde ou un autre ingrédient piquant; on incorpore ensuite l'huile à l'aide d'un fouet pour émulsionner le mélange.

L'huile peut être d'arachide ou de maïs (agréablement légère), d'olive (riche et de saveur incomparable —

la vierge extra est la meilleure), de noix ou de noisette (à l'arôme délicat), ou de carthame ou de tournesol

(moins parfumées). Éventuellement, vous

pouvez les combiner — carthame et noisette par exemple — pour équilibrer les goûts.

Certains vinaigres ont été préparés avec du vin blanc ou rouge, du xérès ou même du champagne (la saveur est alors particulièrement délicate). Le vinaigre balsamique italien est fabriqué à partir de vin doux longtemps vieilli en fût de bois, ce qui lui donne sa saveur caractéristique. On assaisonne aussi les salades avec du vinaigre de cidre (à l'arôme subtil de pomme) ou d'alcool de riz (pour la touche asiatique), et des vinaigres de vin aromatisés, avec des baies ou des herbes par exemple. Le jus du citron ou d'autres agrumes remplace bien le vinaigre de la vinaigrette, à condition de réduire la quantité de moitié.

Vous pouvez enfin parfumer vos salades avec des herbes hachées, de l'ail, des échalotes, du raifort, du fromage, de la purée de baies, des noisettes concassées, du miel ou des graines

## LES ENCADRÉS TECHNIQUES

*Toutes les Recettes Fraîcheur sont expliquées étape par étape, image par image. Certaines techniques de base se retrouvent dans plusieurs d'entre elles · elles sont minutieusement décrites dans des encadrés.*

◇ Ail (le peler et le hacher) .....	77
◇ Bouillon de volaille (le préparer) .....	11
◇ Échalote (la hacher) .....	57
◇ Gingembre (l'éplucher et le hacher) .....	54
◇ Herbes (les hacher) .....	25
◇ Poivron (le couper en lanières ou en dés) .....	41
◇ Pommes (les évider, les peler et les couper en dés) .....	19
◇ Tomates (les peler, les épépiner, les concasser) .....	176
◇ Vinaigrette (la préparer) .....	122



de pavot. Certaines sauces comportent des ingrédients relevés tels que la sauce soja, la Worcestershire sauce, la racine de gingembre fraîche ou les câpres. Vous pouvez apprendre à assaisonner vos salades non seulement avec de la vinaigrette, mais aussi avec de la mayonnaise, du yaourt, de la crème fleurette, et même avec une sauce épicée aux cacahuètes. Quand vous avez envie de réaliser une sauce, pensez toujours aux ingrédients qu'elle va accompagner.

Les légumes doux et tendres comme la laitue, les endives et la mâche méritent une vinaigrette délicate faite avec un vinaigre de vin rouge ou blanc et une huile d'olive ou d'arachide légère. D'autres légumes, comme les épinards ou la frisée, supportent une vinaigrette au vinaigre balsamique ou à l'huile de noisette. Les féculents comme les lentilles ou les haricots secs, plus lourds, autorisent les sauces les plus parfumées.

## HUILES AROMATISÉES



Les huiles qui ont infusé avec des herbes ou des épices sont parfaites pour aromatiser les sauces et les marinades de salade; elles conviennent moins bien pour la cuisson. Leur saveur est souvent si développée que quelques gouttes suffisent. Les herbes les plus appréciées sont l'estragon, le basilic, la menthe, la marjolaine, le thym et le romarin; l'ail et les piments sont aussi largement utilisés. Si vous souhaitez un arôme plus fort, changez les herbes au bout d'une semaine; plus vous laisserez infuser, plus il sera puissant.

### HUILE AUX HERBES

 POUR 75 CL D'HUILE

 PRÉPARATION : DE 5 À 10 MIN

 INFUSION : DE 1 À 2 SEMAINES

#### LE MARCHÉ

1 bouquet d'estragon ou de basilic frais,  
ou 5 à 7 brins de romarin ou de thym frais,  
ou 1 mélange d'herbes

75 cl d'huile d'olive vierge extra

**1** Étalez les herbes sur une planche à découper et écrasez-les 5 ou 6 fois sous un rouleau à pâtisserie, pour mieux libérer leur arôme. Mettez-les dans un pot ou une bouteille en verre.

**2** Versez l'huile sur les herbes, fermez le pot ou la bouteille et laissez infuser au frais de 1 à 2 semaines.

## VARIANTES

### HUILE AU PIMENT

**1** Ouvrez 2 ou 3 piments frais ou séchés, et enlevez les graines si vous ne souhaitez pas une huile trop relevée. Mettez-les dans un pot ou une bouteille de 75 cl. Versez l'huile, fermez le récipient, et laissez infuser au frais de 1 à 2 semaines.

### HUILE À L'AIL

**1** Posez le plat de la lame d'un couteau chef au sommet de 4 ou 5 gousses d'ail et appuyez avec le poing. Pelez-les. Mettez-les dans un pot ou une bouteille de 75 cl. Versez l'huile, fermez le récipient, et laissez infuser au frais de 1 à 2 semaines (plus vous attendrez, plus l'arôme sera puissant).

## VINAIGRES AROMATISÉS



Vous trouverez dans le commerce de nombreux vinaigres aromatisés, mais vous pouvez les préparer vous-même. Vous les utiliserez pour les salades, les marinades et bien d'autres préparations. Les herbes, notamment l'estragon, donnent des saveurs délicieuses, mais l'ail ou les baies sont aussi très parfumés.

Les vinaigres doivent être conservés dans un pot ou une bouteille stérilisés pour ne pas s'altérer. Pour stériliser, posez sur le côté un récipient résistant à la chaleur dans une casserole d'eau bouillante. Maintenez l'ébullition 10 min, puis laissez tiédir. Égouttez et faites sécher à four doux.

### VINAIGRE AUX HERBES

 POUR 75 CL DE VINAIGRE

 PRÉPARATION : DE 10 À 15 MIN

 INFUSION : 2 SEMAINES

#### LE MARCHÉ

1 bouquet d'estragon ou de basilic frais,  
ou 5 à 7 brins de romarin ou de thym frais,  
ou 1 mélange d'herbes

75 cl de vinaigre de vin blanc

**1** Étalez les herbes sur une planche à découper et écrasez-les 5 ou 6 fois sous un rouleau à pâtisserie pour mieux libérer leur arôme. Mettez-les dans un pot ou une bouteille stérilisés.

**2** Portez le vinaigre à légère ébullition et versez-le sur les herbes. Laissez refroidir, fermez le récipient, et laissez macérer au frais au moins 2 semaines, en secouant de temps en temps.

**3** Passez le vinaigre à travers une mousseline ou un filtre à café dans un autre récipient stérilisé. Éventuellement, ajoutez des herbes fraîches pour le plaisir du regard. Fermez et conservez au frais et à l'abri de l'humidité.

## VARIANTES

### VINAIGRE À L'AIL

**1** Pelez 4 ou 5 gousses d'ail. Mettez-les dans un pot ou une bouteille stérilisés et continuez en suivant la recette principale.

### VINAIGRE AUX FRUITS

**1** Triez 250 g de baies fraîches, rincez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Mettez-les dans un récipient en verre stérilisé et continuez en suivant la recette principale.

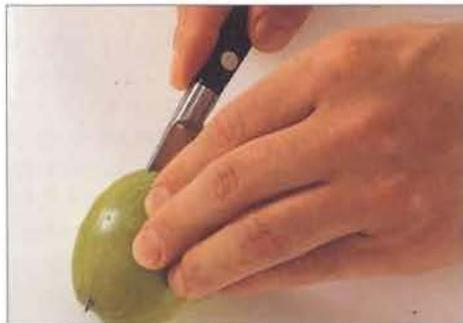
# IDÉES DE DÉCORATION

*La présentation d'un plat est merveilleusement mise en valeur par une décoration attrayante  
Ces quelques idées en susciteront sans doute d'autres.*

## CHEVRONS DE POMME



*Les chevrons de pomme, faciles à réaliser, n'en sont pas moins très spectaculaires.*



**1** Coupez une pomme en 4 quartiers. Ôtez-en le cœur. En commençant par la partie la plus bombée d'un quartier, découpez-y une tranche en forme de V.

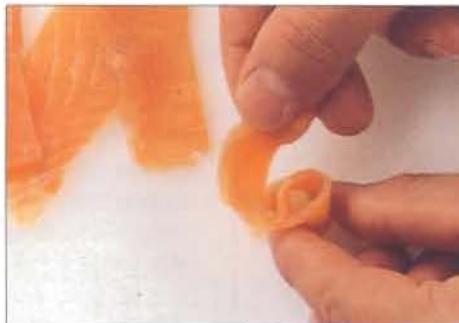
**2** Continuez à découper des formes de V, en travaillant vers l'intérieur, jusqu'à obtenir 6 tranches. Décalez-les légèrement et arrosez la chair apparente de jus de citron pour lui éviter de noircir.



## ROSES DE SAUMON



*Les roses de saumon fumé font un décor délicat... et délicieux avec les salades de poisson.*



**1** Pour réaliser une rose, découpez 5 lanières de saumon de 2,5 cm de large. En tenant l'extrémité d'une lanière entre le pouce et l'index, enroulez-la sur elle-même avec les doigts de votre autre main pour former le cœur.



**2** Enroulez lâchement les autres bandes autour de la première pour former les pétales. Ajoutez une feuille de persil plat.

## COURONNES DE CITRON



*Les couronnes de citron peuvent garnir joliment de nombreux plats.*



Posez le fruit sur un plan de travail

**1** Enfoncez en biais la pointe d'un couteau d'office jusqu'au centre du fruit. Enfoncez-la de même à l'extrémité de la première entaille pour former une pointe.



**2** Continuez à découper un zigzag tout autour du fruit. Séparez-en les 2 parties en les tournant légèrement.

## S'ÉQUIPER

La réalisation des salades ne nécessite pas d'équipement très particulier, mais quelques ustensiles sont cependant

indispensables. Il vous faudra un couteau chef bien aiguisé pour hacher, de même qu'un couteau d'office et un couteau à filets à lame fine et souple pour escaloper le poisson et détailler les légumes comme le concombre. Uneessoreuse à salade est très pratique, mais un torchon fera l'affaire. Vous aurez besoin d'une passoire pour égoutter les légumes blanchis, les pâtes et les pommes de terre cuites, ainsi que d'une passoire en toile métallique pour réduire les baies en purée ou écraser les jaunes d'œufs. Un fouet arrondi vous sera nécessaire pour préparer les sauces.

L'équipement classique réunit en outre un couteau éplucheur, une râpe, un presse-agrumes, des cuillers en bois pour remuer, et des cuillers percées ou des écumeoires pour sortir les ingrédients de leur liquide de cuisson ou de leur graisse. Vous utiliserez dans certains cas une casserole ou une poêle. Le four vous servira rarement, mais plusieurs recettes réclament une grille et une lèche-frite ou une plaque à pâtisserie.

Dans cet ouvrage, vous apprendrez comment hacher et détailler les ingrédients à la main, et ces techniques vous deviendront vite familières. Une mandoline est idéale pour trancher de façon régulière. Cependant, si vous avez un robot ménager bien équipé, vous le ferez plus facilement.

Tous les bols vous permettront de tourner les salades, à condition qu'ils ne soient ni en aluminium ni en émail, qui réagissent à l'acidité de la vinaigrette. Les récipients les mieux adaptés sont en bois et de préférence larges; avec le temps, ils s'imprègnent de sauce et se patinent naturellement. Les couverts à salade sont spécialement dessinés pour cet usage, mais deux cuillers en bois conviennent très bien.

## LES INGRÉDIENTS

La composition des salades est aujourd'hui si variée que l'éventail des ingrédients est immense. Vous pouvez élaborer des recettes qui ont pour base la laitue ou la romaine, et les légumes verts, comme les épinards ou le chou; ou encore faire appel à de nouvelles venues plus raffinées, dont la roquette, la mâche, la lollo rouge et la trévis. Leur saveur est souvent relevée par des herbes fraîches, notamment le persil plat ou frisé, la ciboulette, l'estragon, le basilic, la coriandre, la menthe et l'aneth. Elles sont généralement hachées pour enrichir les sauces, mais peuvent être aussi des ingrédients à part entière.

D'autres éléments crus des salades comprennent les tomates, les concombres, les germes de soja, le céleri, les oignons et les

avocats. Les poivrons doux s'utilisent nature ou grillés, tandis que les piments frais apportent leur chaleur à quelques recettes. Les tubercules, comme les pommes de terre ou les betteraves, doivent être cuits à l'eau avant d'être assaisonnés, mais les carottes se consomment aussi bien crues que cuites. Plusieurs salades ont pour base des graines ou des légumineuses, les lentilles, le riz sauvage ou à grains longs et les haricots secs par exemple, ou des pâtes. Les fromages tels que le parmesan, la feta et les bleus donnent une saveur salée aux autres ingrédients, tout comme les olives, les anchois et la poitrine fumée. Les fruits à coque — noix, noisettes, cacahuètes, noix de pécan — apportent leur croquant.

Les agrumes, notamment les citrons, donnent une délicieuse acidité aux salades, mais bien d'autres fruits entrent dans leur composition: figues fraîches, framboises, pommes, mangues, melon... Les produits de la mer, comme les crevettes, la lotte, le thon, les noix de Saint-Jacques et les moules, agrémentent certaines préparations, tandis que le poulet, le bœuf, le jambon et les saucisses peuvent en enrichir d'autres.

## COMMENT PROCÉDER ?

Réussir une salade pour votre repas fraîcheur ne demande pas de connaissances culinaires poussées. Vous comprendrez rapidement comment préparer les salades vertes et les herbes, de même que de nombreux légumes, des asperges aux tomates. Vous saurez bientôt les parer, les peler, les hacher, les râper, les trancher. Certains légumes doivent blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante pour être attendris et débarrassés de leur amertume; d'autres sont sautés ou grillés, et on les laisse un peu mariner dans leur sauce avant de les servir. Les techniques de cuisson des viandes et des produits de la mer qui entrent dans la composition des salades prennent généralement peu de temps: elles consistent à les griller, à les pocher, à les frire rapidement ou à les faire sauter. Et pour les accompagner, vous apprendrez à réaliser de délicieux croûtons aillés.

Comme dans les autres volumes de la série, les techniques de base qui se retrouvent régulièrement sont expliquées en détail: ciseler des herbes, peler, épépiner et concasser des tomates, laver et sécher les feuilles de salade, hacher des oignons et des échalotes, enlever le pédoncule et les graines des poivrons et des piments frais et les couper en dés, réaliser un glaçage, peler un agrume et le détailler en quartiers, préparer un bouillon de volaille ou un court-bouillon de poisson, composer un bouquet garni, éplucher et hacher du gingembre frais et de l'ail.



# LES ENTRÉES

*Les entrées ont pour but de stimuler l'appétit. Des ingrédients à l'arôme prononcé, proposés en petites parts attirantes, y réussissent parfaitement. Aucune règle ne doit freiner votre imagination; les lignes qui suivent vous aideront cependant à faire votre choix en fonction de l'occasion, de la suite du repas, de la saison et du nombre de vos invités.*

## QUE CHOISIR ?

L'entrée donne le ton de tout le repas; aussi faut-il prendre en compte les étapes qui vont la suivre. Si vous prévoyez un plat principal copieux, proposez une entrée légère et simple. Prenez aussi en compte l'atmosphère du futur repas. Les Galettes de saumon garnies de maïs ou les Champignons aux herbes peuvent se préparer en plus petites parts et les Mousses de foies de volaille, être servies dans des coquetiers.



Les menus peuvent aussi adopter un thème, décliné de l'entrée au dessert. N'hésitez pas à faire preuve d'originalité en mélangeant les thèmes et les cuisines qui s'y rapportent. Gardez toujours à l'esprit, cependant, qu'une entrée corsée doit être suivie d'un plat également relevé, car les épices risquent de masquer la saveur des mets plus doux.

## LA PRÉPARATION

L'art de recevoir réside dans l'organisation; faites donc un maximum de choses avant le repas de façon à passer davantage de temps avec vos invités. Pour les repas de fête, les Mousses de foies de volaille et de pommes, par exemple, se préparent sans problème à l'avance et se conservent, bien couvertes, plusieurs heures. Dans d'autres recettes, il faut réchauffer rapidement le plat avant de le servir, ce qui n'empêche pas de le confectionner la veille... Avant de lire la recette, lisez toujours attentivement la rubrique "Savoir s'organiser", afin de vous assurer que vous disposez de tout le temps nécessaire.

## COURT-BOUILLON DE POISSON

 POUR 1 LITRE ENVIRON

 PRÉPARATION : DE 10 À 15 MIN

 CUISSON : 20 MIN

### LE MARCHÉ

500 g d'arêtes et de têtes de poisson,  
coupées en tronçons de 5 cm

1 oignon finement émincé

25 cl de vin blanc sec

1 litre d'eau

3 à 5 brins de persil

1 cuil. à café de poivre noir en grains

## LES ENTRÉES ET VOTRE SANTÉ

Si vous avez des préoccupations diététiques, voici quelques points à prendre en compte lorsque vous préparerez des entrées. Pensez en priorité aux recettes où entrent des ingrédients naturellement peu gras, comme les Tomates à la chinoise.

Essayez les plats dont la quantité de matières grasses peut être réduite; par exemple, vous pouvez servir la brochette de crevettes roses nature.

Pour faire sauter ou revenir des aliments, servez-vous d'une poêle antiadhésive qui permet de n'utiliser que très peu de graisse. Préférez l'huile polyinsaturée au beurre.

Dans les pâtes, vous pouvez le remplacer par de la margarine; le goût sera cependant moins savoureux.

**1** Lavez les têtes et les arêtes de poisson; mettez tous les ingrédients dans une casserole et couvrez d'eau.

**2** Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min, en écumant de temps en temps avec une écumoire.

**3** Filtrez le bouillon au-dessus d'un grand bol. Laissez refroidir, couvrez et conservez au réfrigérateur.

---

# ENTRÉES

## FRAÎCHEUR

---

TOMATES À LA CHINOISE	14
TOMATES FARCIES AUX CREVETTES ET À LA FETA	17
MOUSSES DE FOIES DE VOLAILLE	18
MOUSSES DE FOIES DE VOLAILLE À L'ORANGE	23
CHAMPIGNONS AUX HERBES	24
CHAMPIGNONS FARCIS AUX TOMATES SÉCHÉES	27
GOUGÈRES AUX ÉPINARDS ET AU SAUMON FUMÉ	28
GOUGÈRES AUX ÉPINARDS ET AUX CHAMPIGNONS	33
NOIX DE SAINT-JACQUES AU CIDRE	34
NOIX DE SAINT-JACQUES ET PURÉE CITRONNÉE	39
GALETTES DE SAUMON GARNIES DE MAÏS	40
GALETTES DE CRABE	45
HÛTRES AU CHAMPAGNE	46
HÛTRES ROCKEFELLER	49
BROCHETTES DE CREVETTES ROSES	50
BROCHETTES DE CREVETTES À LA VIETNAMIENNE	55
SOUFFLÉ CHEDDAR ET COURGETTES	56
SOUFFLÉ À L'OIGNON ET À LA SAUGE	61

# TOMATES À LA CHINOISE

 POUR 6 PERSONNES  PRÉPARATION : DE 30 À 35 MIN\*

## ÉQUIPEMENT



bols



casserole  
moyenne



couteau chef



fouet



couteau d'office



passoire



grande cuiller en métal



papier absorbant



planche  
à découper



*Cette entrée est parfaite en été, quand les tomates sont bien mûres. Elles sont farcies de crevettes roses et de pousses de soja et parfumées avec une vinaigrette au soja et au gingembre. Des éventails tendres de mange-tout les accompagnent.*

## SAVOIR S'ORGANISER

La vinaigrette se garde 1 semaine. Vous pouvez préparer les autres ingrédients 24 h à l'avance et les conserver au réfrigérateur. N'assaisonnez pas les salades plus de 1 h avant de servir.

\* plus 30 min de repos

## LE MARCHÉ

6 tomates moyennes, soit 1 kg environ

200 g de pois gourmands mange-tout

125 g de pousses de soja

3 oignons nouveaux

250 g de crevettes roses cuites décortiquées

sel et poivre

### Pour la vinaigrette

1,5 cm de racine de gingembre fraîche

1 gousse d'ail

2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc

2 cuil. à café de sauce soja

1 cuil. à café d'huile de sésame

7 cuil. à soupe d'huile végétale

## INGRÉDIENTS



crevettes roses cuites décortiquées



tomates



racine de gingembre  
fraîche



huile de sésame

huile végétale



pousses de soja



vinaigre de vin  
blanc\*\*



pois gourmands  
mange-tout



gousse  
d'ail

sauce soja



oignons nouveaux

\*\* ou vinaigre de cidre

## DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER  
LES TOMATES  
ET LA VINAIGRETTE

**2** PRÉPARER  
LA FARCE  
ET GARNIR  
LES TOMATES

# 1 PRÉPARER LES TOMATES ET LA VINAIGRETTE



**1** À l'aide du couteau d'office, ôtez le pédoncule des tomates. Coupez-en éventuellement la base pour pouvoir les poser sur le plan de travail. Enlevez une tranche à leur sommet et jetez-la.

**2** À l'aide d'une cuiller à café, ôtez les graines et la pulpe pour n'avoir plus qu'une «corbeille» épaisse de 5 mm. Salez l'intérieur des tomates. Retournez-les sur du papier absorbant et laissez-les dégorger 30 min. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette et la farce.

Pour être farcies, les tomates doivent être mûres mais fermes



**3** Épluchez le gingembre. À l'aide du couteau chef, émincez-le en coupant à travers les fibres. Écrasez les tranches avec le plat du couteau et hachez-les finement.



**4** Appuyez légèrement sur la gousse d'ail pour décoller la peau. Enlevez-la ensuite avec les doigts. À l'aide du couteau chef, hachez finement l'ail.



**5** Dans un petit bol, mélangez le gingembre, l'ail, le vinaigre, la sauce soja et l'huile de sésame. Ajoutez l'huile végétale en un mince filet, en fouettant pour émulsionner la sauce et la faire épaisir. Salez, poivrez et réservez.

## 2 PRÉPARER LA FARCE ET GARNIR LES TOMATES



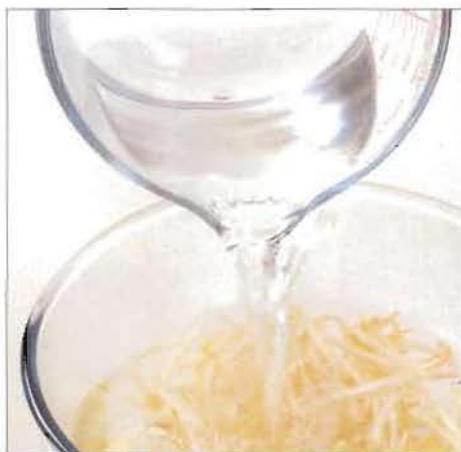
**1** Avec les doigts, équeutez les mange-tout.



**2** Remplissez à moitié une casserole d'eau froide, salez et portez à ébullition. Mettez-y les mange-tout et laissez frémir de 3 à 4 min. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide, égouttez-les de nouveau.



**3** Réservez 2/3 des mange-tout dans un bol. Regroupez les autres et coupez-les en morceaux de 5 mm à l'aide du couteau chef.



**4** Triez les pousses de soja et mettez-les dans un bol. Recouvrez-les d'eau bouillante et laissez-les blanchir 2 min. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide, égouttez-les de nouveau soigneusement. Hachez-les grossièrement.



**5** Ôtez les extrémités des oignons nouveaux, épluchez-les et hachez-les grossièrement.

**6** Réservez 3 crevettes roses et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Hachez grossièrement les autres.

Les crevettes roses réservées décoreront les tomates farcies



Le hachis de crevettes roses donne de la consistance à la farce



7 Mélangez les mange-tout, les pousses de soja, les oignons nouveaux, les crevettes roses hachées et la vinaigrette. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Poivrez légèrement l'intérieur des tomates et remplissez-les de farce.

Répartissez bien la farce entre toutes les tomates



### POUR SERVIR

Disposez les mange-tout en éventail sur chaque assiette. Posez à côté une tomate farcie et décorez d'une demie-crevette. Vous pouvez aussi ajouter un petit palmier d'oignon nouveau.



### VARIANTE

## TOMATES FARCIES AUX CREVETTES, À LA FETA ET AUX OLIVES NOIRES



- 1 Préparez les tomates en suivant la recette principale.
- 2 Pour faire la vinaigrette, mélangez 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge, de 1 à 2 cuil. à café de moutarde de Dijon, du sel et du poivre. Ajoutez 10 cl d'huile d'olive en un mince filet, en fouettant pour émulsionner la sauce et la faire épaissir.
- 3 N'utilisez ni les pois gourmands mange-tout ni les pousses de soja. Remplissez une casserole d'eau froide, salez et portez à ébullition. Mettez-y 100 g de riz. Laissez frémir de 10 à 12 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le riz soit tout juste tendre. Égouttez-le, rincez-le sous l'eau froide, égouttez-le de nouveau soigneusement. Laissez-le refroidir de 8 à 10 min, puis aérez-le avec une fourchette. Mettez au réfrigérateur.
- 4 Hachez grossièrement 5 ou 6 olives noires dénoyautées. Détachez les feuilles d'une douzaine de brins de coriandre fraîche et rassemblez-les sur la planche à découper. À l'aide d'un couteau chef, hachez-les grossièrement. Émiettez 50 g de feta dans un bol. Hachez les oignons nouveaux et toutes les crevettes roses.
- 5 Mettez dans le bol les olives hachées, la coriandre, les oignons nouveaux, les crevettes roses, le riz et la vinaigrette; mélangez. Ajoutez de 1 à 2 cuil. à café de liqueur d'anis, si vous l'aimez, salez et poivrez.
- 6 À l'aide d'une cuiller, remplissez les tomates de farce.
- 7 Posez chaque tomate sur un lit de salade frisée. Décorez éventuellement avec des feuilles d'endive et des herbes fraîches.

L'éventail vert des pois gourmands mange-tout contraste avec le rouge brillant des corbeilles de tomate

# MOUSSES DE FOIES DE VOLAILLE

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 30 À 35 MIN\* CUISSON : DE 12 À 15 MIN

## ÉQUIPEMENT



\*\* ou mixeur  
\*\*\* ou écumoire



*Les pommes sautées contrastent agréablement par leur douceur avec la richesse des foies de volaille. Ceux-ci sont flambés au calvados ou au cognac, ce qui fait ressortir leur goût. Décorées d'une tranche de pomme caramélisée, ces petites mousses constituent une entrée raffinée.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la mousse de foies de volaille 48 h à l'avance et la conserver, bien couverte, au réfrigérateur; elle n'en sera que meilleure. Décorez-la au dernier moment.

\* plus 2 à 3 h de réfrigération

## LE MARCHÉ

4 échalotes  
2 gousses d'ail  
500 g de foies de volaille  
3 pommes  
250 g de beurre  
sel et poivre  
4 cuil. à soupe de calvados  
2 cuil. à soupe de sucre en poudre  
6 feuilles de menthe pour la décoration  
6 tranches de pain complet

## INGRÉDIENTS



\*\*\*\* ou cognac

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES INGRÉDIENTS
- 2 PRÉPARER LA MOUSSE DE FOIE
- 3 POUR TERMINER

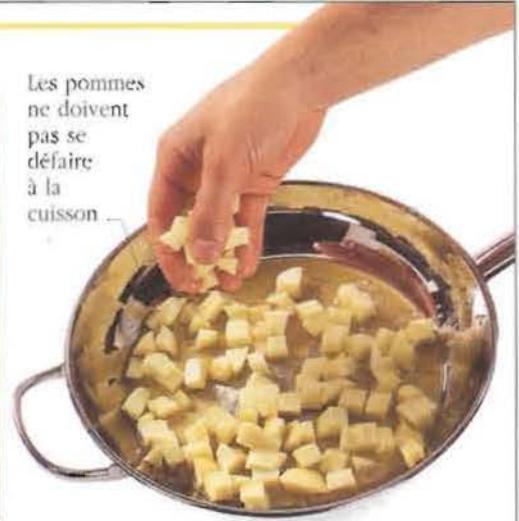
**1 PRÉPARER LES INGRÉDIENTS**



**1** Épluchez les échalotes; posez-les à plat et émincez-les à l'aide du couteau chef. Hachez-les ensuite finement. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement.



**2** À l'aide du couteau d'office, retirez les membranes des foies de volaille. Évidez, pelez et coupez en dés 2 pommes (voir encadré ci-dessous).



**3** Chauffez 2 cuil. à soupe de beurre dans la poêle. Mettez-y les dés de pomme, salez et poivrez.

**ÉVIDER, PELER ET COUPER UNE POMME EN DÉS**

*Un vide-pomme vous permettra de garder le fruit intact et de le couper plus facilement.*



**1** Enfoncez le vide-pomme dans le fruit et retirez-en le cœur.

Retirez la peau ferme du fruit avant de le couper en dés



**2** Pelez chaque pomme à l'aide d'un couteau éplucheur, puis coupez-la en tranches larges de 1,5 cm.



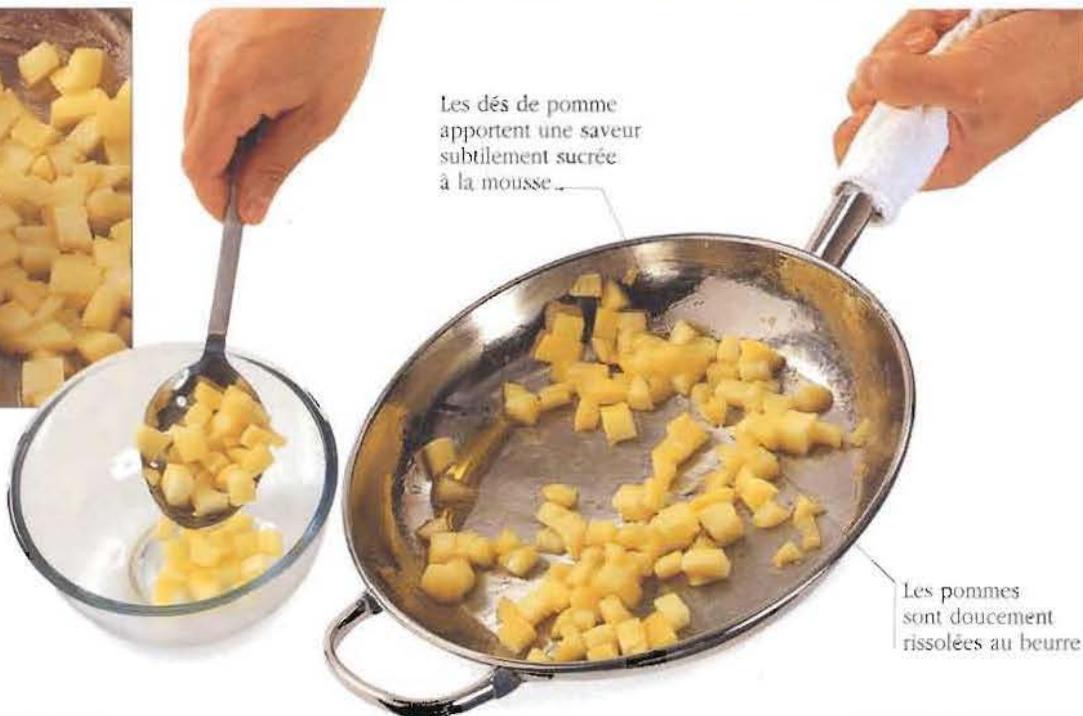
**3** Empilez 2 ou 3 tranches de pomme sur la planche à découper et, à l'aide d'un couteau chef, coupez-les en bâtonnets. Procédez de la même façon pour les autres tranches.

**4** Regroupez les bâtonnets de pomme et coupez-les en dés.





**4** Faites revenir les pommes de 5 à 7 min, en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient tendres. À l'aide de la cuiller percée, mettez-les dans un bol.



Les dés de pomme apportent une saveur subtilement sucrée à la mousse.

Les pommes sont doucement rissolées au beurre



**5** Chauffez 2 autres cuil. à soupe de beurre dans la poêle. Mettez-y les foies de volaille, salez et poivrez. Faites-les revenir de 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**6** Ajoutez dans la poêle les échalotes et l'ail.



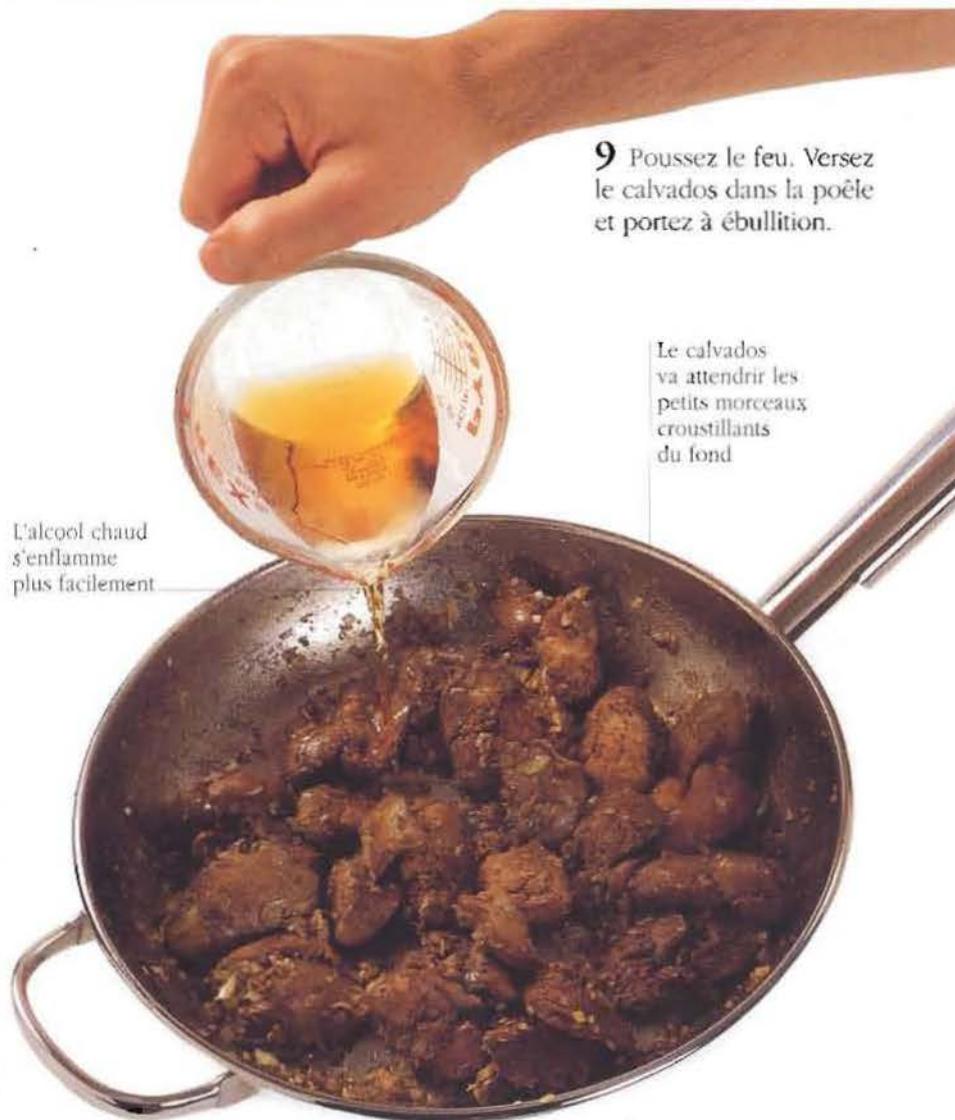
**7** Poursuivez la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les échalotes commencent à s'attendrir.



Faites revenir les foies rapidement pour qu'ils restent roses au centre



**8** Retirez un foie de volaille de la poêle et coupez-le en deux pour vérifier la cuisson : il doit rester rose au centre.



**9** Poussez le feu. Versez le calvados dans la poêle et portez à ébullition.

Le calvados va attendrir les petits morceaux croustillants du fond

L'alcool chaud s'enflamme plus facilement



**10** Craquez une allumette et enflamez l'alcool.

**CONSEIL MALIN**

«Restez éloigné de la poêle, car les flammes peuvent monter assez haut. Remuez avec une cuiller à long manche.»



**11** Remuez les foies de volaille de 20 à 30 s pour que tout l'alcool flambe.

**2 PRÉPARER LES MOUSSES DE FOIES DE VOLAILLE**



**1** Dans le robot ménager, réduisez les foies de volaille en purée assez lisse. Nettoyez la poêle.

**CONSEIL MALIN**

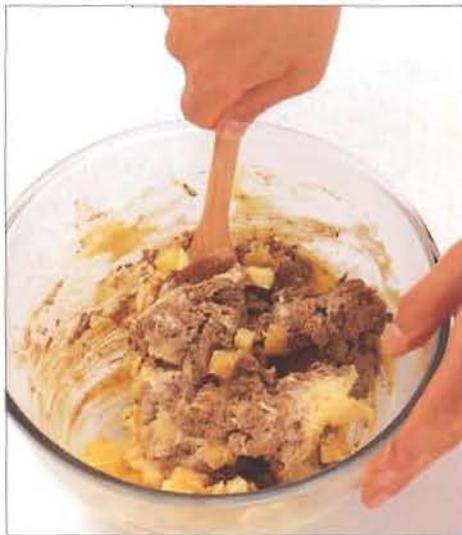
«Les petits morceaux de foie croustillants donnent de la consistance à la mousse.»



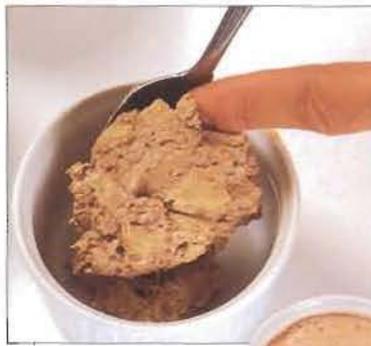
**2** À l'aide de la cuiller en bois ou d'un batteur électrique, réduisez dans un grand bol 150 g de beurre en pommade.

**3** Ajoutez dans le bol la purée de foies de volaille et les dés de pomme sautés.





**4** Mélangez bien avec la cuiller en bois. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



**5** Remplissez au moins aux 3/4 les ramequins de mousse. Égalisez la surface avec le dos de la cuiller en métal après l'avoir plongée dans de l'eau très chaude pour qu'elle ne colle pas. Mettez pour 2 à 3 h au réfrigérateur.

Le dos de la cuiller chaude ne colle pas à la mousse

### 3 POUR TERMINER



**1** Évidez la troisième pomme, mais ne l'épluchez pas. Coupez-la en 6 tranches. Chauffez le reste de beurre dans la poêle. Mettez-y les tranches de pomme et saupoudrez-les avec la moitié du sucre. Laissez caraméliser à feu doux de 2 à 3 min.

Ne laissez pas le sucre brûler, car il deviendrait amer

Les tranches de pommes sont toutes caramélisées



**2** Retournez les tranches et saupoudrez-les avec le reste de sucre. Laissez frire de nouveau. Posez-les sur un plat et réservez.

La menthe apporte couleur et parfum



**3** Détachez délicatement de leur tige les feuilles de menthe.

**4** Grillez les tranches de pain complet. À l'aide de l'emporte-pièce, prélevez-y des cercles. Vous pouvez également les découper en triangles.



#### POUR SERVIR

Posez une tranche de pomme caramélisée et une feuille de menthe sur chaque mousse et accompagnez d'un toast.



La tranche de pomme caramélisée rappelle les morceaux cachés dans la mousse

#### VARIANTE

### MOUSSES DE FOIES DE VOLAILLE À L'ORANGE

Tous les petits récipients profonds de 5 cm environ peuvent accueillir cette mousse de foies de volaille toute simple, décorée de quartiers d'orange.



**1** N'utilisez ni les pommes, ni le sucre. Préparez la mousse en suivant la recette principale, mais sans pommes, en n'utilisant que 175 g de beurre et en remplaçant le calvados par du Grand Marnier ou du Cointreau. Répartissez la mousse dans les petits récipients et mettez-les au réfrigérateur.

**2** Coupez la base et le sommet d'une orange; retirez l'écorce et la peau blanche en suivant la courbure du fruit. Au-dessus d'un bol, ôtez les membranes qui entourent les quartiers. Posez-les sur un plat, couvrez et mettez au réfrigérateur.

**3** Juste avant de servir, décorez chaque mousse avec 2 quartiers d'orange et accompagnez de triangles de pain complet grillé.

Le pain complet grillé accompagne traditionnellement la mousse de foies de volaille

# CHAMPIGNONS AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 25 À 30 MIN CUISSON : DE 15 À 20 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Les champignons farcis restent une des meilleures entrées qui soient. Ici, ils s'enrichissent de champignons sauvages et de noix hachées, parfumés d'ail et d'herbes variées*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez farcir les champignons 4 h à l'avance et les conserver, bien couverts, au réfrigérateur.

## LE MARCHÉ

12 gros champignons de Paris, soit environ 500 g

1 morceau de parmesan

### Pour la farce

100 g de champignons sauvages frais, des shiitakes de préférence, ou 20 g de champignons sauvages secs

12 à 14 brins d'estragon frais

10 à 12 brins de cerfeuil frais

7 à 10 brins de thym frais

100 g de cerneaux de noix, et quelques-uns pour la décoration (facultatif)

3 gousses d'ail

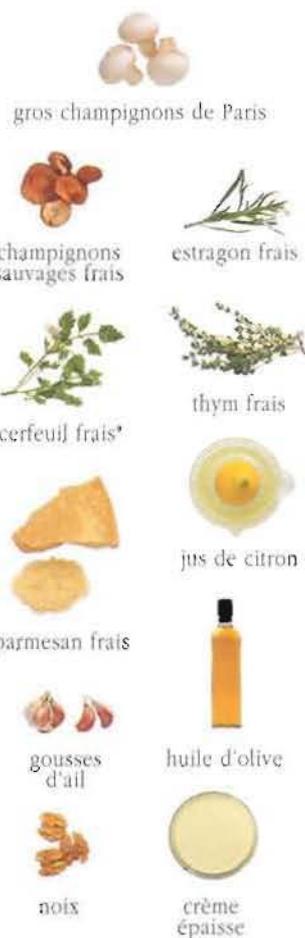
4 cuil. à soupe d'huile d'olive, et un peu pour graisser le plat

le jus de 1/2 citron

sel et poivre

10 cl de crème épaisse

## INGRÉDIENTS



\* ou persil

## DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER  
LES CHAMPIGNONS  
ET LA FARCE

**2** FARCIR ET FAIRE  
CUIRE LES  
CHAMPIGNONS

# 1 PRÉPARER LES CHAMPIGNONS ET LA FARCE

1 Ôtez les pieds des champignons de Paris et gardez les chapeaux entiers pour les farcir. Nettoyez-les avec un papier absorbant humide. Épluchez les pieds.

Retirez doucement le pied pour ne pas briser le chapeau

Les chapeaux sont très faciles à farcir



2 Nettoyez les champignons sauvages frais et raccourcissez-en les pieds. Si vous utilisez des champignons séchés, mettez-les dans un bol d'eau chaude pour 30 min environ, le temps qu'ils gonflent. Égouttez-les.

3 Tranchez les champignons sauvages et les pieds des gros champignons, puis regroupez les tranches et hachez-les finement en dés. Vous pouvez aussi utiliser un robot ménager, mais ne faites pas trop tourner l'appareil pour ne pas les réduire en purée.

# HACHER DES HERBES

L'estragon, le romarin, le cerfeuil, le persil, l'aneth, le basilic, la ciboulette et le thym doivent souvent être hachés avant d'être mélangés à d'autres ingrédients. Les herbes très délicates comme le basilic ont tendance à se flétrir si on les cisèle trop finement.

Retirez les feuilles de leur tige



1 Détachez de leur tige les feuilles ou les brins. Rassemblez-les sur une planche à découper.



2 Commencez à hacher les feuilles ou les brins. En appuyant la pointe d'un couteau chef sur la planche, basculez la lame d'avant en arrière et de droite à gauche, et hachez plus ou moins finement.

## CONSEIL MALIN

«Quand vous hachez une grande quantité d'herbes, tenez-les fermement en bouquet serré.»

L'estragon, le cerfeuil et le thym parfument la farce aux champignons



4 Réservez 4 brins de chaque herbe pour la décoration. Hachez les autres (voir encadré à droite). Mélangez 1/4 des herbes hachées avec le parmesan râpé, et réservez.



**5** Réservez quelques cerneaux de noix et hachez grossièrement les autres. Posez la lame du couteau chef sur chaque gousse d'ail et appuyez avec le poing. Ôtez la peau et hachez-les finement.

Les noix croustillent dans la farce



Les trois herbes ont des parfums bien distincts

**6** Chauffez la moitié de l'huile dans la poêle. Ajoutez les champignons hachés, l'ail et le jus de citron, salez et poivrez. Cuisez de 3 à 5 min, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée. Versez la crème et faites épaissir de 1 à 2 min. Incorporez les noix et les herbes hachées. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

## 2 FARCIR ET FAIRE CUIRE LES CHAMPIGNONS



Les chapeaux des champignons assaisonnés sont prêts à accueillir la farce



Tassez bien la farce, car elle réduit à la cuisson

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez légèrement le plat à rôtir. Salez et poivrez les chapeaux des champignons. Remplissez-les avec 1 ou 2 cuil. à soupe de farce, en tassant bien. Déposez-les farcis dans le plat à rôtir.





Le parmesan râpé va dorer dans le four

**2** Saupoudrez les chapeaux avec 1 cuil. à café de parmesan râpé et d'herbes. Arrosez-les ensuite avec le reste d'huile. Enfourez de 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres sous la pointe d'un couteau et que la farce soit très chaude.

**POUR SERVIR**

Servez les champignons sur un plat ou sur des assiettes. Décorez-les avec les herbes réservées et éventuellement des noix.



VARIANTE  
CHAMPIGNONS FARCIS  
AUX TOMATES SÉCHÉES  
ET AU FROMAGE

*Des tomates séchées au soleil et deux fromages composent une farce savoureuse.*



**1** N'utilisez ni les champignons sauvages, ni les herbes. Hachez de 3 à 5 brins d'estragon frais et autant de cerfeuil ou de persil.

**2** Préparez les chapeaux des champignons en suivant la recette principale; jetez les pieds.

**3** Coupez 60 g de mozzarella en dés moyens.

**4** Égouttez de leur huile 4 cuil. à soupe de tomates séchées et mettez-les dans le bol d'un robot ménager avec 4 gousses d'ail pelées et 200 g de ricotta. Réduisez le tout en purée. Vous pouvez aussi hacher les légumes à l'aide d'un couteau chef puis les mélanger au fromage.

**5** Mettez la préparation dans un bol et incorporez-y les herbes hachées et les dés de mozzarella. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

**6** Farcissez les champignons. Saupoudrez-les de 30 g de parmesan râpé. Arrosez d'un filet d'huile et enfourez en suivant la recette principale.

**La farce aux champignons sauvages** et aux noix croquantes est relevée par le fromage et les herbes

# GOUGÈRES AUX ÉPINARDS ET AU SAUMON FUMÉ

 POUR 8 PERSONNES  PRÉPARATION : DE 40 À 45 MIN  CUISSON : DE 30 À 35 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Les gougères, originaires de Bourgogne, figurent en bonne place dans toutes les boulangeries de la région. Ici, la farce aux épinards et au saumon fumé leur apporte une nouvelle jeunesse. Un vin blanc de Bourgogne les accompagne parfaitement.*

## LE MARCHÉ

### Pour la pâte

150 g de farine de blé supérieure  
75 g de beurre doux, et un peu pour graisser les plaques à pâtisserie  
125 g de gruyère  
25 cl d'eau  
1 1/4 cuil. à café de sel

### Pour la farce

5 ou 6 œufs  
1 oignon moyen  
4 gousses d'ail  
1 kg d'épinards frais  
175 g de saumon fumé  
250 g de fromage frais  
30 g de beurre  
1 pincée de noix muscade râpée  
sel et poivre  
4 cuil. à soupe de lait

## INGRÉDIENTS



\*\* ou épinards surgelés et décongelés

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA PÂTE À CHOU
- 2 DORER ET FAIRE CUIRE LES GOUGÈRES
- 3 PRÉPARER LA FARCE; FARCIR LES GOUGÈRES

<sup>a</sup> ou batteur électrique

# 1 PRÉPARER LA PÂTE À CHOU



**1** Tamisez la farine au-dessus d'un bol moyen. Faites fondre un peu de beurre et graissez les 2 plaques à pâtisserie. Préchauffez le four à 190 °C.



**2** Râpez le gruyère sur les gros trous de la râpe au-dessus d'une assiette. Réservez. Coupez le beurre en petits morceaux.



**3** Dans une casserole moyenne, chauffez doucement le beurre avec l'eau et 3/4 de cuil. à café de sel. Portez à ébullition.

**ATTENTION !**

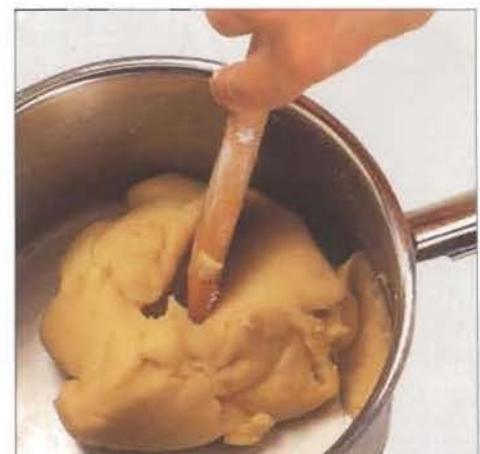
*Le beurre doit être complètement fondu avant l'ébullition.*

Ajoutez la farine au beurre fondu d'un seul coup.



La cuiller en bois est idéale pour mélanger la pâte et éviter les grumeaux

**4** Retirez la casserole du feu et ajoutez toute la farine. Battez le tout vigoureusement à l'aide de la cuiller en bois.



**5** Continuez à battre 1 min, jusqu'à ce que la pâte à chou soit lisse et forme une boule qui se détache de la casserole. Remettez sur le feu et continuez de battre à feu doux 30 s pour dessécher la pâte.

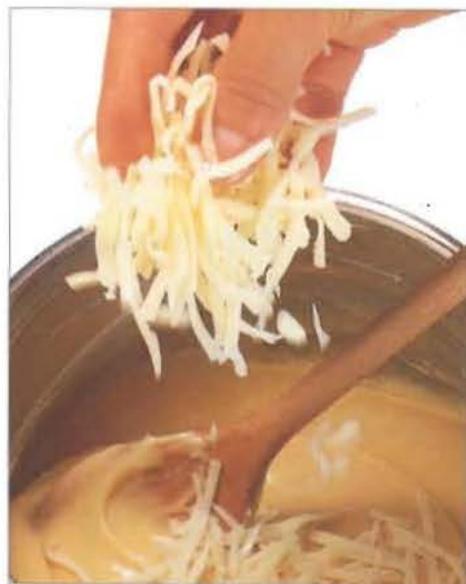


**6** Retirez la casserole du feu. Ajoutez 4 œufs un par un en mélangeant bien. Incorporez éventuellement un cinquième œuf, et remuez jusqu'à ce que la pâte soit brillante et souple.



**7** Pour vérifier que la pâte a la bonne consistance, soulevez-la à l'aide de la cuiller en bois : elle doit tomber en 3 s.

Ajoutez les œufs un par un et mélangez bien



**8** Incorporez soigneusement la moitié du gruyère râpé à la pâte à chou.

**9** À l'aide de deux cuillers, déposez des choux de 6 cm de diamètre sur les plaques à pâtisserie, sans trop les serrer, car ils vont gonfler à la cuisson.

Les 2 cuillers vous permettront de bien modeler les choux



La pâte fromagée doit être collante mais ferme afin de garder sa forme

## 2 DORER ET FAIRE CUIRE LES GOUGÈRES

**1** Battez légèrement le dernier œuf avec 1/2 cuil. à café de sel. Badigeonnez-en les choux à l'aide du pinceau à pâtisserie.



Lissez la surface des choux avec le pinceau



**2** Saupoudrez les choux avec le reste du gruyère râpé. Cuisez-les dans le four de 30 à 35 min, jusqu'à ce qu'ils soient fermes et dorés.



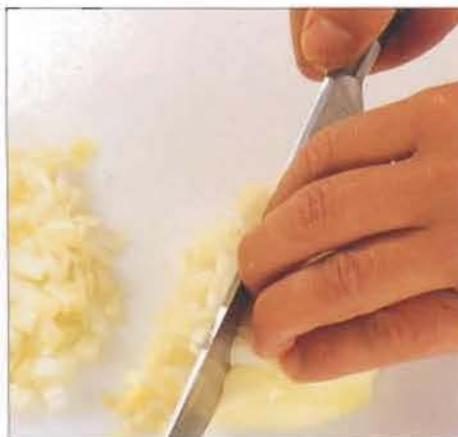
**3** À l'aide de la palette, retirez délicatement les choux des plaques à pâtisserie et posez-les sur la grille.



La vapeur va s'échapper des choux, qui resteront croustillants

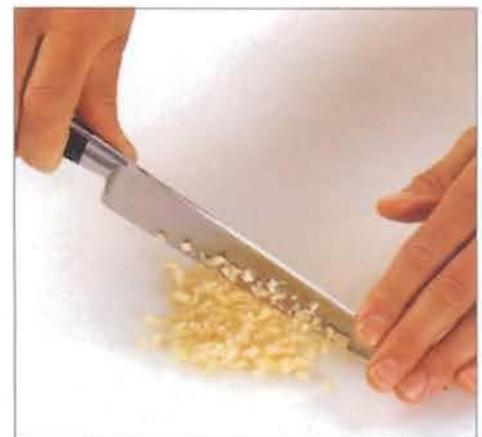
**4** À l'aide du couteau-scie, découpez le haut des choux, puis laissez-les refroidir de 5 à 10 min.

## 3 PRÉPARER LA FARCE; FARCIR LES GOUGÈRES



**1** Pelez l'oignon, sans ôter sa base, et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Posez les moitiés à plat sur la planche à découper et tranchez-les horizontalement en partant du sommet, sans entailler la base. Émincez-les ensuite verticalement, toujours sans entailler la base. Hachez-les en dés.

**2** Posez le plat de la lame du couteau chef sur chaque gousses d'ail et appuyez avec le poing. Pelez-les et hachez-les finement.



**3** Retirez les queues et les côtes dures des épinards, puis lavez-les à grande eau.



Ôtez les côtes dures des épinards avant la cuisson



**4** Remplissez une grande casserole d'eau, salez et portez à ébullition. Ajoutez les épinards et laissez cuire de 1 à 2 min.

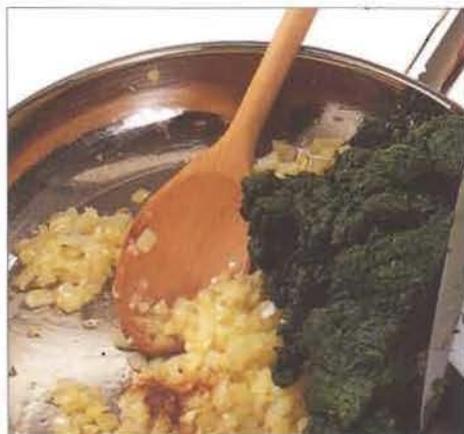


**5** Égouttez les épinards, rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les de nouveau. Pressez-les pour en retirer l'excès d'eau et hachez-les. Procédez de la même façon avec des épinards décongelés.

Tenez le couteau à deux mains quand vous hachez



**6** Coupez le saumon fumé en lanières de 5 mm sur 8 cm. Détaillez le fromage frais en cubes.



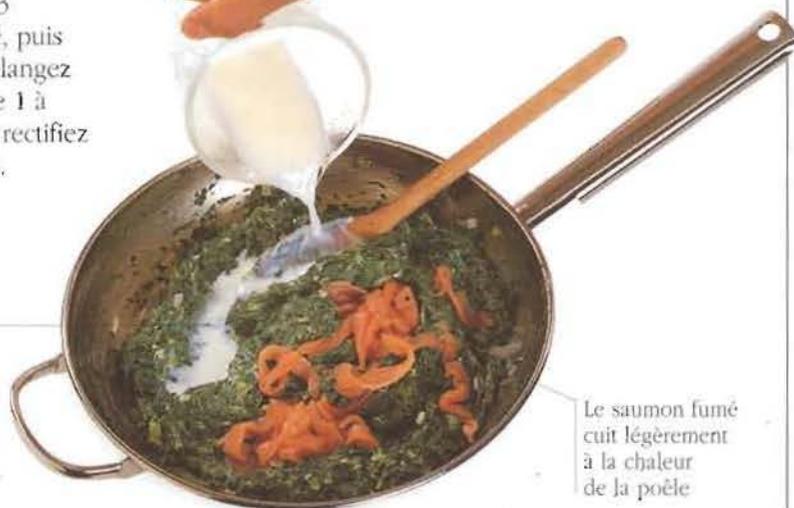
**7** Chauffez le beurre dans la poêle. Ajoutez les oignons et faites-les fondre sans se colorer de 3 à 5 min. Ajoutez l'ail et la noix muscade, du sel, du poivre et les épinards. Poursuivez la cuisson 5 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

**8** Ajoutez le fromage frais et mélangez pour le faire fondre et obtenir un mélange homogène. Retirez du feu.

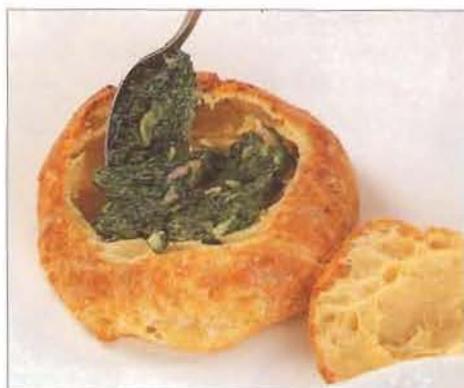


**9** Ajoutez les 2/3 du saumon fumé, puis versez le lait. Mélangez bien, chauffez de 1 à 2 min, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Le lait attendrit la préparation aux épinards



Le saumon fumé cuit légèrement à la chaleur de la poêle



Les gougères restent croquantes

**10** Déposez 2 ou 3 cuil. à soupe de farce dans chaque gougère. Décorez avec les dernières lanières de saumon fumé.

#### POUR SERVIR

Mettez une gougère farcie sur chaque assiette. Placez son chapeau en biais et servez immédiatement.



Un croisillon de saumon fumé décore la farce aux épinards

## VARIANTE GOUGÈRES AUX ÉPINARDS ET AUX CHAMPIGNONS

*Les champignons parfument très bien ces gougères et les rendent plus légères.*



- 1 Préparez la pâte à chou en suivant la recette principale. Équipez une poche à douille d'un embout simple de 1 cm de diamètre et remplissez-la.
- 2 Dessinez 8 anneaux de pâte de 10 cm de diamètre sur une ou deux plaques à pâtisserie beurrées. Glacez à l'œuf et cuisez en suivant la recette principale.
- 3 Nettoyez 400 g de champignons de Paris avec un linge humide; raccourcissez les pieds; émincez finement les chapeaux. Faites fondre les oignons, ajoutez les champignons et l'ail, et poursuivez la cuisson 5 min environ, jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Gardez-en éventuellement quelques tranches pour la décoration. Mettez les épinards dans la poêle et terminez la préparation en suivant la recette principale.
- 4 À l'aide d'un couteau-scie, coupez les anneaux de pâte à chou en deux. Posez les bases sur des assiettes. Répartissez-y la farce et recouvrez avec les chapeaux. Décorez éventuellement de tranches de champignon.

#### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la pâte à chou 6 h à l'avance et la conserver au réfrigérateur. Ne cuisez pas les gougères plus de 1 h avant de servir. Réchauffez la farce au dernier moment.

# NOIX DE SAINT-JACQUES AU CIDRE

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 45 À 50 MIN CUISSON : DE 2 À 3 MIN

## ÉQUIPEMENT



\* ou mixeur



*De délicates noix de Saint-Jacques sont servies dans leur coquille sous une sauce crémeuse au cidre. Des rosettes de purée de pommes de terre aux herbes et à l'ail les garnissent.*

## INGRÉDIENTS



## LE MARCHÉ

500 g de noix de Saint-Jacques

2 échalotes

2 citrons

15 cl de cidre

25 cl d'eau

15 cl de vin blanc sec

30 g de beurre

2 cuil. à soupe de farine de blé supérieure

2 jaunes d'œufs

15 cl de crème épaisse

### Pour la purée

500 g de pommes de terre

sel et poivre

4 à 6 brins de persil

4 à 6 brins d'estragon frais

2 gousses d'ail

60 g de beurre

2 jaunes d'œufs

### Pour le glaçage

1 œuf

1/2 cuil. à café de sel

## DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER LE DÉCOR DE PURÉE

**2** PRÉPARER ET POCHER LES NOIX DE SAINT-JACQUES

**3** FAIRE LA SAUCE

**4** POUR TERMINER

# 1 PRÉPARER LE DÉCOR DE PURÉE AUX HERBES ET À L'AIL



**1** Épluchez les pommes de terre et coupez-les en deux ou en trois. Mettez-les dans une casserole remplie d'eau froide salée, couvrez et portez à ébullition. Cuisez de 15 à 20 min.



**2** Pendant ce temps, détachez de leur tige les feuilles de persil et d'estragon. Épluchez les gousses d'ail.

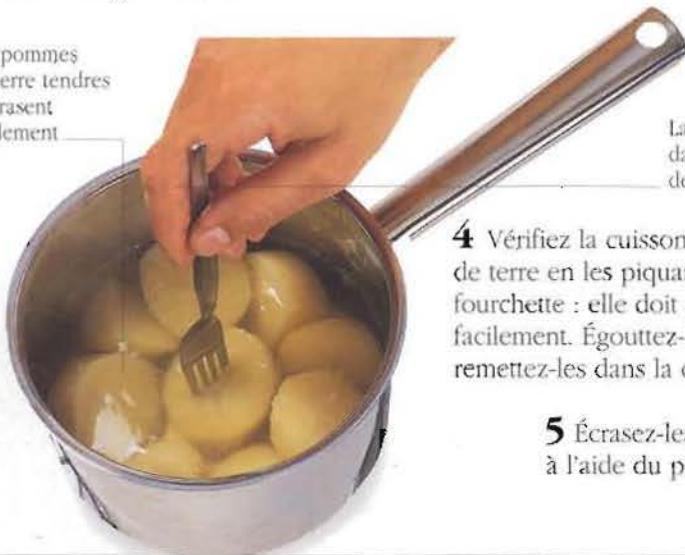


Les herbes, le beurre et l'ail vont parfumer la purée de pommes de terre

Le robot ménager permet de réduire rapidement le beurre en pommade

**3** Mettez le beurre, l'ail et les herbes dans le robot ménager. Hachez finement.

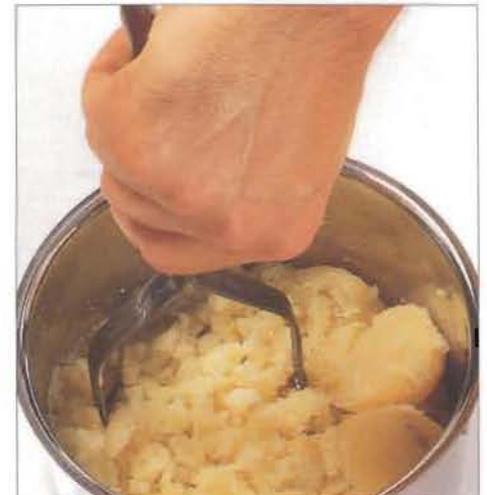
Les pommes de terre tendres s'écrasent facilement



La fourchette s'enfonce dans les pommes de terre bien cuites

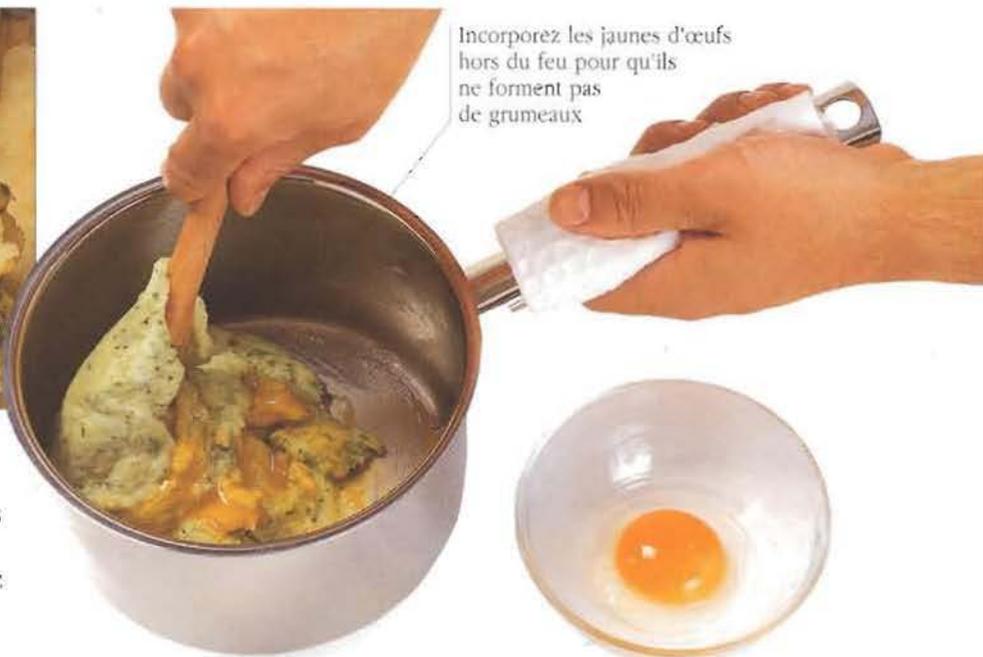
**4** Vérifiez la cuisson des pommes de terre en les piquant avec une fourchette : elle doit s'y enfoncer facilement. Égouttez-les puis remettez-les dans la casserole.

**5** Écrasez-les complètement à l'aide du presse-purée.





**6** Sur feu doux, mélangez vigoureusement de 2 à 3 min le beurre d'herbes et les pommes de terre pour obtenir une purée lisse. Retirez du feu et incorporez les jaunes d'œufs un par un. Salez, poivrez et laissez tiédir.



Incorporez les jaunes d'œufs hors du feu pour qu'ils ne forment pas de grumeaux



**7** Remplissez de purée la poche à douille équipée d'un embout moyen étoilé. Quand elle est pleine, tortillez son extrémité pour chasser l'air.

**8** Décorez le bord de chaque coquille de rosettes de purée.

**CONSEIL MALIN**

*• Vous pouvez aussi étaler la purée à la fourchette, en dessinant des pointes. •*



Glacées à l'œuf, les rosettes vont dorer à la cuisson

**9** Préparez le glaçage : battez légèrement l'œuf et le sel. À l'aide du pinceau à pâtisserie, enduisez-en les rosettes de purée. Mettez les coquilles sur une plaque à pâtisserie.



Les rosettes de purée colorent joliment le bord des coquilles

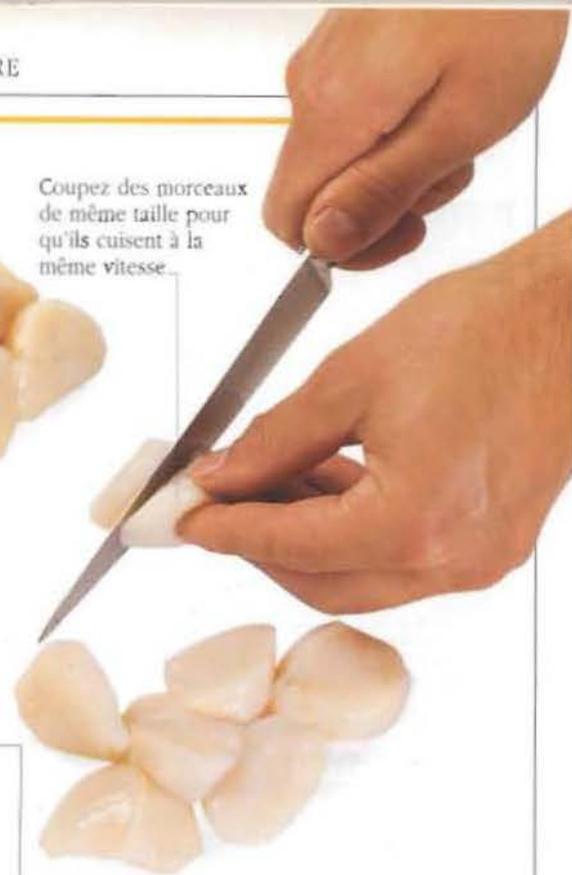
## 2 PRÉPARER ET Pocher LES NOIX DE SAINT-JACQUES



**1** Retirez éventuellement le muscle dur en forme de croissant qui se trouve sur le côté des noix de Saint-Jacques. Rincez-les à l'eau froide. À l'aide du couteau à découper, coupez les plus grosses en deux horizontalement. Gardez les plus petites entières.



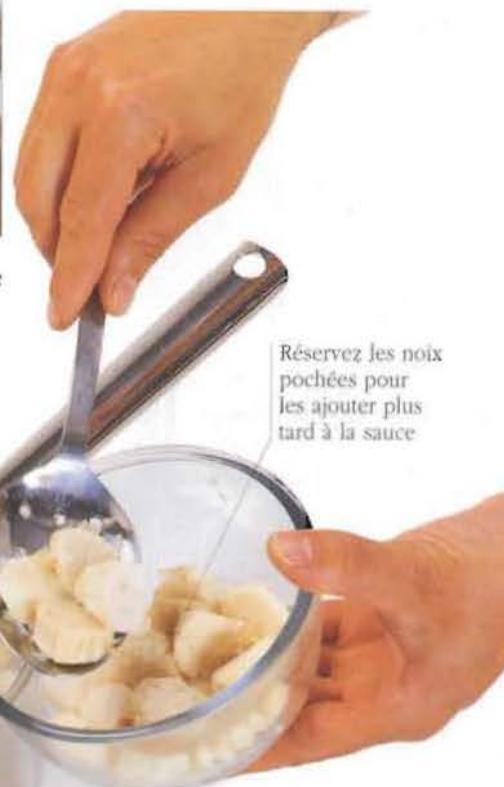
Coupez des morceaux de même taille pour qu'ils cuisent à la même vitesse.



**2** Épluchez les échalotes, sans ôter leur base, et posez-les sur le plan de travail. Émincez-les horizontalement puis verticalement, sans entailler la base. Hachez-les finement. Pressez les citrons pour obtenir 10 cl de jus.



**3** Mettez les échalotes dans une casserole et versez le cidre, le jus de citron, l'eau et le vin blanc.



Réservez les noix pochées pour les ajouter plus tard à la sauce.



**4** Ajoutez les noix de Saint-Jacques, amenez à léger frémissement puis couvrez et laissez pocher de 30 s à 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient opaques.

**5** Sortez les noix de Saint-Jacques à l'aide de la cuiller percée et réservez.

**ATTENTION !**

*Trop cuites, les noix de Saint-Jacques durciront.*

**3 FAIRE LA SAUCE AU CIDRE**



**1** Remettez le bouillon de cuisson sur le feu et portez à ébullition pour n'en avoir plus que 25 cl. Retirez du feu.



Fouettez sans arrêt pour que la farine n'attache pas

Lorsque le mélange mousse, retirez du feu et continuez à fouetter

**2** Chauffez le beurre dans une autre casserole. Incorporez la farine au fouet et poursuivez la cuisson de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que le mélange mousse.

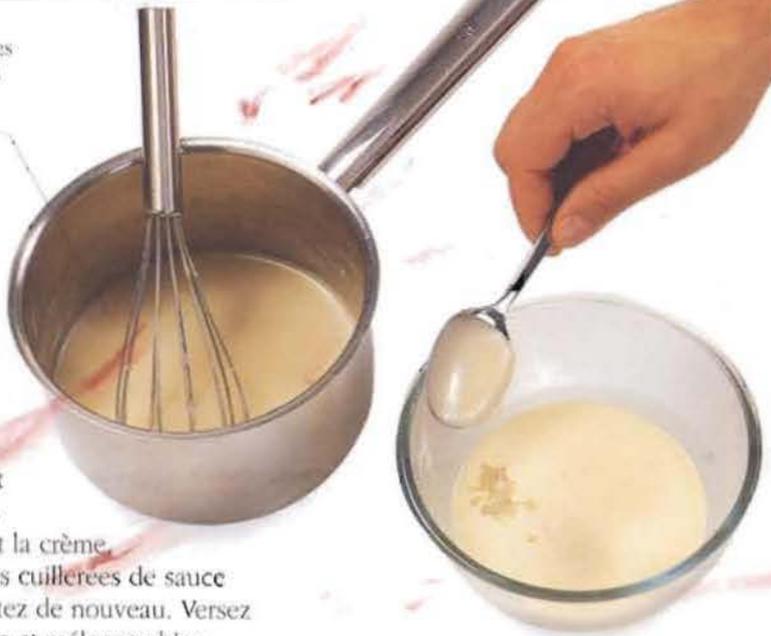


**3** Retirez du feu, laissez refroidir légèrement, puis filtrez au-dessus de la casserole le bouillon de cuisson et mélangez au fouet.

**4** Remettez sur le feu et cuisez encore 1 min, sans cesser de remuer : la sauce va épaissir. Retirez du feu.



La crème et les jaunes d'œufs enrichissent la sauce



**5** Dans un petit bol, fouettez les jaunes d'œufs et la crème, ajoutez quelques cuillères de sauce chaude et fouettez de nouveau. Versez dans la casserole et mélangez bien.

**6** Remettez sur le feu et faites épaissir la sauce à feu doux de 1 à 2 min.

**ATTENTION !**

Ne laissez pas la sauce bouillir, car elle deviendrait grumeleuse.

## 4 POUR TERMINER



Remplissez directement les coquilles sur la plaque pour les enfourner plus facilement

**1** Préchauffez le gril. Mettez les noix de Saint-Jacques pochées et leur jus dans la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Les coquilles accueillent tout naturellement leurs noix de Saint-Jacques

**2** À l'aide d'une cuiller, déposez les noix de Saint-Jacques en sauce au centre des coquilles. Enfourez-les à 10 cm environ sous la source de chaleur et grillez-les de 2 à 3 min : elles doivent être dorées et brûlantes.

### POUR SERVIR

Déposez les coquilles Saint-Jacques sur un plat ou sur des assiettes et servez immédiatement.

Les rosettes de pomme de terre entourent les coquilles Saint-Jacques



## VARIANTE NOIX DE SAINT-JACQUES ET PURÉE CITRONNÉE



- 1** Préparez la purée, sans ajouter de jaunes d'œufs ni d'ail, mais en incorporant au beurre d'herbes le zeste râpé d'un citron. Couvrez avec 10 cl de lait et gardez au chaud au bain-marie.
- 2** Préchauffez le four à 100 °C. Nettoyez les noix de Saint-Jacques, mais ne les pochez pas. Mettez 30 g de farine sur une feuille de papier sulfurisé, salez et poivrez. Roulez les noix dans la farine.
- 3** Chauffez dans une poêle 30 g de beurre et 2 cuil. à soupe d'huile. Faites sauter les noix de Saint-Jacques, en ne les retournant qu'une fois, de 2 à 3 min. Posez-les sur un plat résistant à la chaleur et gardez-les au chaud dans le four très doux.
- 4** Incorporez le lait à la purée; si elle est trop épaisse, rajoutez 2 ou 3 cuil. à café de lait.
- 5** À l'aide de deux cuillers à soupe, faites des quenelles de purée : prenez-en un peu, puis formez des ovales bien nets en tournant les cuillers l'une contre l'autre.
- 6** Disposez 3 quenelles sur chaque assiette, en laissant au centre une place pour une noix de Saint-Jacques. Ne les glacez pas.
- 7** Répartissez les noix de Saint-Jacques sur les assiettes, décorez de quartiers de citron et servez aussitôt.

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la purée, les noix de Saint-Jacques et la sauce et les disposer dans les coquilles 8 h à l'avance, en les conservant, bien couvertes, au réfrigérateur. Grillez-les au dernier moment.

# GALETTES DE SAUMON

## garnies de maïs

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN\* CUISSON : DE 15 À 20 MIN

### ÉQUIPEMENT



*La chair riche et délicate du saumon se prête bien à la réalisation de ces petites galettes servies avec une garniture de maïs relevée. Cette recette est idéale pour utiliser des restes de poisson.*

\* plus 2 à 4 h de repos

### LE MARCHÉ

beurre pour graisser le plat et l'aluminium ménager

2 citrons

1 kg de filets de saumon frais

20 cl ou plus de court-bouillon de poisson ou d'eau

4 tranches de pain de mie

1 petit bouquet de persil

1 petit bouquet d'aneth

4 cuil. à soupe de mayonnaise

2 œufs

4 cuil. à soupe d'huile végétale

#### Pour la garniture

1 oignon moyen

1 branche de céleri

1 poivron vert

500 g de maïs surgelé et décongelé, ou en boîte, égoutté

15 cl d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 cuil. à café de moutarde en poudre

sel et poivre

10 cl de vinaigre de vin rouge

### INGRÉDIENTS



\*\*\* ou 6 boîtes de saumon au naturel de 240 g

### DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA GARNITURE
- 2 APPRÊTER LE SAUMON
- 3 PRÉPARER LES GALETTES

# 1 PRÉPARER LA GARNITURE DE MAÏS



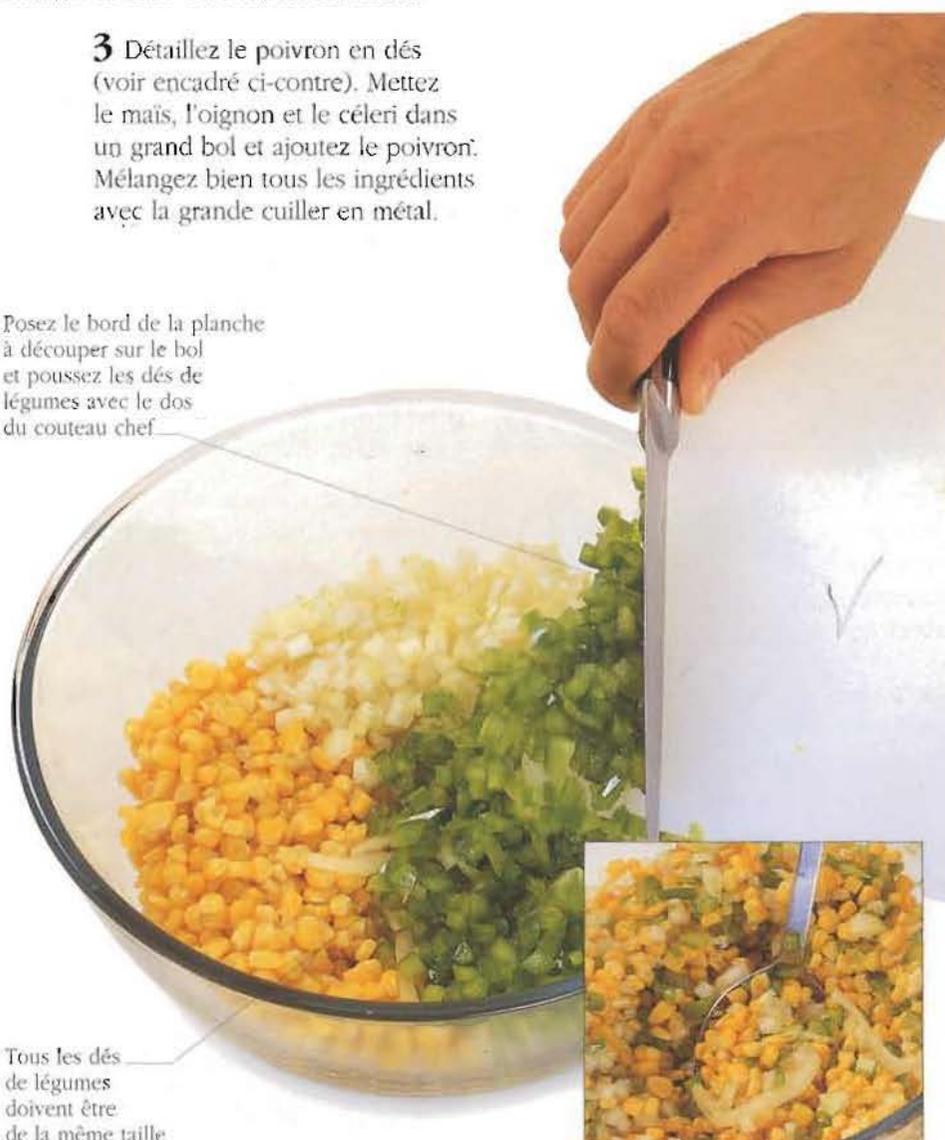
**1** Épluchez l'oignon, sans ôter sa base, puis coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Émincez les moitiés horizontalement puis verticalement, sans entailler la base. Hachez-les finement.



**2** Épluchez la branche de céleri à l'aide du couteau-éplucheur. Coupez-la en tranches fines.

**3** Détaillez le poivron en dés (voir encadré ci-contre). Mettez le maïs, l'oignon et le céleri dans un grand bol et ajoutez le poivron. Mélangez bien tous les ingrédients avec la grande cuiller en métal.

Posez le bord de la planche à découper sur le bol et poussez les dés de légumes avec le dos du couteau chef.



Tous les dés de légumes doivent être de la même taille

## ÉPÉPINER ET COUPER DES POIVRONS EN LANIÈRES OU EN DÉS

*Les poivrons doivent toujours être épépinés avant d'être cuisinés.*



**1** Découpez la chair autour des pédoncules et ôtez-les. Ouvrez les poivrons en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les membranes blanches et les graines.



**2** Posez chaque demi-poivron à plat sur le plan de travail et aplatissez-le avec le talon de votre main.



**3** À l'aide d'un couteau chef, émincez chaque moitié de poivron dans le sens de la longueur. Rassemblez les lanières et détaillez-les dans l'autre sens si vous voulez des dés.



**4** Mettez l'huile, le sucre et la moutarde en poudre dans un bol avec du sel et du poivre. Ajoutez le vinaigre.

Le vinaigre de vin rouge relève la vinaigrette

La vinaigrette va peu à peu parfumer la garniture



**5** Fouettez le tout et versez sur les légumes.



**6** Remuez les légumes pour bien répartir la vinaigrette. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et laissez reposer de 2 à 4 h à température ambiante pour que les parfums se mêlent.

## 2 APPRÊTER LE SAUMON

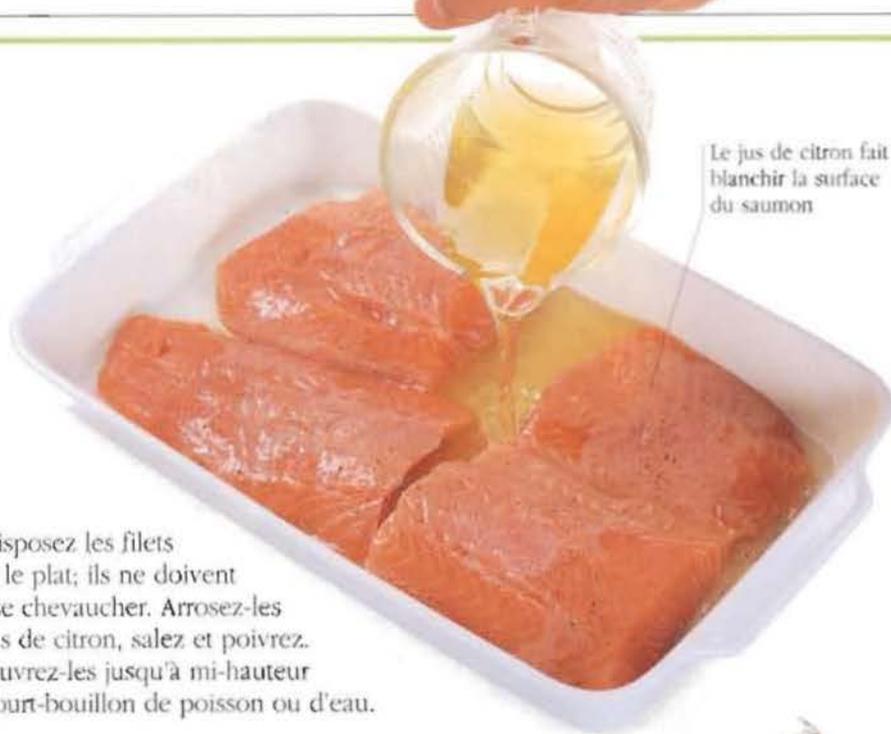


**1** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez le plat à rôtir. Pressez un citron.



Le papier absorbant sèche bien le poisson

**2** Retirez la peau des filets de saumon, puis rincez-les sous l'eau froide et essuyez-les.

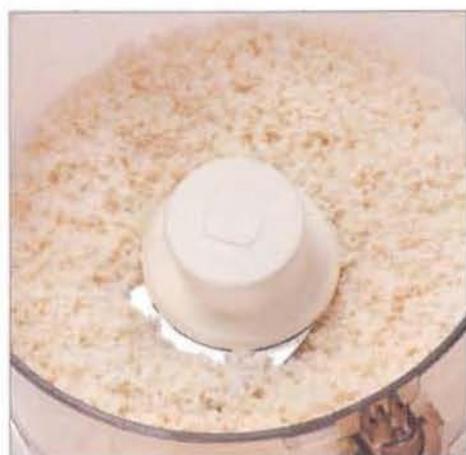


Le jus de citron fait blanchir la surface du saumon



4 Beurrez légèrement une feuille d'aluminium et couvrez-en les filets de saumon. Laissez-les pocher dans le four de 15 à 20 min.

3 Disposez les filets dans le plat; ils ne doivent pas se chevaucher. Arrosez-les de jus de citron, salez et poivrez. Recouvrez-les jusqu'à mi-hauteur de court-bouillon de poisson ou d'eau.



5 Retirez la croûte du pain de mie. Réduisez-le en miettes dans le robot ménager.



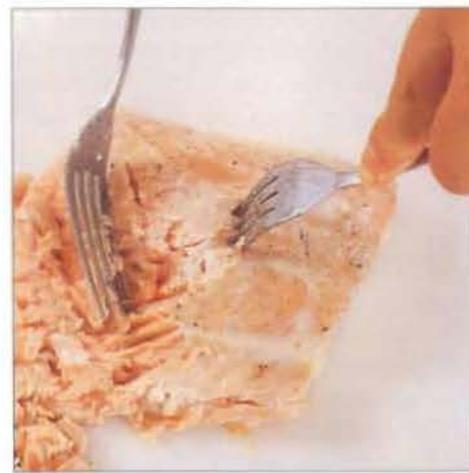
Les herbes apporteront leur arôme aux galettes de saumon

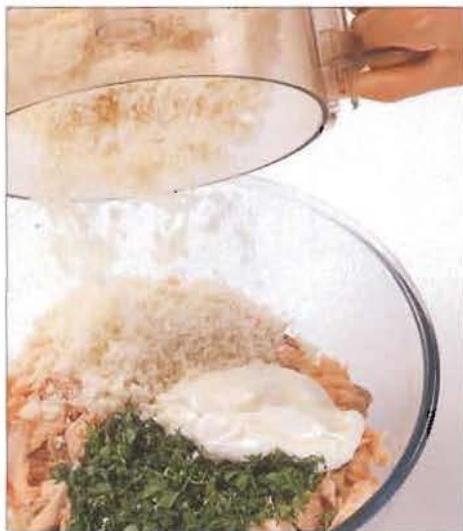
6 Détachez de leur tige les feuilles des brins de persil et d'aneth et regroupez-les sur la planche à découper. À l'aide du couteau chef, hachez-les grossièrement.



7 Vérifiez que le saumon est cuit : il doit s'émietter sous les dents d'une fourchette. Sortez-le du four et réduisez la température.

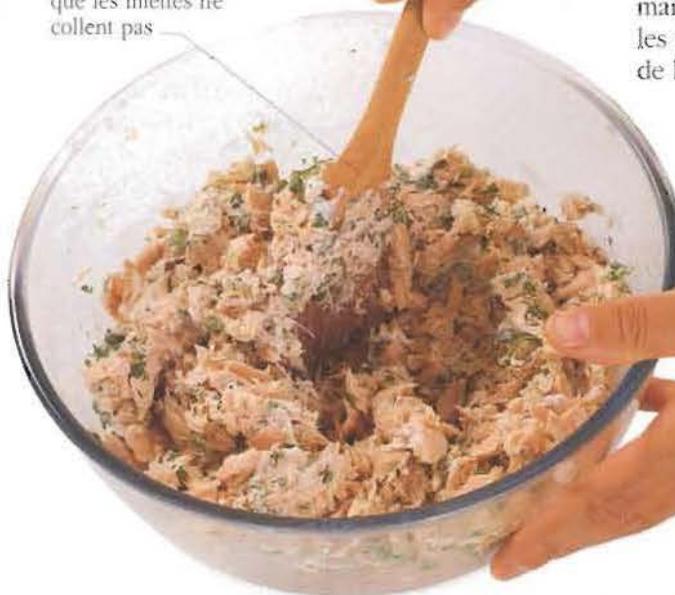
8 Égouttez le saumon et laissez-le refroidir légèrement. Émiettez-le à l'aide de 2 fourchettes. Vérifiez avec les doigts qu'il ne reste pas de petites arêtes. Mettez les miettes de saumon dans un grand bol.





**9** Ajoutez au saumon la mayonnaise, les herbes et les miettes de pain. Salez et poivrez.

Mélangez doucement à l'aide de la cuiller en bois pour que les miettes ne collent pas



**10** Mélangez bien mais doucement tous les ingrédients à l'aide de la cuiller en bois.



**11** Battez légèrement les œufs. Incorporez-les à la préparation au saumon.

**12** Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans la poêle et faites-y dorer, des deux côtés, une noisette de la préparation. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.



### 3 FORMER ET CUIRE LES GALETTES

**1** Divisez la préparation au saumon en 16 parts. Donnez-leur une forme de boule. Mouillez vos mains si elles collent un peu. Aplatissez-les pour obtenir des galettes épaisses de 1,5 cm.

L'eau empêchera la préparation de coller entre vos mains



**ATTENTION !**

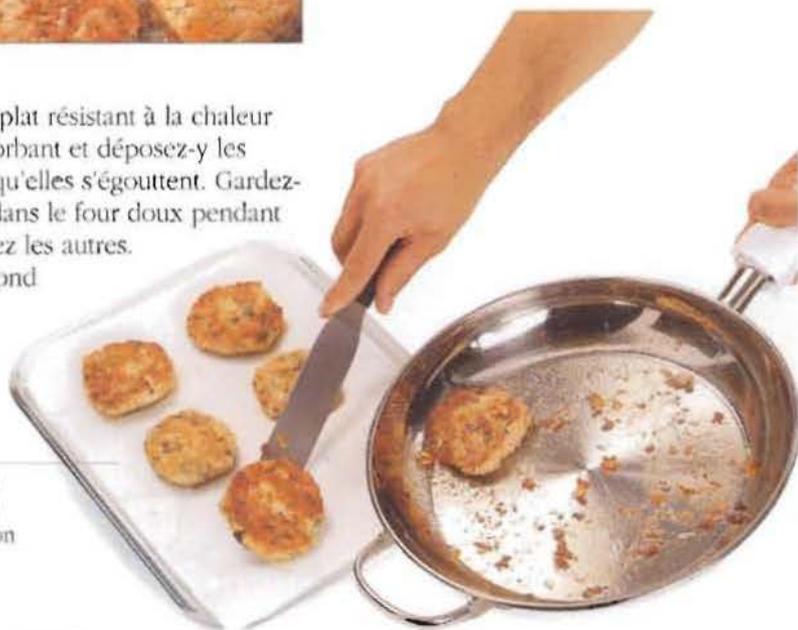
*Ne tassez pas trop les galettes pour qu'elles restent légères.*



**2** Chauffez le reste d'huile dans la poêle. Posez-y les galettes de saumon sans qu'elles se touchent, et laissez-les dorer à feu moyen de 3 à 4 min. Retournez-les délicatement à l'aide de la palette pour qu'elles dorent de l'autre côté.

**3** Tapissez le plat résistant à la chaleur de papier absorbant et déposez-y les galettes pour qu'elles s'égouttent. Gardez-les au chaud dans le four doux pendant que vous cuisez les autres. Coupez le second citron en quartiers.

Le papier absorbant boit l'excès d'huile après la cuisson



**Les galettes de saumon** sont croustillantes à l'extérieur et moelleuses au centre

#### POUR SERVIR

Répartissez la garniture de maïs sur 8 assiettes et posez sur chacune 2 galettes de saumon. Décorez d'un quartier de citron et éventuellement de feuilles de céleri.



La garniture de maïs est bien croquante

## VARIANTE GALETTES DE CRABE

*Ces galettes traditionnelles se préparent dans le Maryland avec des crabes frais. Vous pouvez également utiliser du crabe en boîte.*



**1** Préparez la garniture de maïs, mais avec un poivron rouge.

**2** N'utilisez pas les filets de saumon. Prenez 1 kg de chair de crabe en éliminant tous les morceaux de cartilage ou de carapace. Procédez de la même façon que pour le saumon. Divisez la préparation en 16 parts.



**3** Formez des galettes de crabe épaisses de 1,5 cm. Faites-les dorer à la poêle.

**4** Servez deux galettes de crabe par personne, avec un peu de garniture de maïs. Décorez éventuellement de brins d'aneth.

#### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la garniture 4 jours à l'avance et la conserver, couverte, au réfrigérateur.

Les galettes de saumon se gardent 4 h au frais. Faites-les frire au dernier moment.

# HUÎTRES AU CHAMPAGNE

 POUR 4 À 6 PERSONNES  PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN  CUISSON : DE 1 À 2 MIN

## ÉQUIPEMENT



casseroles



bols



spatule en caoutchouc



grande cuiller en métal



fouet



couteau chef



couteau à huîtres



brosse dure



planche à découper



*Des huîtres fraîches nappées d'une sauce au champagne et passées sous le gril constituent une entrée luxueuse et raffinée. Vous pouvez demander à votre poissonnier d'ouvrir les coquillages, mais veillez à ce qu'ils gardent bien leur jus.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la sauce 30 min à l'avance et la garder au bain-marie dans un bol placé dans une casserole d'eau chaude mais non bouillante. Nappez les huîtres de sauce et passez-les sous le gril juste avant de servir.

## LE MARCHÉ

24 huîtres entières

1 kg de gros sel, pour stabiliser les huîtres

quartiers de citron, brins de persil et lanières de tomates, pour la décoration (facultatif)

### Pour la sauce

4 échalotes

175 g de beurre doux

1/2 bouteille de champagne

4 jaunes d'œufs

sel et poivre

jus de citron

## INGRÉDIENTS



huîtres



champagne



jaunes d'œufs



jus de citron



échalotes



beurre



gros sel

## CONSEIL MALIN

•Vous pouvez choisir les huîtres que vous préférez; cependant, les variétés les plus grosses, avec des coquilles creuses, sont préférables. Remplacez éventuellement le gros sel par de l'aluminium ménager froissé pour stabiliser les huîtres.

## DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER  
LES HUÎTRES

**2** PRÉPARER  
LA SAUCE  
AU CHAMPAGNE

**3** GRILLER  
LES HUÎTRES

# 1 PRÉPARER LES HUÎTRES

**1** Prenez une huître en vous protégeant la main avec un torchon plié. De l'autre main, tenez le couteau à huîtres et introduisez la pointe de la lame près de la charnière de la coquille. Faites pression avec la lame pour forcer l'ouverture. Sectionnez le muscle supérieur et retirez la coquille du dessus.



La garde du couteau à huîtres protège votre main



**2** Avec la lame du couteau à huîtres, coupez le muscle inférieur de l'huître.



**3** Mettez l'huître et son jus dans un petit bol. Gardez la coquille du dessous. Procédez de la même façon pour les autres huîtres.

Les coquilles sont parfaites pour cuire les huîtres



Les huîtres bien charnues sont nichées au creux de leurs coquilles creuses

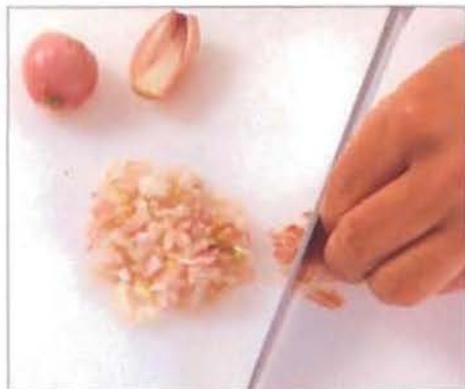


**4** Brossez les coquilles réservées sous l'eau froide.

**5** Étalez le gros sel sur la plaque à pâtisserie. Disposez-y les coquilles et mettez-y les huîtres, en réservant le jus. Gardez au frais jusqu'au moment d'enfourner.

Le sel stabilise les huîtres sur la plaque à pâtisserie

## 2 PRÉPARER LA SAUCE AU CHAMPAGNE



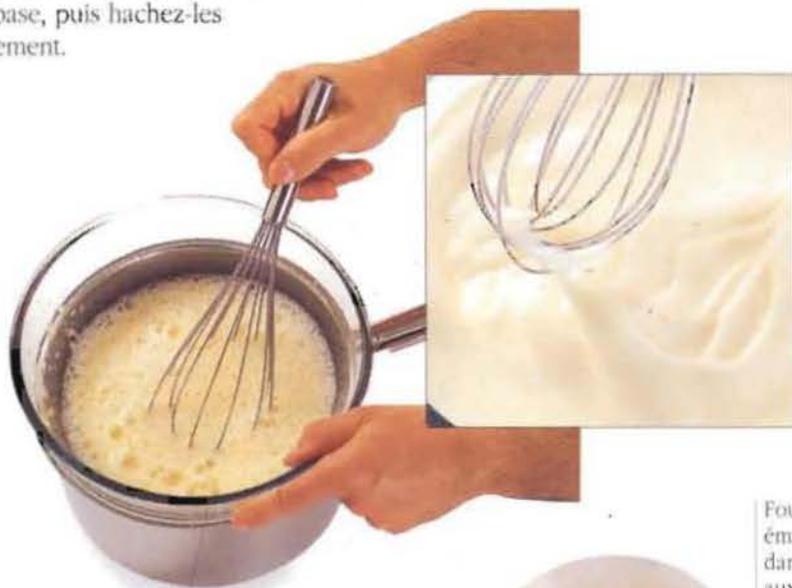
**1** Épluchez les échalotes. Posez-les à plat et tranchez-les horizontalement, sans entailler la base. Émincez-les ensuite verticalement, toujours sans entailler la base, puis hachez-les finement.



**2** Chauffez le beurre dans une petite casserole. Enlevez l'écume qui remonte à la surface. Retirez du feu.



**3** Mettez les échalotes dans une autre petite casserole et versez 30 cl de champagne. Portez à ébullition et faites réduire pour n'avoir plus que 2 à 3 cuil. à soupe de liquide. Laissez tiédir.



**4** Fouettez les jaunes d'œufs, le jus des huîtres et le mélange au champagne dans un grand bol résistant à la chaleur. Posez-le sur une casserole d'eau très chaude, mais non bouillante, et fouettez de 5 à 7 min pour obtenir un mélange épais. La sauce doit garder la marque du fouet et faire le ruban quand vous le soulevez.

**ATTENTION !**

*Ne chauffez pas trop la sauce, car elle deviendrait grumeleuse; elle doit épaissir progressivement.*

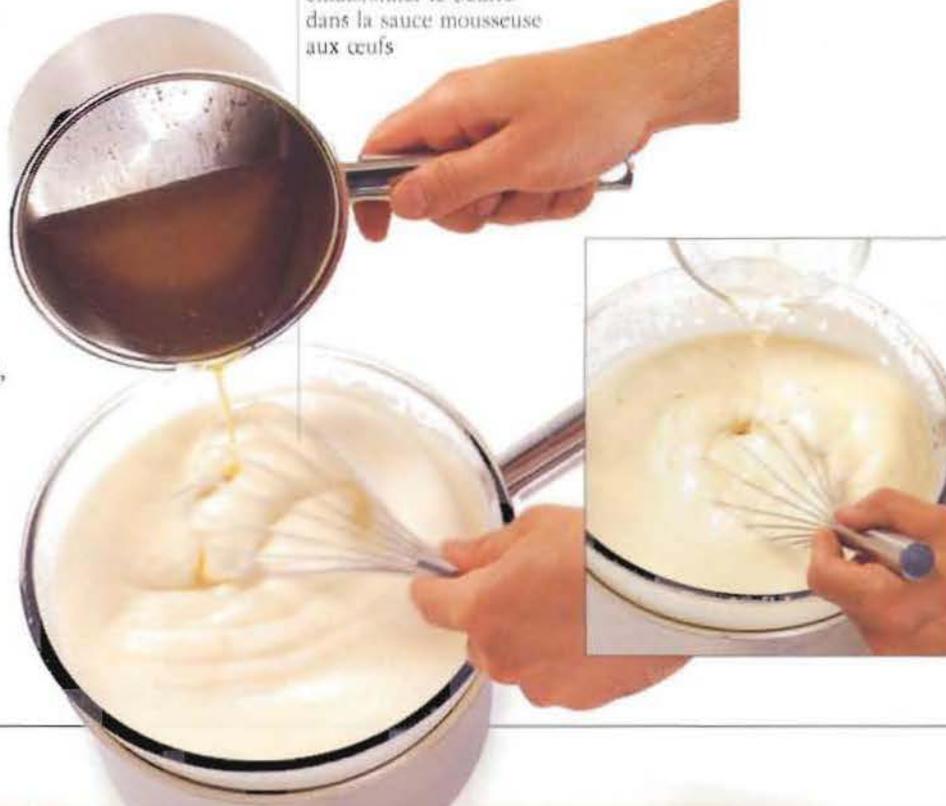
Le bol ne doit pas baigner dans l'eau chaude

Fouettez vivement pour émulsionner le beurre dans la sauce mousseuse aux œufs

**5** Retirez du feu et versez le beurre chaud en un mince filet en fouettant. Laissez les quelques dépôts au fond de la casserole. Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron, puis le reste de champagne. Incorporez le tout au fouet.

**ATTENTION !**

*Si le beurre est trop chaud, la sauce se défera.*



### 3 GRILLER LES HUÎTRES

1 Préchauffez le gril. Nappez chaque huître avec 1 ou 2 cuil. de sauce. Enfourez la plaque à 10 cm sous la source de chaleur et laissez légèrement dorer de 1 à 2 min.



Les huîtres seront juste chaudes sous la sauce au champagne

Recouvrez complètement les huîtres de sauce

#### POUR SERVIR

Répartissez les huîtres sur les assiettes individuelles et décorez de quartiers de citron, de persil et éventuellement de fines lanières de tomates. Servez immédiatement : la sauce doit être brûlante et les huîtres chaudes.

Les tranches de concombre soutiennent les coquilles

#### CONSEIL MALIN

*-Si vous n'avez pas d'assiettes à huîtres, glissez des tranches de concombre évidées sous les coquilles.-*



La sauce mousseuse au champagne cache les huîtres

### VARIANTE HUÎTRES ROCKEFELLER

*Cette entrée originaire de la Nouvelle-Orléans est célèbre depuis qu'elle a été déclarée aussi riche que M. Rockefeller.*



- Ouvrez les huîtres, mais jetez le jus. Réservez-les dans leur coquille. Ne préparez pas la sauce au champagne.
- Retirez les fils de 2 branches de céleri à l'aide d'un couteau éplucheur, puis coupez chaque branche en 3 ou 4 morceaux. Nettoyez 125 g d'épinards en retirant les tiges les plus épaisses ou utilisez 3 cuil. à soupe d'épinards surgelés et décongelés. Raccourcissez 3 oignons nouveaux pour ne garder que 2,5 cm de vert et coupez-les en 3 ou en 4. Détachez les feuilles de 5 à 7 brins de persil.
- Hachez finement le céleri, les épinards, les oignons nouveaux et le persil dans un robot ménager. Mettez le tout dans un bol.
- Retirez la croûte d'une tranche de pain de mie. Réduisez-la en miettes dans le robot ménager et incorporez-la aux légumes.
- Ajoutez 175 g de beurre ramolli, 1/2 cuil. à soupe de Worcestershire sauce, un soupçon de tabasco, du sel et du poivre, et mélangez bien.
- Déposez 1 cuil. à soupe de ce mélange sur chaque huître et enfourez sous le gril 5 min pour faire frondre le beurre et réchauffer les huîtres.
- Disposez sur des assiettes et décorez avec des quartiers de citrons.

# BROCHETTES DE CREVETTES ROSES

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 20 À 25 MIN\* CUISSON : DE 4 À 6 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Des crevettes marinées, servies avec une sauce croquante au beurre de cacahuète, constituent une entrée de choix pour un dîner d'été.*

*\*plus 1 à 2 h de marinage*

## LE MARCHÉ

1 morceau de racine de gingembre fraîche de 1,5 cm

2 grosses gousses d'ail

1 petit bouquet de coriandre fraîche

15 cl d'huile végétale, et un peu pour graisser la grille

6 cuil. à soupe de jus de citron vert

1/2 cuil. à café de sucre en poudre, ou plus

1/2 cuil. à soupe de piment en poudre

1 cuil. à soupe de sauce soja

32 grosses crevettes crues, soit 750 g environ

sel et poivre

### Pour la sauce

100 g de noix de coco séchée en poudre

1 petit oignon

2 grosses gousses d'ail

4 cuil. à soupe d'huile végétale

1/2 cuil. à café de piment écrasé

le jus de 1/2 citron vert

2 cuil. à café de sauce soja

5 cuil. à soupe de beurre de cacahuète

1 cuil. à café de cassonade

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

**1 FAIRE MARINER LES CREVETTES**

**2 PRÉPARER LA SAUCE**

**3 FAIRE GRILLER LES CREVETTES**

\*\* Faites tremper les brochettes en bambou 30 min dans de l'eau pour qu'elles ne brûlent pas à la cuisson; vous pouvez aussi utiliser des brochettes en inox.

# 1 FAIRE MARINER LES GROSSES CREVETTES

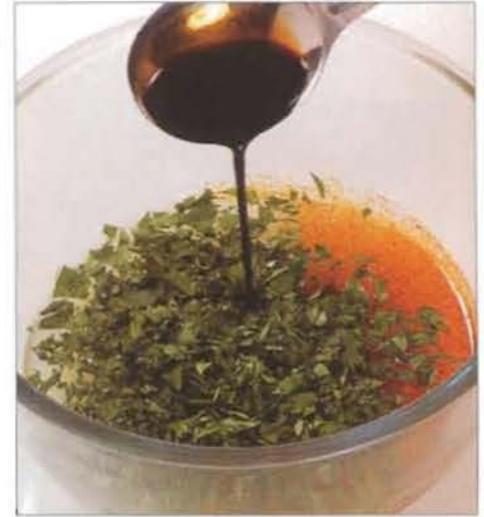


**1** Épluchez et hachez le gingembre (voir encadré p. 116). Posez le plat de la lame du couteau chef sur chaque gousse d'ail et appuyez avec le poing. Pelez-les et hachez-les finement.



Les herbes hachées dégagent mieux leur parfum

**2** Détachez de leur tige les feuilles de coriandre et rassemblez-les sur la planche à découper. Hachez-les grossièrement à l'aide du couteau chef.



**3** Mélangez l'huile, le jus de citron vert, le gingembre et l'ail hachés. Ajoutez le sucre, le piment en poudre, la coriandre hachée, la sauce soja, et salez selon votre goût; mélangez bien.



**4** Enfilez 4 grosses crevettes sur chaque brochette en bambou et déposez-les dans le plat creux.

### CONSEIL MALIN

*«Si vous utilisez des brochettes en inox, faites mariner les crevettes avant de les piquer.»*

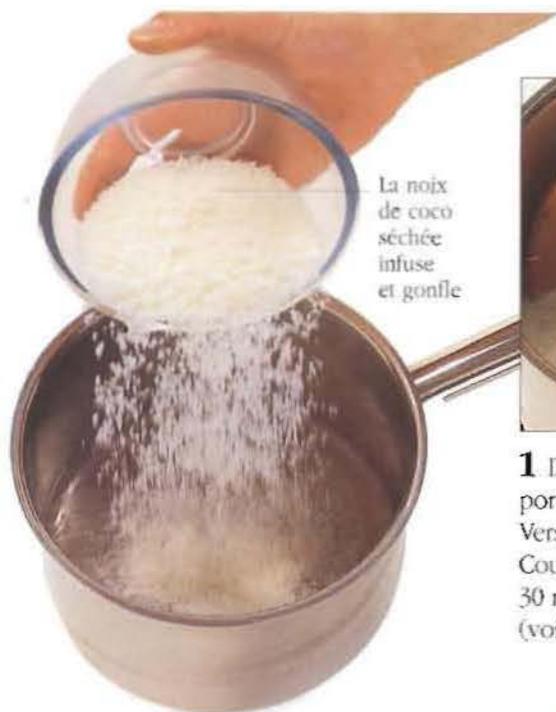
**5** Versez la marinade sur les crevettes. Couvrez et laissez au réfrigérateur de 1 à 2 h, en retournant les brochettes de temps en temps. Préparez la sauce au beurre de cacahuète.



Répartissez la marinade uniformément

Plus les crevettes marineront, plus elles seront relevées

## 2 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE DE CACAHUËTE



La noix de coco séchée infuse et gonfle



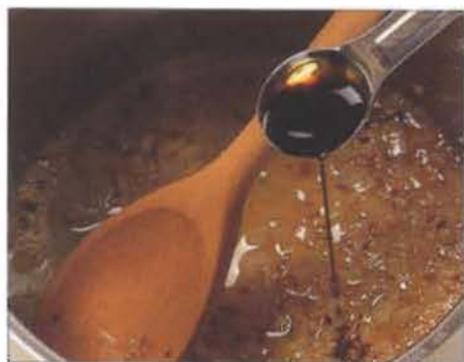
**1** Dans une petite casserole, portez à ébullition 25 cl d'eau. Versez la noix de coco et remuez. Couvrez et laissez reposer 30 min. Hachez finement l'oignon (voir encadré p. 53) et l'ail.



**2** Chauffez l'huile dans une autre petite casserole. Faites revenir légèrement l'oignon de 2 à 3 min. Ajoutez l'ail et le piment écrasé et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'oignon soit bien doré.

### ATTENTION !

*Ne laissez pas l'ail griller, car il deviendrait amer.*



**3** Ajoutez le jus de citron vert et la sauce soja; mélangez bien. Retirez du feu.



Doublez la passoire de mousseline



**4** Ajoutez le beurre de cacahuète et la cassonade. Laissez refroidir.

**5** Tapissez de mousseline la passoire en toile métallique posée sur un bol. Mettez-y la noix de coco et son jus.

## HACHER UN OIGNON

Un oignon se détaille en tranches puis en dés de taille variable. Généralement, vous couperez des tranches de 5 mm d'épaisseur. Mais, plus elles seront minces, plus l'oignon sera haché finement.



**1** Pelez l'oignon et ôtez-en le sommet, mais gardez la base pour qu'il ne se défasse pas.



**2** Coupez l'oignon en deux dans le sens de la hauteur. Posez les moitiés à plat sur la planche à découper.



**3** Maintenez l'oignon fermement d'une main. Émincez le bulbe horizontalement en partant du sommet, mais sans entailler la base.

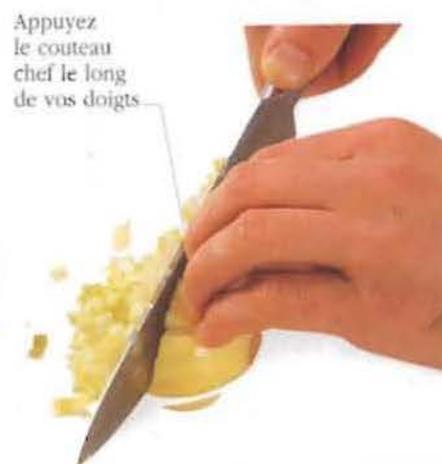


**4** Tranchez l'oignon verticalement, toujours sans entailler la base.

### CONSEIL MALIN

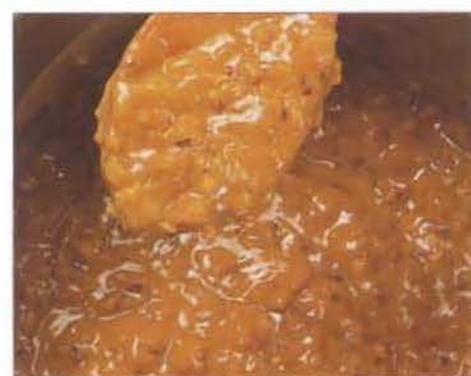
«*Quand vous émincez, utilisez la dernière phalange de vos doigts pour guider la lame du couteau.*»

**5** Hachez l'oignon en dés. Continuez jusqu'à ce qu'ils aient la taille désirée.



**6** Rassemblez les extrémités de la mousseline et pressez pour extraire un maximum de lait. Jetez la noix de coco.

La noix de coco en poudre et l'eau bouillante donnent un lait délicieux



**7** Incorporez le lait de coco à la sauce au beurre de cacahuète. Salez et poivrez selon votre goût et laissez reposer.

### CONSEIL MALIN

«*La sauce risque de se défaire en refroidissant. Réchauffez-la doucement en ajoutant 2 cuil. d'eau pour l'émulsionner de nouveau.*»

### 3 FAIRE GRILLER LES CREVETTES



La marinade évitera aux crevettes de se dessécher durant la cuisson

**1** Préchauffez le grill. Huilez la grille du four à l'aide du pinceau à pâtisserie. Posez-y les brochettes, en réservant la marinade.

**2** À l'aide du pinceau à pâtisserie, enduisez les brochettes de marinade. Enfourez-les pour 2 à 3 min à 5 ou 10 cm sous la source de chaleur : les crevettes vont devenir roses. Badigeonnez-les de marinade 1 ou 2 fois pendant la cuisson.



L'excès de marinade s'écoule à travers la grille

### ÉPLUCHER ET HACHER DU GINGEMBRE FRAIS

*La racine de gingembre doit être hachée assez finement pour que son arôme se répande uniformément dans tout le plat.*



**1** À l'aide d'un couteau d'office, épluchez la racine de gingembre. À l'aide d'un couteau chef, émincez-la en coupant à travers les fibres.



**2** Posez le plat du couteau chef sur chaque tranche et écrasez-la en appuyant fermement avec le poing.



Quand vous coupez les tranches, regroupez-les entre vos doigts

**3** Hachez finement les tranches.

V A R I A N T E

BROCHETTES DE CREVETTES À LA VIETNAMIENNE

*Les crevettes roses réduites en purée sont ici roulées en boulettes puis enrobées de noix de coco et grillées.*



**3** Retournez les brochettes et enduisez-les de nouveau de marinade. Poursuivez la cuisson de 2 à 3 min, pour que les crevettes rosissent de l'autre côté.

**POUR SERVIR**

Déposez une brochette sur chacune des 8 assiettes et accompagnez d'un petit bol de sauce au beurre de cacahuète. Décorez de quelques feuilles de salade mélangées à des tranches de tomates et à des triangles de citron.



**1** Préparez la sauce au beurre de cacahuète avec 3 gousses d'ail en suivant la recette principale.

**2** Réservez 8 crevettes pour la décoration et épluchez toutes les autres.

**3** Pratiquez une entaille profonde dans le dos de chaque crevette et retirez la veine noire.

**4** Mettez dans le robot ménager les crevettes épluchées,

1 œuf, 1 gousse d'ail pelée, 1 1/2 cuil. à soupe de sauce soja,

1 1/2 cuil. à soupe de sauce asiatique de poisson

ou 1 cuil. à café de pâte d'anchois, 2 cuil.

à café d'huile végétale, 1 cuil. à soupe

de farine, 1/2 cuil. à café de sucre,

du sel et du poivre. Réduisez le tout en une purée

lisse. Mettez dans un bol, couvrez et laissez

au réfrigérateur de 1 h à 1 h 30.

**5** Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez

50 g de noix de coco en poudre et 30 g

de chapelure. Humectez vos mains

et faites avec la pâte de crevette

des boulettes de 2,5 cm de diamètre.

Roulez-les bien dans la noix de coco.

**6** Enfilez les boulettes sur des

brochettes en inox, terminez par

une crevette entière, et posez-les

sur une plaque à pâtisserie huilée.

Enfournez pour 6 à 8 min. Servez

aussitôt avec la sauce au beurre

de cacahuète.

**7** Décorez avec une julienne

de carottes, des tortillons

de citron et un brin d'aneth.

Les crevettes roses sont servies dans leur carapace, que chaque convive retirera lui-même

**SAVOIR S'ORGANISER**

Vous pouvez laisser mariner les crevettes 4 h au réfrigérateur. Grillez-les juste avant de servir.



## 1 PRÉPARER LES COURGETTES

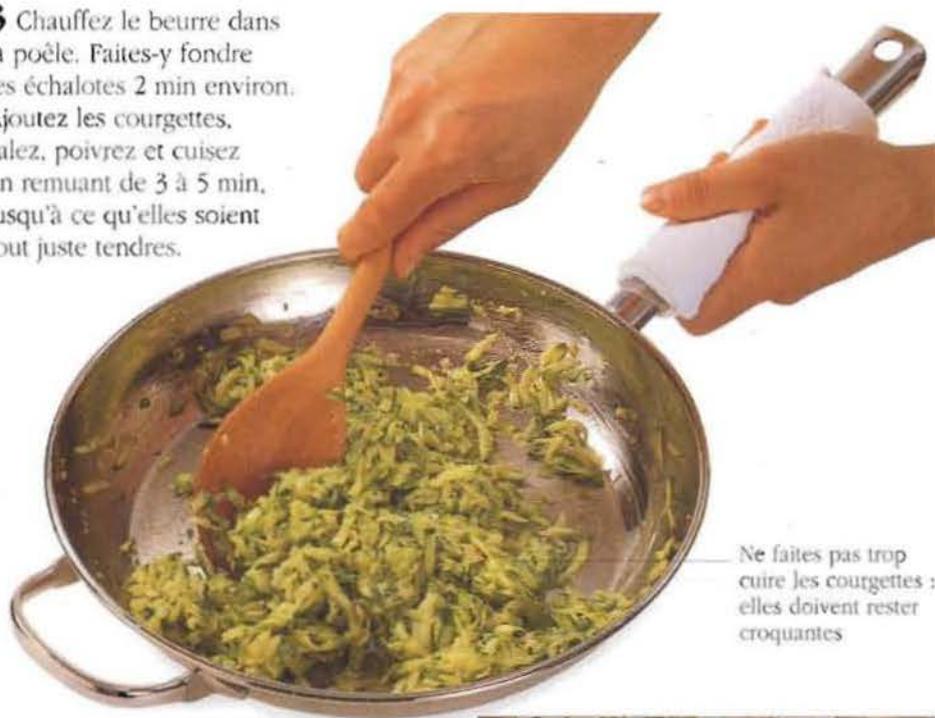
**1** Coupez les extrémités des courgettes et râpez-les.

La peau des courgettes va colorer le soufflé.



**2** Retirez la peau sèche des échalotes et hachez-les finement (voir encadré ci-contre).

**3** Chauffez le beurre dans la poêle. Faites-y fondre les échalotes 2 min environ. Ajoutez les courgettes, salez, poivrez et cuisez en remuant de 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres.



Ne faites pas trop cuire les courgettes : elles doivent rester croquantes

**4** Mettez les courgettes dans la passoire en toile métallique posée sur un bol et laissez-les s'égoutter complètement.

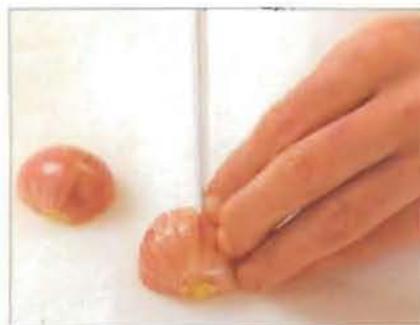


## HACHER UNE ÉCHALOTE

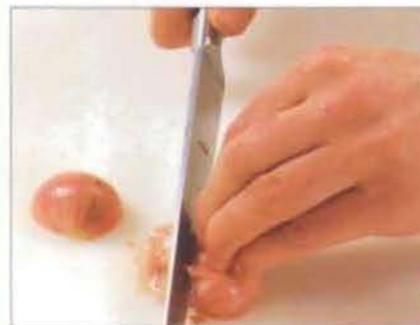
*Une échalote se coupe généralement en tranches de 3 mm de large. Mais plus elles seront minces, plus les dés seront fins.*



**1** Retirez avec les doigts la première peau de l'échalote. Séparez-la éventuellement en deux et pelez les moitiés à l'aide d'un couteau d'office. Posez-les sur la planche à découper. Tenez-les fermement avec les doigts et émincez-les horizontalement, sans entailler la base pour qu'elles ne se défassent pas.



**2** Émincez ensuite l'échalote verticalement, toujours sans entailler la base.



**3** Ciselez l'échalote en dés plus ou moins fins, selon la recette que vous préparez.

## 2 PRÉPARER LA SAUCE BLANCHE

1 Dans une petite casserole, portez le lait à ébullition. Chauffez le beurre dans une casserole moyenne. Versez toute la farine et cuisez de 30 s à 1 min en fouettant rapidement jusqu'à ce que le mélange mousse.

Incorporez vigoureusement la farine au beurre

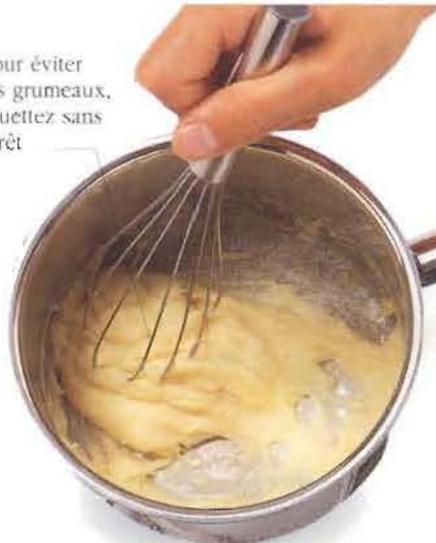


La farine et le beurre ne doivent pas se colorer



2 Retirez du feu et laissez légèrement refroidir. Versez ensuite le lait chaud et fouettez pour obtenir un mélange homogène.

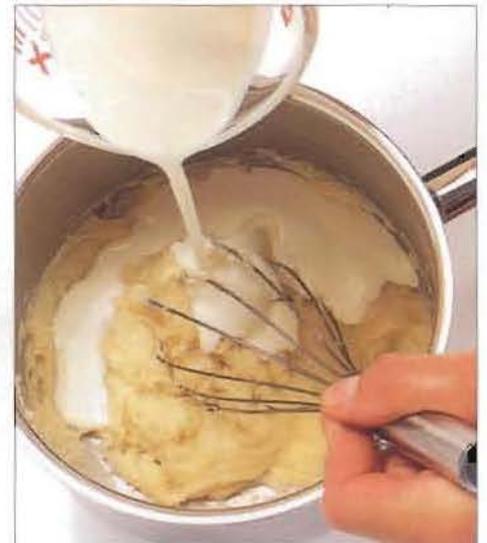
Pour éviter les grumeaux, fouettez sans arrêt



3 Remettez la casserole sur le feu et poursuivez la cuisson sans cesser de fouetter.

### ATTENTION !

*Si des grumeaux se forment, retirez du feu et battez vivement. Éventuellement, filtrez la sauce.*

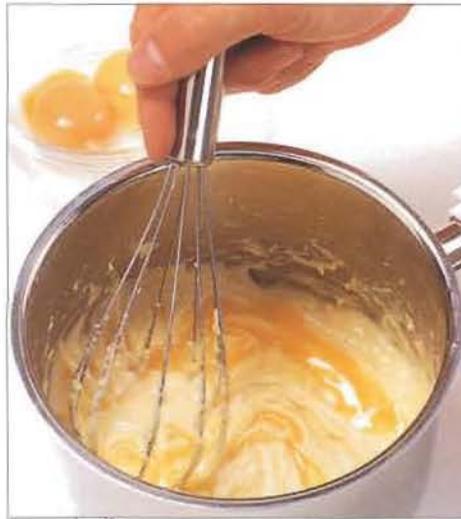
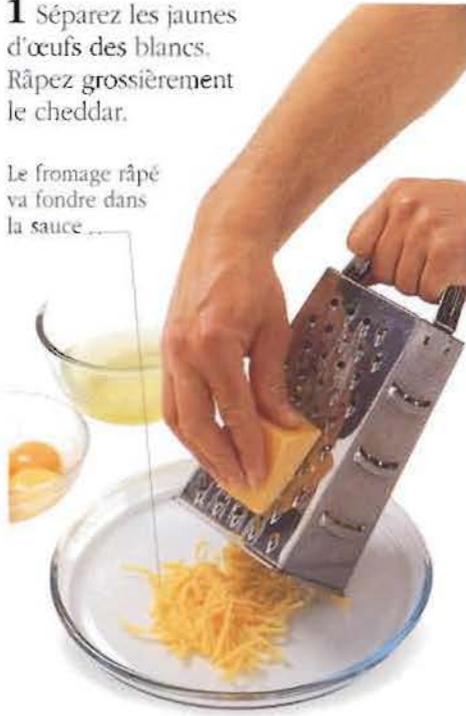


4 Dès que la sauce commence à épaissir, versez la crème et incorporez-la en fouettant. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de noix muscade selon votre goût. Poursuivez la cuisson 2 min. Retirez du feu.

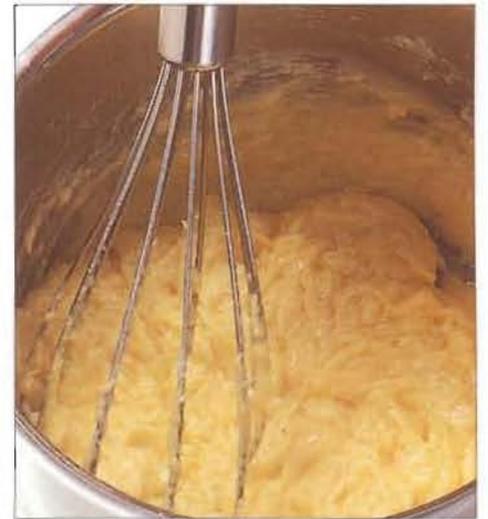
### 3 PRÉPARER L'APPAREIL À SOUFFLÉ

**1** Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Râpez grossièrement le cheddar.

Le fromage râpé va fondre dans la sauce

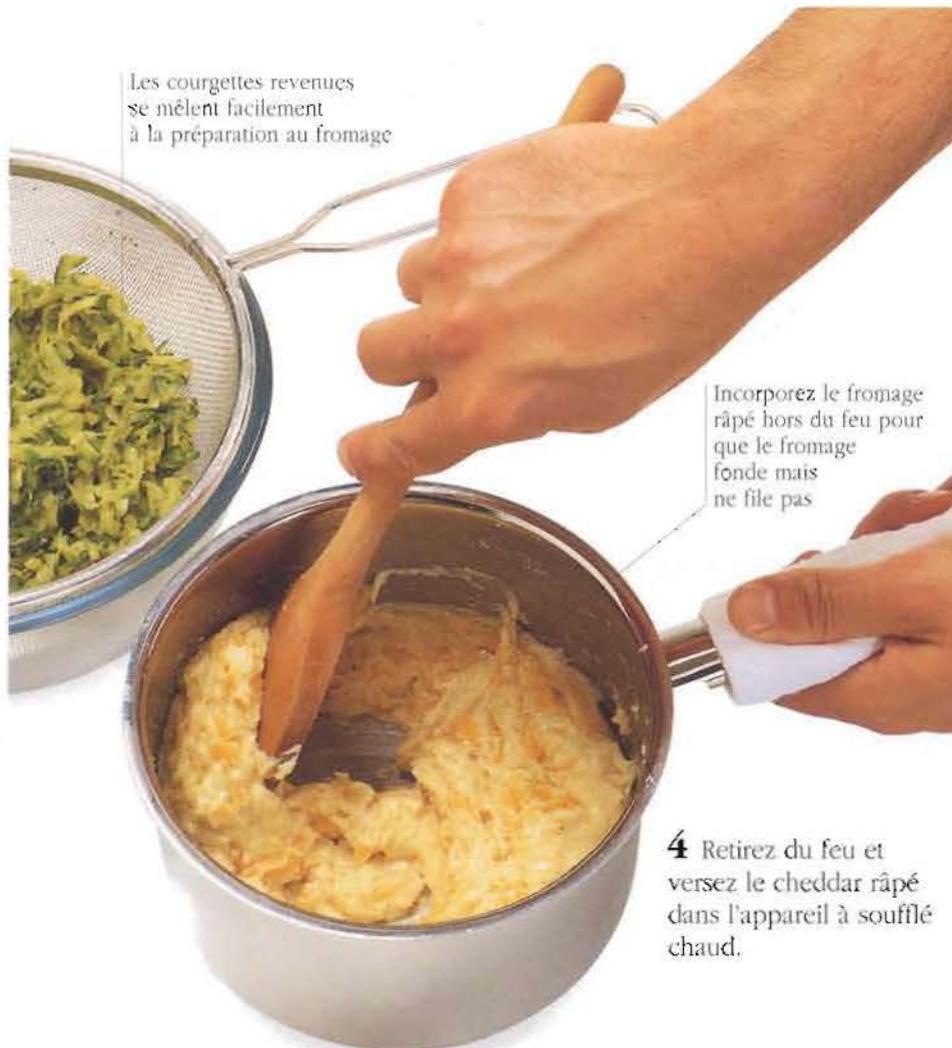


**2** Réchauffez éventuellement la sauce blanche jusqu'au premier bouillon. Retirez du feu et incorporez au fouet les jaunes d'œufs un par un.



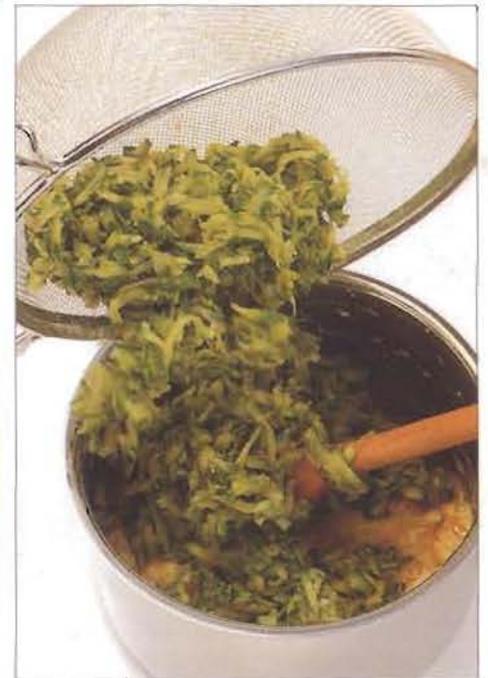
**3** Remettez sur le feu. Portez à ébullition et maintenez-la 1 min pour cuire les jaunes d'œufs.

Les courgettes revenues se mêlent facilement à la préparation au fromage



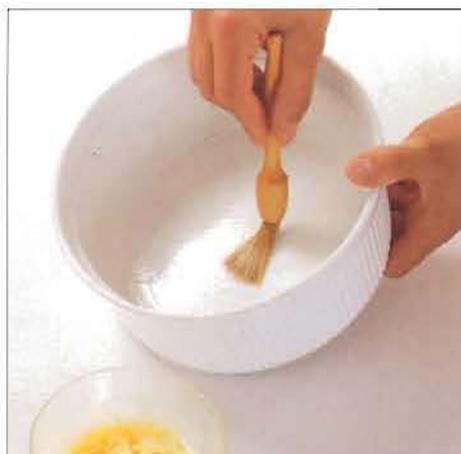
Incorporez le fromage râpé hors du feu pour que le fromage fonde mais ne file pas

**4** Retirez du feu et versez le cheddar râpé dans l'appareil à soufflé chaud.

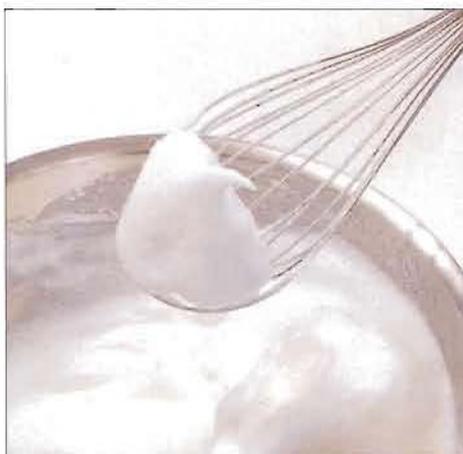


**5** Ajoutez les courgettes égouttées à la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement; le soufflé doit être très relevé.

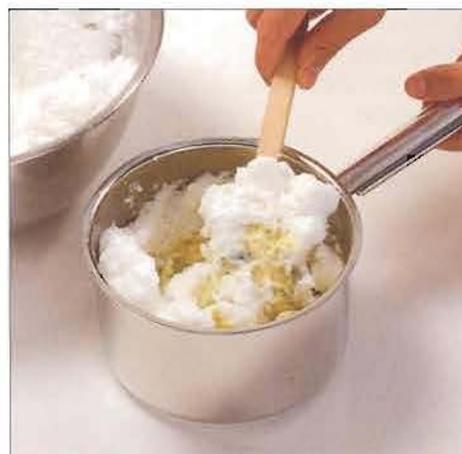
## 4 TERMINER LE SOUFFLÉ



**1** Préchauffez le four à 190 °C. Chauffez un peu de beurre et graissez un moule à soufflé à l'aide du pinceau à pâtisserie. Faites réchauffer l'appareil à soufflé : il doit être brûlant.



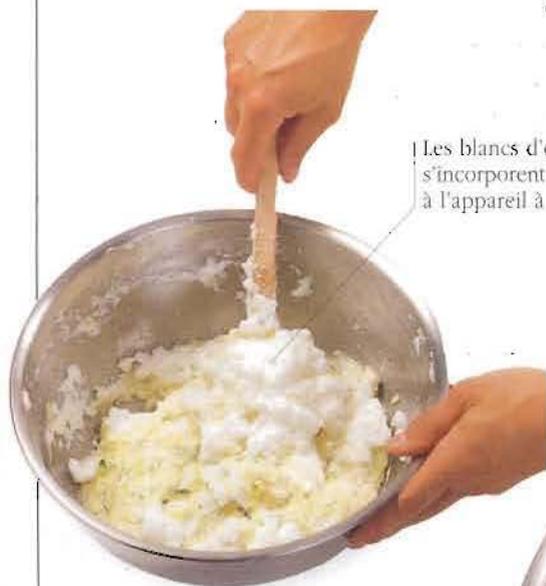
**2** Dans un bol en métal, mettez 6 blancs d'œufs et une pincée de sel et montez-les en neige ferme, de 3 à 5 min, au fouet ou au batteur électrique.



**3** Incorporez à l'aide de la spatule en caoutchouc 1/4 des œufs en neige à l'appareil à soufflé chaud.

### ATTENTION !

*Ne battez pas trop les blancs, car ils deviendraient granuleux.*



Les blancs d'œufs en neige s'incorporent facilement à l'appareil à soufflé allégé



Le mouvement tournant permet de mélanger les ingrédients sans leur faire perdre trop de volume

**4** Ajoutez cette préparation aux blancs en neige. Mélangez le tout : enfoncez la spatule jusqu'au centre du bol et raclez les parois en soulevant le contenu du bol et en le rabattant sur lui-même. De l'autre main, faites pivoter le bol dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Continuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Les blancs d'œufs et l'appareil à soufflé doivent être parfaitement mélangés

V A R I A N T E  
**SOUFFLÉ À L'OIGNON  
 ET À LA SAUGE**

*Cette recette réussit un mariage  
 heureux entre l'oignon  
 et la sauge.*

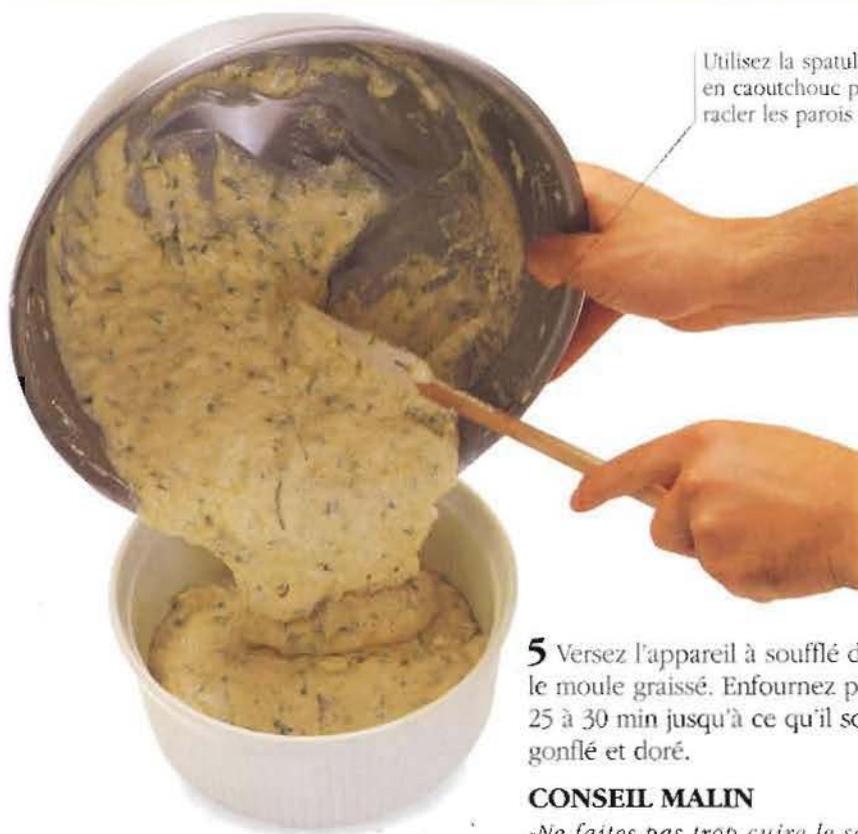


- 1 Épluchez 8 oignons moyens (soit 1 kg environ), sans ôter leur base, et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Posez les moitiés sur une planche à découper et émincez-les finement.
- 2 Chauffez 50 g de beurre dans une casserole moyenne. Mettez-y les oignons, salez, poivrez, posez une feuille d'aluminium ménager beurrée, et couvrez. Cuisez de 15 à 20 min à feu très doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient tendres mais pas dorés. Découvrez et remuez jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

- 3 Détachez de leur tige les feuilles de 5 à 7 brins de sauge fraîche et regroupez-les sur la planche à découper. À l'aide du couteau chef, hachez-les finement.
- 4 Préparez la sauce blanche en suivant la recette principale.
- 5 Ajoutez les oignons et la sauge à la sauce. Terminez et cuisez le soufflé en suivant la recette principale.

**Le soufflé fond**  
 sous sa croûte  
 dorée

Utilisez la spatule  
 en caoutchouc pour  
 racler les parois du bol



**5** Versez l'appareil à soufflé dans le moule graissé. Enfournez pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'il soit gonflé et doré.

**CONSEIL MALIN**

*«Ne faites pas trop cuire le soufflé : son cœur doit rester crémeux.»*

**Les paillettes vertes**  
 de courgette se détachent  
 sur le cheddar doré

**POUR SERVIR**

Plongez 2 grandes cuillères en métal au centre du moule et déposez aussitôt une part sur chaque assiette, car le soufflé va s'affaisser très rapidement en refroidissant.



---

# SALADES FRAÎCHEUR

---

SALADE FORÊT-NOIRE	64
SALADE YANKEE	67
SALADE DE CREVETTES AU SAFRAN	68
SALADE DE CREVETTES ET DE CHAMPIGNONS	71
CRUDITÉS D'AUTOMNE	72
SALADE DE CÉLERI ET DE BETTERAVES	75
MARINADE DE RUMSTECK	76
SALADE ASIATIQUE AU BŒUF	81
SALADE DE PÂTES À LA NIÇOISE	82
SALADE DE PÂTES À LA NIÇOISE, AUX LÉGUMES	85
SALADE CÉSAR	86
SALADE CÉSAR AUX TOMATES ET AUX ASPERGES	89
BRICK À LA GRECQUE	90
BRICK AUX POMMES DE TERRE ET AU BLEU	95
TRIO DE LÉGUMES FARCIS	96
TRIO DE LÉGUMES FARCIS DE RIZ SAUVAGE	101
TRIO DE LÉGUMES FARCIS DE CAROTTES ET DE RIZ	101
BEIGNETS DE LÉGUMES À L'ORIENTALE	102
FRITTO MISTO	107
ARTICHAUTS À LA PROVENÇALE	108
ARTICHAUTS AU BEURRE DE FINES HERBES	113

# SALADE FORÊT-NOIRE

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 25 À 30 MIN\* CUISSON : DE 15 À 20 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Cette recette, d'inspiration allemande, réunit des tranches de pomme de terre cuites à l'eau, des morceaux de jambon fumé de Westphalie et une sauce piquante au vinaigre et au carvi. Cette salade est à la fois une entrée facile à réaliser et un accompagnement parfait pour certains plats.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer toute la salade 24 h à l'avance et la conserver, couverte, au réfrigérateur.

Vous la servirez à température ambiante.

\* plus 1 h de réfrigération

## LE MARCHÉ

1,5 kg de pommes de terre rosevals  
sel et poivre

150 g de jambon de Westphalie en tranches fines  
7 à 10 brins de persil

### Pour la sauce

1 petit oignon rouge  
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge  
3 cuil. à soupe de crème fleurette  
2 cuil. à soupe de moutarde forte  
2 cuil. à café de graines de carvi  
25 cl d'huile de carthame

## INGRÉDIENTS



\*\* ou autre jambon fumé

\*\*\* ou huile végétale légère.

## CONSEIL MALIN

-Le jambon de Westphalie est fumé sur des brindilles et des baies de genièvre. Mais tous les jambons fumés conviennent.-

## DÉROULEMENT

**1** FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE ET PRÉPARER LA SAUCE

**2** COMPOSER LA SALADE

# 1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE ET PRÉPARER LA SAUCE

**1** À l'aide de la petite brosse, nettoyez les pommes de terre pour en enlever toute la terre, mais ne les pelez pas. Si elles sont grosses, coupez-les en deux ou en quatre.

Les poils de la brosse entrent dans les creux des pommes de terre

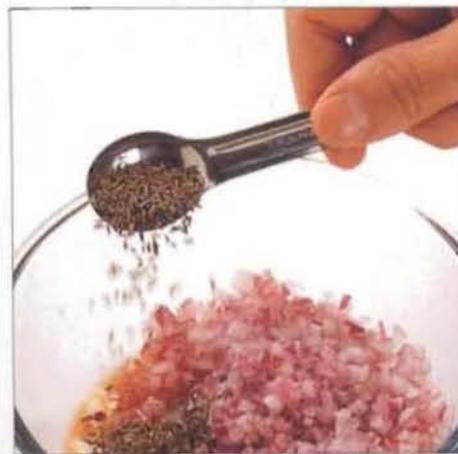
La peau des pommes de terre apporte couleur et saveur à la salade, mais aussi des fibres et des éléments nutritifs



**2** Mettez les morceaux de pomme de terre dans la grande casserole remplie d'eau froide, couvrez et portez à ébullition. Laissez frémir de 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, préparez la sauce.



**3** Pelez l'oignon, sans ôter sa base, et ouvrez-le en deux dans le sens de la longueur. Posez les moitiés à plat sur la planche à découper et coupez-les horizontalement vers la base, sans entailler celle-ci. Tranchez-les verticalement, puis détaillez-les en dés. Continuez à les hacher aussi fin que vous le souhaitez.



**4** Mettez l'oignon finement haché dans un bol avec le vinaigre, la crème fleurette, la moutarde, le sel et le poivre. Saupoudrez avec les graines de carvi.

Versez l'huile en un mince filet pour que la sauce épaississe progressivement

L'oignon rouge apporte du croquant et du piquant à la sauce

**5** Fouettez bien le mélange, puis incorporez l'huile petit à petit, en un mince filet : la sauce s'émulsionne et épaissit légèrement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.





**6** Assurez-vous que les pommes de terre sont cuites en y enfonçant la pointe du couteau d'office. Égouttez-les dans la passoire, rincez-les sous l'eau chaude, égouttez-les de nouveau.

**ATTENTION !**

*Ne faites pas trop cuire les pommes de terre, sinon elles se déferont quand vous les mélangerez avec la sauce.*

**8** Fouettez vivement la sauce et versez-la sur les pommes de terre chaudes. Remuez doucement jusqu'à ce qu'elles en soient bien enrobées.

Les pommes de terre chaudes absorbent mieux toutes les saveurs de la sauce

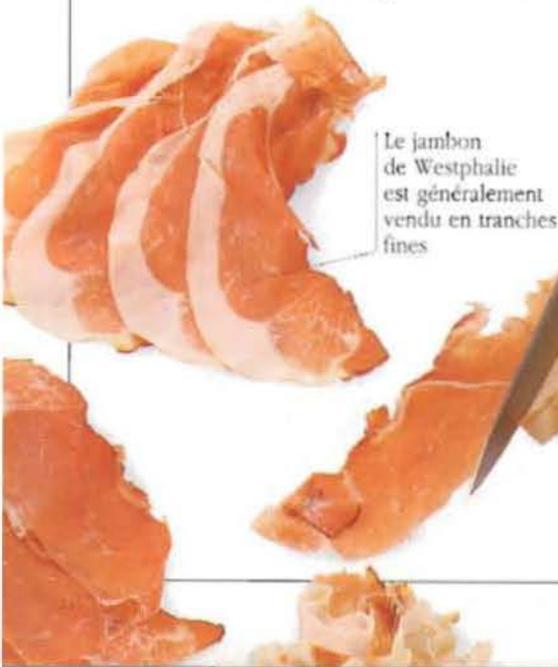


**7** Tant qu'elles sont encore chaudes, coupez-les en tranches de 1,5 cm. Mettez-les dans un grand bol.

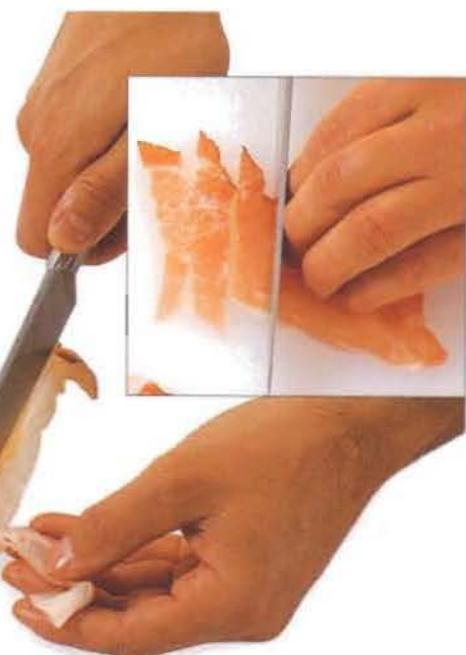


**2** COMPOSER LA SALADE

**1** Pendant que les pommes de terre cuisent, enlevez la graisse et les cartilages des tranches de jambon. Détailliez-les en lanières de 1 cm de large et réservez.



Le jambon de Westphalie est généralement vendu en tranches fines



**HACHER DES HERBES**

*Les fines herbes doivent souvent être hachées avant d'être mélangées à d'autres ingrédients. Vous pouvez les ciseler plus ou moins grossièrement, mais les plus délicates, comme l'estragon et le basilic, ont tendance à se flétrir si on les bache trop finement.*



**1** Détachez de leur tige les feuilles ou les brins et rassemblez-les sur une planche à découper.

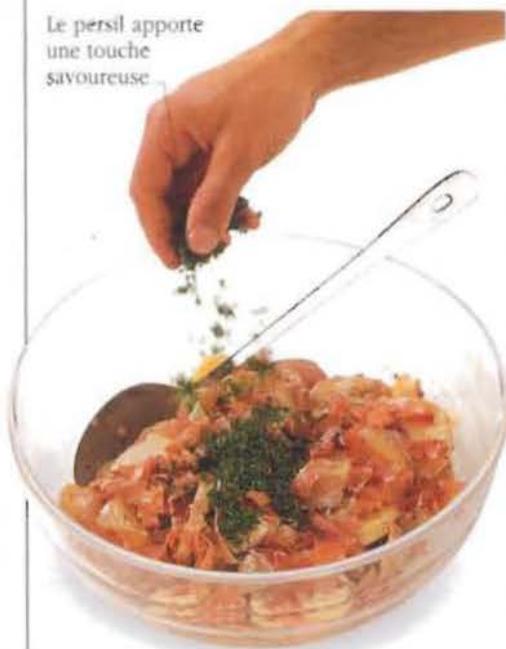


**2** Ciselez les feuilles en petits morceaux. En appuyant la pointe d'un couteau chef sur la planche à découper et en basculant la lame d'avant en arrière et de droite à gauche, hachez-les plus ou moins finement selon la recette que vous préparez.

**CONSEIL MALIN**

*-Utilisez un couteau bien aiguisé pour ne pas écraser les herbes.-*

Le persil apporte  
une touche  
savoureuse



**2** Hachez grossièrement le persil (voir encadré p. 66). Ajoutez les lanières de jambon à la salade de pommes de terre. Saupoudrez-la avec les 3/4 du persil haché. Mélangez le tout. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, couvrez et laissez au réfrigérateur 1 h au moins.

#### POUR SERVIR

Mettez la salade Forêt-Noire sur un plat et saupoudrez-la du reste de persil. Servez à température ambiante.

L'oignon  
rouge cru  
égale la salade



Le jambon fumé est  
le partenaire savoureux  
des pommes de terre

## V A R I A N T E

### SALADE YANKEE

*Très appréciée par les Américains, cette salade se prête à de multiples variantes.*

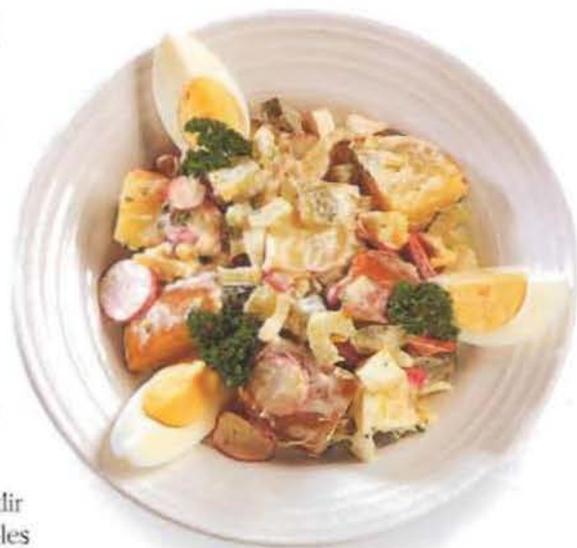
**1** N'utilisez ni le jambon, ni la sauce. Cuisez les pommes de terre nouvelles dans leur peau, et coupez-les en quartiers. Mettez 8 œufs dans une casserole, couvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir 10 min. Égouttez les œufs et laissez-les tiédir dans un bol d'eau froide. Tapotez-les pour briser toute leur coquille, puis égalez-les et rincez-les.

**2** Coupez de 4 à 6 œufs en quartiers dans le sens de la longueur et réservez-les pour la décoration. Hachez les autres.

**3** Mélangez 15 cl de mayonnaise, 4 cuil. à soupe de crème fleurette, 3 de vinaigre de vin rouge, 1 de moutarde de Dijon, du sel et du poivre.

**4** Hachez les feuilles d'un petit bouquet de persil; incorporez-les à la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

**5** Enlevez les fils de 3 branches de céleri avec un couteau éplucheur, puis coupez-



les en lanières. Égouttez 2 petits concombres au vinaigre, coupez-les en quartiers, puis dans l'autre sens en petits morceaux. Vous pouvez les remplacer par 250 g de cornichons, coupés en fines rondelles.

**6** Épluchez 1 petite botte de radis



rouges, lavez-les et tranchez-les.

Coupez 1 petit oignon en dés fins.

**7** Mettez les pommes de terre dans un grand bol. Ajoutez le céleri, les concombres au vinaigre, les radis, l'oignon et les œufs hachés. Arrosez-les de la sauce et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, et laissez au réfrigérateur 1 h au moins.

**8** Disposez la salade sur des assiettes avec les quartiers d'œuf et les brins du persil. Servez à température ambiante.

# SALADE DE CREVETTES AU SAFRAN

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 30 À 35 MIN\* CUISSON : DE 6 À 10 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Les grosses crevettes fraîches, carapace fendue, marinent dans un mélange de vinaigre, de jus de citron, d'huile d'olive, de câpres et d'ail, parfumé avec une bonne pincée de safran. Elles sont ensuite grillées et servies chaudes, avec des tranches de courgettes marinées.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez faire mariner les crevettes et les courgettes pendant 6 h — plus ce temps sera long, plus leur parfum se développera. Grillez les premières et cuisez les secondes juste avant de servir.

*\* plus 3 à 4 h de marinage*

## LE MARCHÉ

1 bonne pincée de filaments de safran

2 cuil. à soupe d'eau chaude

3 citrons

6 gousses d'ail

4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc

sel et poivre

25 cl d'huile d'olive, et un peu pour graisser la grille

4 cuil. à soupe de câpres égouttées

500 g de courgettes

18 grosses crevettes crues, non décortiquées

## INGRÉDIENTS



\*\* ou gambas

## CONSEIL MALIN

*«Le safran est la racine séchée du crocus d'automne, et il est bien meilleur en filaments qu'en poudre.»*

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA MARINADE
- 2 FAIRE MARINER LES CREVETTES ET LES COURGETTES
- 3 FAIRE CUIRE LES COURGETTES ET LES CREVETTES; COMPOSER LA SALADE

## CONSEIL MALIN

*«La marinade contient du jus de citron, acide : n'utilisez pas de plat métallique pour y mettre les courgettes et les crevettes.»*

## 1 PRÉPARER LA MARINADE



**1** Mettez les filaments de safran dans un petit bol et versez l'eau chaude par-dessus. Laissez infuser 5 min.



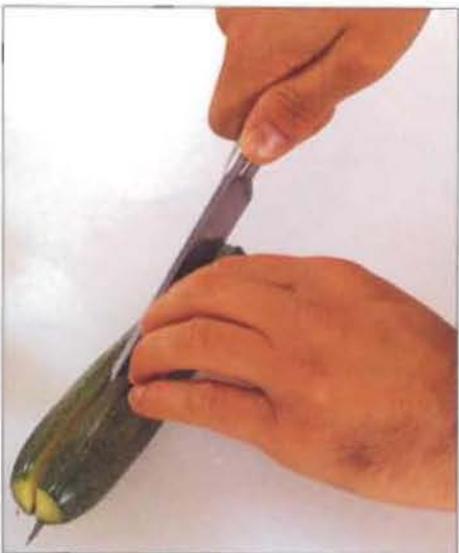
**2** Pressez 2 des citrons : vous devez obtenir 10 cl de jus environ. Posez le plat du couteau chef sur chaque gousse d'ail et appuyez avec le poing. Enlevez la peau et hachez l'ail grossièrement.



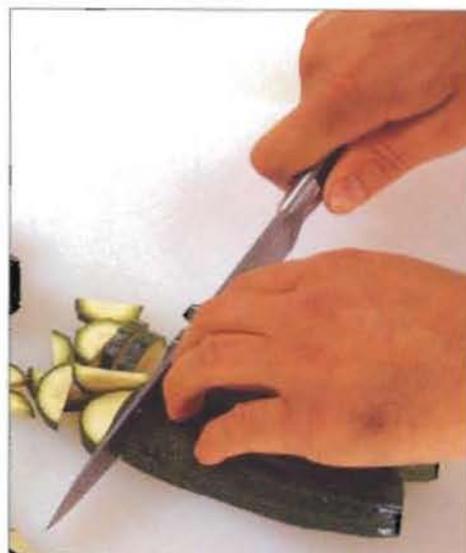
**3** Ajoutez au safran et à son infusion l'ail, le vinaigre, le sel, le poivre, le jus de citron, l'huile d'olive et les câpres. Mélangez bien les ingrédients de la marinade, en écrasant légèrement les câpres contre les parois du bol.

Après avoir infusé dans l'eau chaude, les filaments de safran ont une belle couleur dorée.

## 2 FAIRE MARINER LES COURGETTES ET LES CREVETTES



**1** Essayez les courgettes et enlevez leurs extrémités. À l'aide du couteau chef, coupez-les en deux en longueur.



**2** Rassemblez les moitiés deux par deux à plat sur la planche à découper; coupez-les en tranches de 5 mm.

**3** Mettez les courgettes dans un plat peu profond. Arrosez-les à la cuiller des 2/3 de la marinade. Remuez et laissez au réfrigérateur de 3 à 4 h au moins. Réservez le reste de la marinade pour les crevettes.





**4** Tenez chaque crevette ventre à plat sur la planche à découper. Sans entailler la queue, ouvrez-la pour lui donner une forme de papillon.



**5** Tirez sur la veine noire qui court le long du dos de la crevette et jetez-la.

Les carapaces retiendront le jus succulent lorsque les crevettes grilleront



Séchez bien les crevettes pour que leur eau ne dilue pas la marinade

**6** Mettez les crevettes ouvertes dans une passoire et rincez-les sous l'eau froide. Posez-les délicatement sur un plan de travail recouvert de papier absorbant et tapotez-les pour les sécher.

**7** Disposez les crevettes dans le second plat non métallique, arrosez-les à la cuiller du reste de marinade et remuez pour bien les enrober. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur de 3 à 4 h au moins.

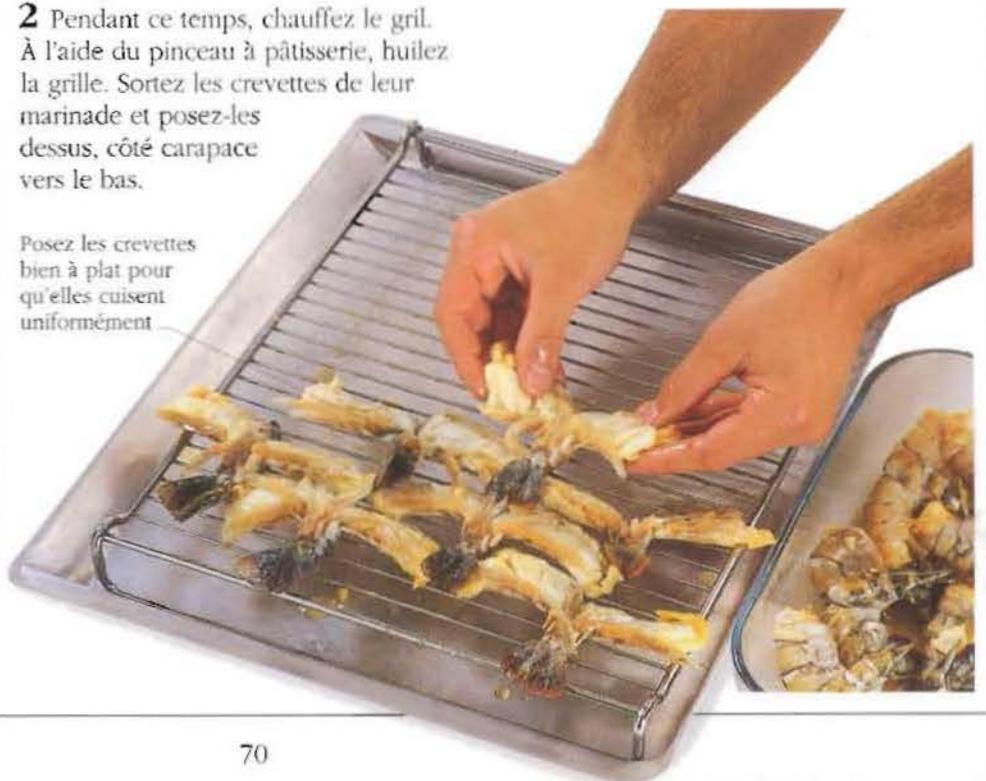
### 3 FAIRE CUIRE LES COURGETTES ET LES CREVETTES; COMPOSER LA SALADE



**1** Chauffez la poêle et mettez-y les courgettes avec leur marinade. Laissez frémir de 3 à 5 min, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**2** Pendant ce temps, chauffez le grill. À l'aide du pinceau à pâtisserie, huilez la grille. Sortez les crevettes de leur marinade et posez-les dessus, côté carapace vers le bas.

Posez les crevettes bien à plat pour qu'elles cuisent uniformément



**3** Badigeonnez les crevettes avec un peu de marinade; gardez-en 1 ou 2 cuil. à soupe pour les enduire en cours de cuisson. Parsemez-les à la cuiller avec des câpres.

Pour que les crevettes ne se dessèchent pas, enduisez-les de marinade pendant la cuisson.



**4** Enfourez les crevettes de 3 à 4 min à 5 cm environ sous la source de chaleur. Coupez le dernier citron en fines tranches.

**ATTENTION !**

*Ne laissez pas trop cuire les crevettes, elles deviendraient dures.*

**POUR SERVIR**

Disposez les courgettes chaudes au centre de chaque assiette, sans leur marinade. Entourez-les des crevettes; décorez avec les quartiers de citron.



La couleur d'or des courgettes est due à la marinade

Les crevettes papillons sont très décoratives

**V A R I A N T E**  
**SALADE DE CREVETTES ET DE CHAMPIGNONS**

*Les champignons de Paris qui remplacent ici les tranches de courgette sont très simplement servis avec des crevettes.*



**1** Préparez la marinade en suivant la recette principale, sans utiliser le safran. Ouvrez les crevettes en forme de papillon et dénervéz-les. Faites-les mariner, mais dans 1/3 seulement de la préparation.

**2** N'utilisez pas les courgettes. Essayez avec du papier absorbant humide 400 g de champignons de Paris, et coupez les pieds au niveau des chapeaux.

Éventuellement, détaillez les plus gros légumes en quartiers. Remplissez une petite casserole d'eau salée, portez à ébullition, mettez-y les champignons et laissez frémir de 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les de nouveau. Mettez-les dans le reste de marinade, remuez, couvrez et laissez au réfrigérateur.

**3** À l'aide d'une écumoire, répartissez les champignons entre 6 assiettes, sans leur marinade.

**4** Chauffez le grill et enfourez les crevettes en suivant la recette principale. Disposez-les sur les assiettes et servez aussitôt. Éventuellement, décorez avec un quartier de citron et un brin de persil plat.

# CRUDITÉS D'AUTOMNE

Salade de saison

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 25 À 30 MIN\*

## ÉQUIPEMENT



*De nombreux petits restaurants français proposent cette salade sans prétention. Une julienne de céleri assaisonnée avec une sauce rémoulade se marie avec une salade de carottes râpées aux raisins.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la vinaigrette pour les carottes 1 semaine à l'avance et la conserver dans un récipient hermétique. Les légumes des deux salades se gardent 24 h dans leur sauce au réfrigérateur; leur goût n'en sera que meilleur.

\* plus 1 h de réfrigération

## LE MARCHÉ

### Pour la salade de carottes et sa sauce

500 g de jeunes carottes

3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre

1 cuil. à café de sucre

sel et poivre

10 cl d'huile végétale

100 g de raisins secs

### Pour la salade de céleri et sa sauce

1 céleri-rave, soit 750 g environ

20 cl de mayonnaise

2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon, ou plus

## INGRÉDIENTS



## CONSEIL MALIN

«Des noix grossièrement bacheés, des dés de pomme ou des graines de tournesol ou de potiron grillées remplacent très agréablement les raisins dans la salade de carottes.»

## DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER LA SALADE DE CAROTTES ET SA SAUCE

**2** PRÉPARER LA SALADE DE CÉLERI ET SA SAUCE

## 1 PRÉPARER LA SALADE DE CAROTTES ET SA SAUCE

**1** À l'aide du couteau d'office, pelez et parez les carottes. Râpez-les grossièrement au-dessus d'un plat peu profond.

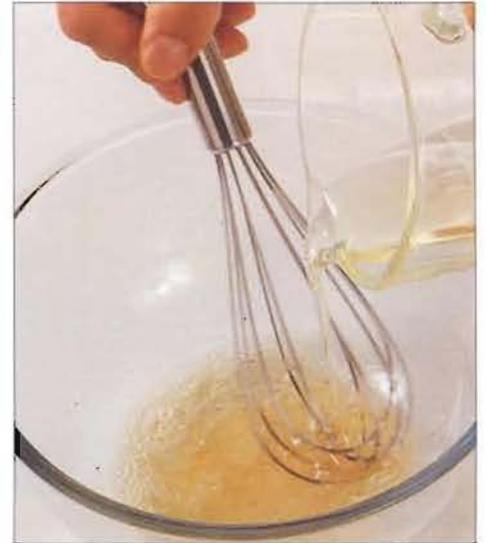
### CONSEIL MALIN

•Si vous avez acheté des carottes nouvelles, grattez-les simplement.

Grâce aux gros trous de la râpe, les carottes restent juteuses



Choisissez de jeunes carottes bien tendres



**2** Dans un bol moyen, fouettez le vinaigre avec le sucre, du sel et du poivre. Incorporez petit à petit l'huile : la sauce s'émulsionne et épaissit légèrement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



**3** Mettez les carottes râpées dans le bol, puis les raisins secs.

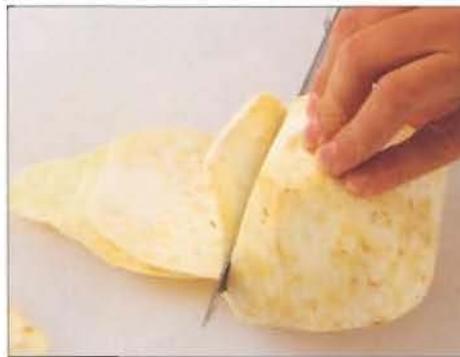
**4** Remuez les carottes et les raisins dans la vinaigrette. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et mettez au réfrigérateur pour 1 h au moins.



## 2 PRÉPARER LA SALADE DE CÉLERI ET SA SAUCE



**1** Posez le céleri sur la planche à découper et enlevez toute sa peau épaisse et dure.



**2** Ôtez une fine lamelle à la base du céleri pour pouvoir le poser à plat. Coupez-le verticalement en fines tranches.

**3** Rassemblez quelques tranches et coupez-les en fins et longs bâtonnets, en guidant la lame du couteau sur la dernière phalange de vos doigts.

Taillez des bâtonnets réguliers





4 Mettez les bâtonnets de céleri dans une casserole remplie d'eau salée et portez à ébullition. Laissez frémir de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Le céleri blanchi garde sa couleur fraîche et s'attendrit

5 Égouttez le céleri, rincez-le sous l'eau froide, égouttez-le de nouveau.

**CONSEIL MALIN**

«Le céleri restera croquant sans être dur.»



6 Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise, le sel, le poivre et la moutarde. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, en rajoutant éventuellement un peu de moutarde.



La mayonnaise crémeuse est relevée par de la moutarde de Dijon



7 Mettez le céleri dans la sauce, remuez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et mettez au réfrigérateur pour 1 h au moins.

**POUR SERVIR**

Disposez les deux salades côte à côte sur des assiettes.



Les raisins renforcent la douceur des carottes

Le contraste des couleurs est appétissant

V A R I A N T E

SALADE DE CÉLERI  
ET DE BETTERAVES

*De petites betteraves cuites remplacent ici les carottes, et la sauce est parfumée par des graines de carvi. Dans la salade de céleri, du raifort frais ou en conserve — très apprécié dans l'Est — se substitue à la moutarde. Pour servir, disposez joliment les légumes, en motifs alternés, sur un grand plat.*



**1** N'utilisez ni carottes, ni raisins. Préparez la sauce des carottes en ajoutant 2 cuil. à café de graines de carvi avec le vinaigre. Lavez 500 g de petites betteraves. Ne les parez pas avant de les cuire, car elles «saigneraient».



**2** Remplissez une grande casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Mettez-y les betteraves et cuisez de 20 à 30 min., jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la pointe d'un couteau. Égouttez et laissez refroidir.



La peau des betteraves cuites s'enlève facilement

**3** Enlevez la peau des betteraves avec les doigts et ôtez-en la base et le sommet.

**4** Râpez grossièrement les betteraves. Mettez-les dans la vinaigrette et remuez doucement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Appuyez fermement pour obtenir une julienne épaisse



**5** Préparez le céleri. N'utilisez pas de moutarde. Mélangez la mayonnaise avec 2 cuil. à soupe de raifort frais ou en conserve, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le céleri. Couvrez les 2 salades et laissez au réfrigérateur 1 h au moins.

# MARINADE DE RUMSTECK

## aux oignons rouges

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 20 À 30 MIN\* CUISSON : DE 6 À 12 MIN

### ÉQUIPEMENT



*Inspirée du traditionnel sandwich à la viande, cette recette réunit de fines tranches de rumsteck mariné grillées avec des oignons rouges, de la lollo rouge émincée et des champignons en tranches. De la baguette croustillante accompagne parfaitement ce plat.*

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez laisser la viande mariner 12 h au réfrigérateur, et y garder aussi longtemps la salade, lavée et émincée, enveloppée dans un torchon humide. Grillez le rumsteck et les oignons et composez la salade juste avant de servir.

\* plus 3 à 12 h de marinage

### LE MARCHÉ

600 g de rumsteck  
2 gousses d'ail  
25 cl d'huile végétale  
3 cuil. à soupe de Worcestershire sauce  
1 trait de tabasco, ou plus selon votre goût  
sel et poivre  
500 g d'oignons rouges  
100 g de champignons de Paris  
1 lollo rouge, soit 250 g environ

### INGRÉDIENTS



### DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA MARINADE ET FAIRE MARINER LA VIANDE
- 2 PRÉPARER LES LÉGUMES
- 3 GRILLER LA VIANDE ET COMPOSER LA SALADE

\*\* ou essoreuse à salade

## 1 PRÉPARER LA MARINADE ET FAIRE MARINER LA VIANDE

**1** À l'aide du couteau chef, enlevez tous les nerfs et la graisse du rumsteck. Avec la pointe, entaillez-le en croisillons des deux côtés et mettez-le dans le plat peu profond — il ne doit pas être plus grand que la pièce de bœuf. Pelez et hachez l'ail (voir encadré à droite).



Les entailles permettront à la marinade de bien pénétrer la viande



**2** Dans un bol, mélangez au fouet l'huile, la Worcestershire sauce, le tabasco, du sel et du poivre. Réservez 15 cl de cette sauce pour assaisonner les champignons et la salade terminée. Ajoutez l'ail haché dans le reste de marinade et incorporez-le en fouettant.

**3** Versez la marinade sur la viande. Couvrez-la et laissez-la au réfrigérateur 3 h au moins, et jusqu'à 12 h, en la retournant plusieurs fois : elle sera d'autant plus tendre et savoureuse.

La marinade attendrit la viande



## PELER ET HACHER UNE GOUSSE D'AIL

*La force de l'ail varie avec son âge et sa sécheresse; utilisez-en davantage s'il est très frais.*



**1** Appuyez fortement le talon de vos mains sur la tête d'ail pour dégager les gousses. Vous pouvez aussi les sortir une à une avec les doigts. Posez le plat de la lame d'un couteau chef sur la gousse d'ail et appuyez.



**2** Pelez ensuite la gousse d'ail avec les doigts.



**3** Posez le plat de la lame du couteau au sommet de la gousse et tapez avec le poing, puis hachez-la finement en basculant la lame d'avant en arrière.

## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES



Les piques en bois empêchent les oignons de se défaire à la cuisson.



**1** Pelez et parez les oignons rouges. Enlevez une fine lamelle d'un côté de chaque oignon pour pouvoir le poser à plat. Coupez-les verticalement en tranches de 1,5 cm.

**2** Enfoncez une pique en bois sur toute la longueur de chaque oignon pour que les anneaux ne se séparent pas en grillant.



**3** Essuyez les champignons avec du papier absorbant humide et coupez les pieds au niveau des chapeaux. Posez-les, queue en bas, sur la planche à découper et tranchez-les finement. Assaisonnez-les avec la moitié de la sauce réservée.

**4** Ôtez la base de la lollo rouge en la tournant. Mettez les feuilles de 15 à 30 min dans une grande quantité d'eau froide.



**5** Débarrassez les feuilles de leurs côtes dures, puis séchez-les soigneusement dans un torchon ou dans une essoreuse à salade.

Tapotez les feuilles dans le torchon pour bien les sécher

L'eau froide lave les feuilles de salade et leur rend tout leur croquant





Les feuilles frisées ourlées de rouge apportent leur originalité à la salade

Les feuilles empilées s'émincent plus vite

**6** Empilez 5 ou 6 feuilles et roulez-les serré. Émincez-les grossièrement. Procédez de la même façon pour les autres feuilles et mettez-les dans un grand bol.

### 3 FAIRE GRILLER LA VIANDE ET COMPOSER LA SALADE



La marinade garde les oignons tendres quand ils grillent



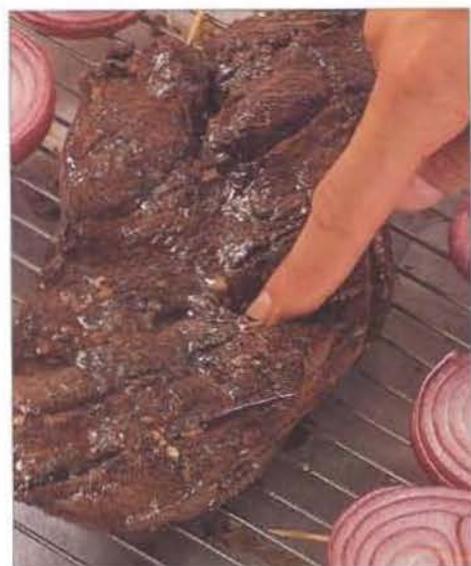
**1** Préchauffez le grill. À l'aide des pinces, sortez la viande et laissez-la s'égoutter au-dessus du plat. Réservez la marinade. Posez le rumsteck sur la grille, et entourez-le des tranches d'oignon.

**2** Badigeonnez les tranches d'oignon avec la marinade réservée dans le plat. Enfouez, à 7 cm environ sous la source de chaleur, de 3 à 4 min si vous aimez la viande saignante, de 5 à 6 min si vous la préférez à point.

Les pinces permettent de retourner facilement la viande



**3** Retournez la viande et les oignons, enduisez-les de marinade et enfouez de nouveau, pour le même temps. Répartissez les feuilles de salade et les champignons sur des assiettes individuelles.



**4** Pressez la viande avec le doigt pour vérifier qu'elle est cuite: elle est souple si elle est saignante, légèrement résistante si elle est à point.



**5** Mettez la viande sur la planche à découper et détaillez-la en biais en fines tranches. Disposez-les sur les feuilles de salade et, les champignons.

Les anneaux d'oignon rouge font chanter la salade



**6** Enlevez les piques en bois des tranches d'oignon, séparez les anneaux et couronnez-en chaque assiette de salade.

#### **👁️ POUR SERVIR**

Fouettez vivement la sauce réservée. Versez-en un peu sur chaque salade et servez aussitôt, tant que la viande est encore chaude.

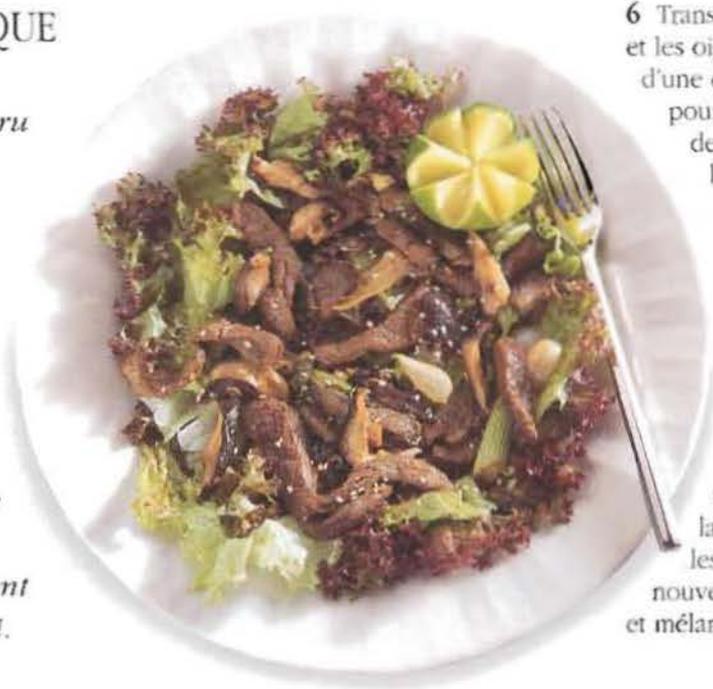


La viande est délicieusement tendre et juteuse

## V A R I A N T E

SALADE ASIATIQUE  
AU BŒUF

*Des tranches de bœuf cru marinent ici dans une sauce relevée, tandis que des oignons nouveaux et des shiitakes leur apportent saveur et couleur. Sautés à feu vif, servis sur un lit de laitue et couronnés de graines de sésame grillées, ces ingrédients donnent un plat très réussi.*



**6** Transvasez les champignons et les oignons dans un bol à l'aide d'une cuiller percée, puis utilisez-la pour sortir la moitié des lamelles de bœuf de la marinade; laissez-les s'égoutter. Versez-les dans le wok. Faites frire à feu vif de 2 à 3 min, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que la viande soit légèrement colorée. Mettez-la dans le bol. Procédez de la même façon pour le reste des lamelles de bœuf, en ajoutant éventuellement un peu d'huile dans le wok ou la poêle. Remettez la viande, les champignons et les oignons nouveaux dans le wok ou la poêle et mélangez bien.

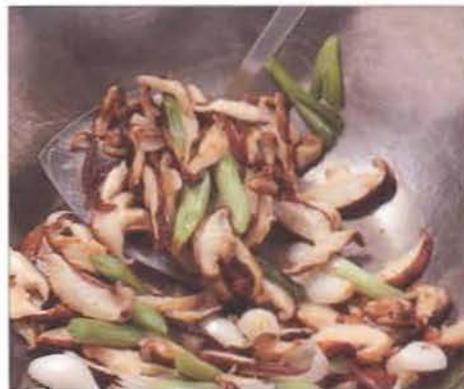


**1** Parez la viande et, à l'aide d'un couteau chef, coupez-la en biais en tranches épaisses de 1 cm. Détaillez-les ensuite en lamelles de 1 cm, puis celles-ci en deux ou trois. Pelez et hachez l'ail (voir encadré p. 77).

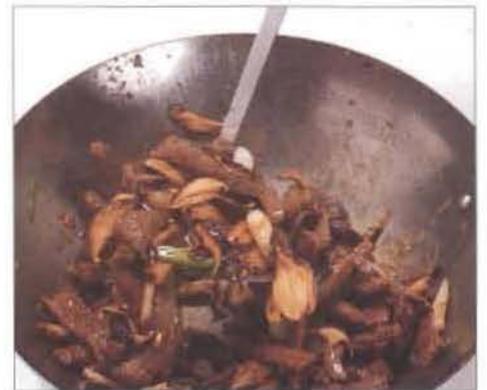
**2** Préparez la marinade en suivant la recette principale, en remplaçant la Worcestershire sauce et le tabasco par 3 cuil. à soupe de sauce soja et 1/2 cuil. à café de piment écrasé, et en n'ajoutant à l'ail que 15 cl d'huile. Faites mariner la viande dans cette préparation de 1 à 2 h.

**3** Chauffez une petite poêle sur feu moyen, ajoutez 1 cuil. à soupe de graines de sésame et grillez-les de 2 à 3 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient brun clair. Retirez du feu et réservez pour décorer la salade.

**4** N'utilisez ni champignons de Paris, ni oignons rouges. Essayez 175 g de shiitakes, coupez les pieds et détaillez les chapeaux en tranches fines. Vous pouvez les remplacer par 30 g de champignons chinois séchés : laissez-les gonfler 30 min environ dans un bol d'eau chaude, puis cuisinez-les comme s'ils étaient frais. Parez une botte d'oignons nouveaux et coupez-les en biais en morceaux de 2,5 cm, en gardant une partie du vert. Lavez et émincez la salade et disposez-la en anneau sur des assiettes. Découpez 2 citrons verts en couronne (voir p. 9) et réservez-les.



**5** Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans un wok ou dans une grande poêle. Mettez-y les champignons, du sel et du poivre et faites frire les oignons sur feu moyen de 2 à 3 min, en remuant souvent.



**7** Remettez sur feu vif la viande et les légumes 30 s environ, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce qu'ils soient très chauds. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Disposez sur l'anneau de salade de chaque assiette. Décorez avec une couronne de citron vert, parsemez de graines de sésame, et servez chaud.



# SALADE DE PÂTES À LA NIÇOISE

## au thon frais

POUR 6 PERSONNES, EN PLAT PRINCIPAL PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN\* CUISSON : DE 8 À 10 MIN

### ÉQUIPEMENT



*Des composants traditionnels de la salade niçoise — thon, tomates, olives noires — et divers ingrédients parfument ici des farfalles. Mais d'autres pâtes conviennent aussi très bien.*

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez conserver l'assaisonnement 24 h à température ambiante, dans un récipient couvert, et laisser mariner les brochettes de thon jusqu'à 6 h. Cuisez les haricots et les pâtes et grillez le thon juste avant de servir.

*\* plus 1 h de marinage*

### LE MARCHÉ

1 kg de thon coupé en tranches épaisses de 2,5 cm

750 g de haricots verts

500 g de farfalles

huile végétale pour graisser la grille

500 g de tomates cerises

100 g d'olives noires dénoyautées

#### Pour l'assaisonnement

8 filets d'anchois

1 brin de thym frais

2 gousses d'ail

4 cuil. à soupe de jus de citron

1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de vin rouge

1 cuil. à café de moutarde de Dijon

poivre noir

25 cl d'huile d'olive

### INGRÉDIENTS



### DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER ET FAIRE MARINER LE THON
- 2 PRÉPARER LES HARICOTS VERTS
- 3 FAIRE CUIRE LES FARFALLES
- 4 GRILLER LES BROCHETTES

## 1 PRÉPARER ET FAIRE MARINER LE THON



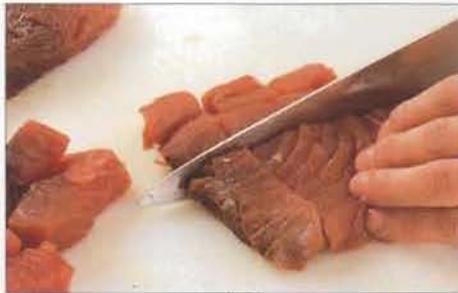
**1** Préparez d'abord l'assaisonnement. Hachez les filets d'anchois, l'ail et le thym. Mélangez tous ces ingrédients dans un grand bol.



**2** Ajoutez le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le poivre et remuez bien à l'aide d'un fouet.



**3** Versez lentement l'huile d'olive, en un filet fin et continu. Fouettez sans arrêt pour que l'émulsion se fasse et que la préparation épaisse.



**4** Enlevez toute la peau des tranches de thon, puis coupez-les en cubes de 2,5 cm de côté.

### CONSEIL MALIN

*«Tous les poissons à chair ferme, comme l'espadon ou le flétan, peuvent remplacer le thon. Si vous utilisez du thon en boîte, choisissez-le au naturel et de très bonne qualité. Dans ce cas, ne le grillez pas : disposez-le sur les assiettes avec les autres ingrédients.»*



Piquez les brochettes au centre de chaque cube de thon

**5** Enfilez les cubes de thon sur les brochettes et posez-les sur le plat. Arrosez-les de 5 cuil. à soupe d'assaisonnement, couvrez et mettez au réfrigérateur pour 1 h; retournez de temps en temps les brochettes. Pendant ce temps, préparez les haricots verts et cuisez les pâtes.

Espacez régulièrement les cubes de thon sur les brochettes, sans les serrer

## 2 PRÉPARER LES HARICOTS VERTS



**1** Avec les doigts, équeutez les haricots et rincez-les dans la passoire. Dans une grande casserole, portez à ébullition de l'eau salée. Faites-y cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes : de 3 à 4 min pour les très fins, de 5 à 8 min pour les moyens, de 8 à 12 min pour les gros.



**2** Versez les haricots verts dans la passoire, rincez-les sous un filet d'eau froide, égouttez-les bien de nouveau.

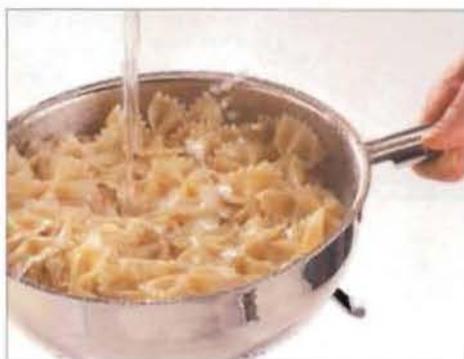
**3** Mettez les haricots verts dans un grand bol, ajoutez 5 cuil. à soupe d'assaisonnement, mélangez bien avec les grandes fourchettes. Réservez.

### CONSEIL MALIN

*«En rinçant à l'eau froide les légumes verts cuits al dente, vous interrompez leur cuisson et leur conserverez leur beau vert brillant.»*

Une passoire à pieds peut être posée dans l'évier : le rinçage et l'égouttage sont alors plus faciles

## 3 FAIRE CUIRE LES FARFALLES



**1** Remplissez une grande casserole d'eau, portez à ébullition et ajoutez 1 cuil. à soupe de sel. Faites-y cuire les pâtes de 8 à 10 min — elles doivent être tendres mais encore fermes (al dente); remuez doucement pour qu'elles ne collent pas. Rincez-les à l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient tièdes. Égouttez-les bien.

**2** Mettez les pâtes dans un grand bol. Ajoutez 5 cuil. à soupe d'assaisonnement et mélangez bien. Réservez-les.

Avant de verser l'assaisonnement sur les pâtes, fouettez-le pour qu'il soit bien lié.



Des pâtes tièdes s'imprègnent mieux des saveurs de l'assaisonnement

## 4 GRILLER LES BROCHETTES DE THON



1 Allumez le grill du four; huilez la grille. Posez-y les brochettes et enfournez-les pour 2 min, à 7 cm sous la source de chaleur. Retournez-les, arrosez-les de 3 cuil. à soupe d'assaisonnement et faites-les de nouveau cuire 2 min. Le thon, doré à l'extérieur, doit rester légèrement translucide au centre. Pendant ce temps, disposez les pâtes sur 6 assiettes, avec les tomates cerises et les haricots verts.

## POUR SERVIR

À l'aide d'une fourchette, faites glisser les cubes de thon au centre de la salade. Versez le reste de l'assaisonnement, en arrosant bien les tomates. Ajoutez les olives. Le thon est servi chaud et la salade à température ambiante.

Les tomates cerises apportent leur petit goût sucré et leur rouge éclatant

Le thon est tendre et plein de saveurs

Les haricots verts, cuits al dente, gardent leur croquant

VARIANTE  
SALADE DE PÂTES À LA NIÇOISE, AUX LÉGUMES

*En remplaçant le thon par des cubes d'aubergine, vous transformerez ce grand classique méditerranéen.*



1 Ôtez la queue d'une grosse aubergine d'environ 300 g. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur, puis chaque moitié en tranches de 2,5 cm d'épaisseur. Détaillez les tranches en cubes de 2,5 cm de côté.

2 Si vous aimez l'ail, pelez-en 4 ou 5 gousses et émincez-les.

3 Enfilez sur les brochettes les cubes d'aubergine — piquez bien à travers la peau pour qu'ils ne se détachent pas après la cuisson — et, éventuellement, les petites tranches d'ail.

Faites-les mariner comme le thon.

4 Grillez les aubergines de 5 à 8 min, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

5 Préparez les autres ingrédients de la salade et les pâtes; coupez les haricots verts et les tomates en deux.

6 Faites glisser les aubergines des brochettes dans les assiettes, ajoutez des feuilles de salade et servez à température ambiante.

## CONSEIL MALIN

*«Pour un repas en plein air, vous pouvez griller le thon mariné sur un barbecue. Pour simplifier la recette, mélangez les pâtes, les haricots verts, les tomates et les olives avec les trois quarts de l'assaisonnement.»*

# SALADE CÉSAR

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 20 À 25 MIN CUISSON : DE 2 À 3 MIN

## ÉQUIPEMENT



*La réussite de ce grand classique dépend du croquant de la romaine, de la fraîcheur du parmesan râpé et du bon équilibre de la sauce à l'ail et aux anchois. Des croûtons aillés l'accompagnent. Cette recette aurait été inventée dans les années 1920 à Tijuana, au Mexique, par le restaurateur César Gardini.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les croûtons 24 h à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique. La romaine se garde 2 h au réfrigérateur, enveloppée dans un torchon humide. Tournez la salade juste avant de servir.

## LE MARCHÉ

1 belle romaine, soit 1 kg environ  
6 filets d'anchois  
3 gousses d'ail  
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon  
poivre  
le jus de 1 citron  
20 cl d'huile d'olive  
1 œuf

125 g de parmesan râpé

### Pour les croûtons

1/2 baguette achetée la veille  
3 gousses d'ail  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive

## INGRÉDIENTS



\*\* ou 2 cuil. à soupe de crème épaisse

\*\*\* ou 4 ou 5 tranches de pain blanc

## CONSEIL MALIN

*L'œuf cru est un ingrédient traditionnel de la salade César. Cependant, si vous craignez de le manger sans l'avoir fait cuire, vous pouvez le remplacer par de la crème.\**

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES CROÛTONS AILLÉS
- 2 PRÉPARER ET COMPOSER LA SALADE

\* ou essoreuse à salade

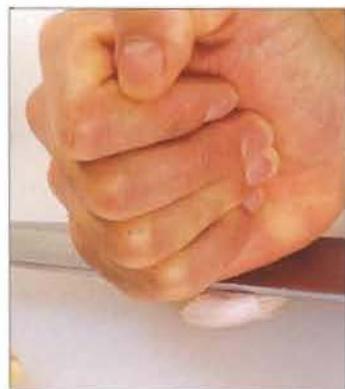
# 1 PRÉPARER LES CROÛTONS AILLÉS



N'ôtez pas la croûte de la demi-baguette : les croûtons apporteront davantage de croquant aux ingrédients de la salade

Les tranches de baguette vont devenir des croûtons dorés

**1** À l'aide du couteau à pain, coupez la 1/2 baguette en tranches de 1,5 cm. Rassemblez-en quelques-unes sur la planche à découper et coupez-les en cubes. Procédez de la même façon pour les autres.



**2** Posez le plat de la lame du couteau chef sur chaque gousse d'ail. Appuyez avec le poing pour décoller la peau.



**3** Enlevez avec les doigts la peau des gousses d'ail.



Les croûtons frits sont délicatement parfumés par l'ail



**4** Chauffez l'huile dans la grande poêle. Ajoutez les gousses d'ail et les cubes de pain et faites frire de 2 à 3 min, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les croûtons soient dorés.

**5** Déposez les croûtons sur du papier absorbant qui boira leur huile. Enlevez les gousses d'ail.

### CONSEIL MALIN

«Les croûtons resteront croquants s'ils sont bien égouttés.»

## 2 PRÉPARER ET COMPOSER LA SALADE



**1** Enlevez la base de la romaine en la tournant. Lavez toutes les feuilles à grande eau, puis passez-les une à une sous un filet d'eau froide.

**2** Ôtez toutes les côtes dures et déchirez les feuilles en petits morceaux. Séchez-les dans un torchon. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les finement.

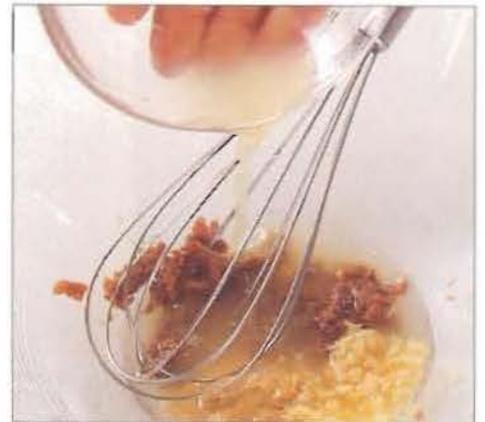


Pour éviter de les flétrir, déchirez les feuilles avec vos doigts plutôt qu'avec un couteau



**3** Égouttez les filets d'anchois, mettez-les dans un grand saladier et écrasez-les avec les dents d'une fourchette.

**4** Ajoutez l'ail, la moutarde et le poivre. Versez le jus de citron. Mélangez au fouet tous les ingrédients de la sauce.



Vous tournerez facilement la salade en vous servant de vos mains



**5** Incorporez l'huile petit à petit : la sauce s'émulsionne et épaissit légèrement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



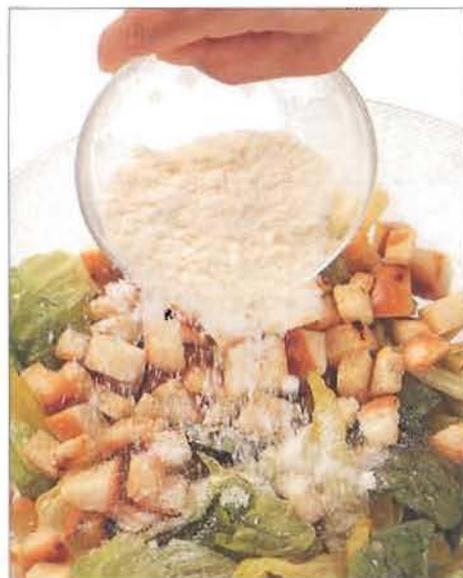
La sauce relève la salade de tous ses arômes

**6** Mettez la salade dans le bol de sauce et tournez-la jusqu'à ce qu'elle soit bien enrobée.

**7** Cassez l'œuf dans un petit bol, versez-le sur la salade et mélangez pour bien le répartir.



L'œuf lie la salade et la rend plus onctueuse



La romaine est indispensable dans cette salade

**8** Ajoutez la moitié des croûtons aillés, les 2/3 du parmesan et tournez. Goûtez un morceau de romaine, et salez éventuellement un peu; mais le fromage et les anchois sont souvent suffisamment salés.

**POUR SERVIR**

Servez dans le saladier. Proposez le reste des croûtons et de parmesan râpé à part.



Le parmesan apporte une saveur piquante

VARIANTE  
**SALADE CÉSAR  
AUX TOMATES  
ET AUX ASPERGES**

*Le parfum puissant des tomates séchées au soleil remplace ici celui des anchois.*



- 1** Préparez les croûtons aillés en suivant la recette principale.
- 2** À l'aide d'un couteau éplucheur, pelez 400 g d'asperges et ôtez leur bout fibreux. Attachez-les en 2 ou 3 bottes avec de la ficelle de cuisine. Remplissez une grande casserole d'eau salée, portez à ébullition, mettez-y les asperges et laissez frémir de 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la pointe d'un couteau. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les de nouveau.
- 3** Coupez les pointes d'asperge à 5 cm du haut et réservez. Détaillez les tiges en morceaux de 2 cm.
- 4** Ôtez le pédoncule de 1 kg d'olivettes; coupez-les en tranches de 5 mm.
- 5** Égouttez de leur huile 50 g de tomates séchées au soleil et hachez-les finement. Composez la salade en suivant la recette principale, en remplaçant les anchois par les tomates séchées.
- 6** Mélangez les morceaux d'asperge avec la romaine, les 2/3 du parmesan et la moitié des croûtons. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Disposez sur des assiettes individuelles. Décorez avec les tranches de tomate, les pointes d'asperge et le reste des croûtons et du fromage.

# BRICK À LA GRECQUE

## au chou frisé épicé

👤 POUR 6 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN 🍳 CUISSON : DE 45 À 55 MIN

### ÉQUIPEMENT



\*ou poêle avec couvercle



*Cette recette s'inspire de la tourte grecque aux épinards, la spanokopita : des feuilles à bricks dorées et croustillantes recouvrent une farce épicée composée de chou frisé, d'oignons et de chair à saucisse. D'autres légumes remplacent agréablement le chou frisé : des légumes verts nouveaux, par exemple, ou des épinards. Choisissez-les toujours avec de petites feuilles tendres et sans queue dure.*

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez conserver la tourte farcie, bien enveloppée, 48 h au réfrigérateur, ou même la congeler. Cuissez-la au dernier moment.

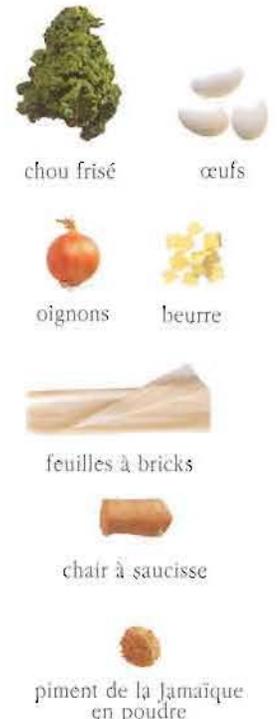
### LE MARCHÉ

200 g de beurre  
500 g de feuilles à bricks toutes prêtes

#### Pour la farce

750 g de chou frisé  
3 oignons moyens  
250 g de chair à saucisse  
30 g de beurre  
1/2 cuil. à café de piment de la Jamaïque en poudre  
sel et poivre  
2 œufs

### INGRÉDIENTS



### CONSEIL MALIN

«Pour un brick végétarien, n'utilisez pas la chair à saucisse.»

### DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES LÉGUMES DE LA FARCE
- 2 FAIRE CUIRE LES INGRÉDIENTS DE LA FARCE
- 3 GARNIR ET FAIRE CUIRE LE BRICK

# 1 PRÉPARER LES LÉGUMES DE LA FARCE



Roulez les feuilles sans trop les serrer; vous couperez le chou plus facilement



1 Lavez soigneusement le chou frisé dans une passoire; retirez-en toutes les côtes épaisses. Empilez quelques feuilles, roulez-les en un cylindre pas trop serré et coupez-les en lanières dans le sens de la largeur. Hachez les oignons (voir encadré ci-dessous).

## HACHER UN OIGNON

*Un oignon se détaille en tranches puis en dés de taille variable. Généralement, vous couperez des tranches de 5 mm d'épaisseur. Mais plus elles seront minces, plus l'oignon sera haché finement.*



1 Pelez l'oignon et ôtez-en le sommet, mais gardez la base pour qu'il ne se défasse pas.



2 Coupez l'oignon en deux dans le sens de la hauteur.



3 Posez la tranche d'une moitié d'oignon sur une planche à découper. Maintenez-la fermement. Émincez le bulbe horizontalement, mais sans entailler la base. Procédez de la même façon pour l'autre moitié.



4 Tranchez ensuite les moitiés d'oignon verticalement, toujours sans entailler la base.

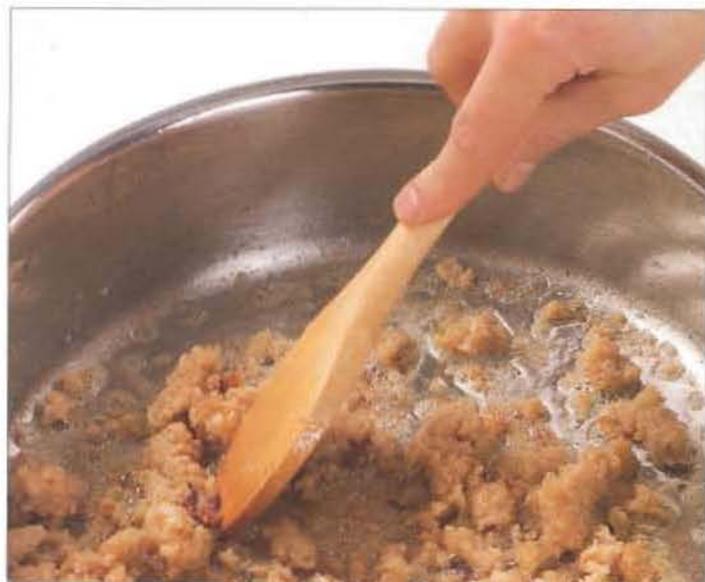
### CONSEIL MALIN

*«Utilisez la dernière phalange de vos doigts pour guider la lame du couteau.»*

5 Hachez l'oignon en dés plus ou moins fins.



## 2 FAIRE CUIRE LES INGRÉDIENTS DE LA FARCE



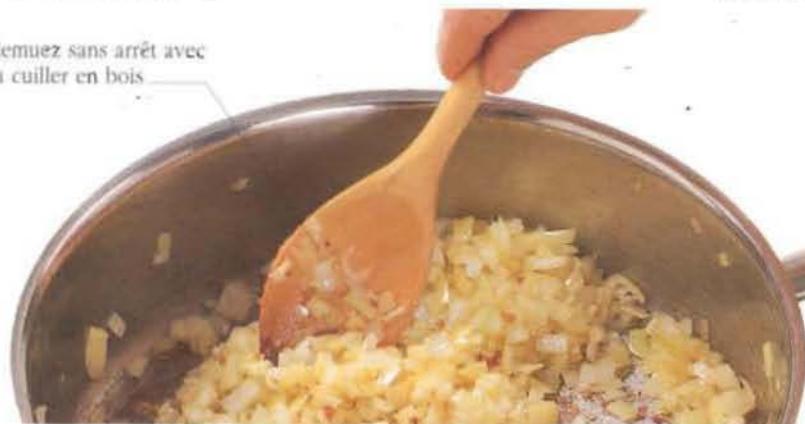
**1** Retirez éventuellement la peau des saucisses et émiettez la chair, à moins que vous l'ayez achetée toute prête. Chauffez le beurre dans la sauteuse et faites-y revenir la chair à saucisse de 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et dorée.

Remuez sans arrêt avec la cuiller en bois



La chair à saucisse est légèrement croustillante

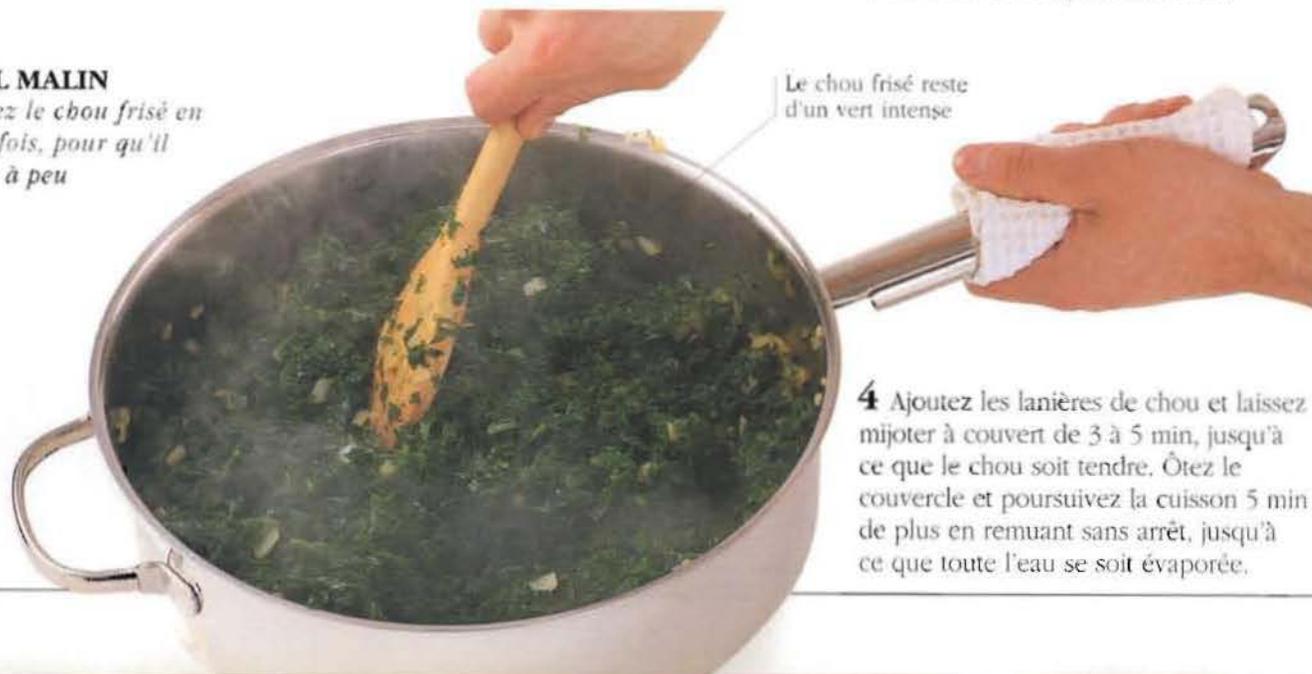
**2** Mettez la viande dans un bol à l'aide de la cuiller percée, en laissant la graisse dans la sauteuse.



**3** Faites fondre les oignons dans la sauteuse en remuant sans arrêt.

### CONSEIL MALIN

*-Incorporez le chou frisé en plusieurs fois, pour qu'il perde peu à peu son eau.-*



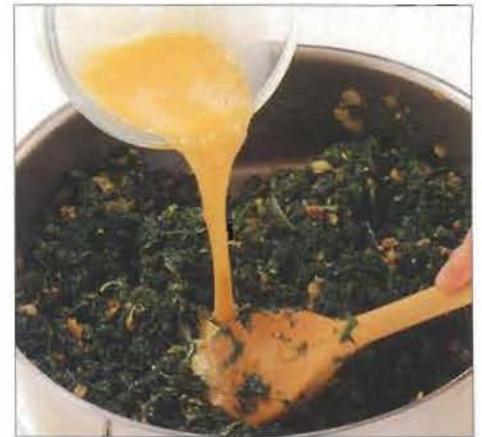
Le chou frisé reste d'un vert intense

**4** Ajoutez les lanières de chou et laissez mijoter à couvert de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le chou soit tendre. Ôtez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 min de plus en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.



La chair à saucisse enrichit la farce

**5** Ajoutez la chair à saucisse et les épices dans la sauteuse. Incorporez-les au chou. Salez et poivrez selon votre goût. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.



**6** Avec la fourchette, battez légèrement les œufs et incorporez-les à la farce.

### 3 GARNIR ET CUIRE LE BRICK



**1** Préchauffez le four à 180 °C. Chauffez le beurre dans la casserole; enduisez-en légèrement le moule à l'aide du pinceau à pâtisserie.

Travaillez rapidement les feuilles à bricks pour qu'elles ne sèchent pas



**2** Étalez un torchon humide plié en deux sur le plan de travail. Étendez-y les feuilles à bricks déroulées.



**3** Posez le moule sur les feuilles à bricks et découpez-les de façon à ce qu'elles dépassent d'environ 7 cm le diamètre du moule. Gardez les chutes pour décorer la tourte. Couvrez les feuilles à bricks d'un torchon humide.

**ATTENTION !**

*Les feuilles à bricks ne doivent pas sécher car elles deviendraient cassantes.*



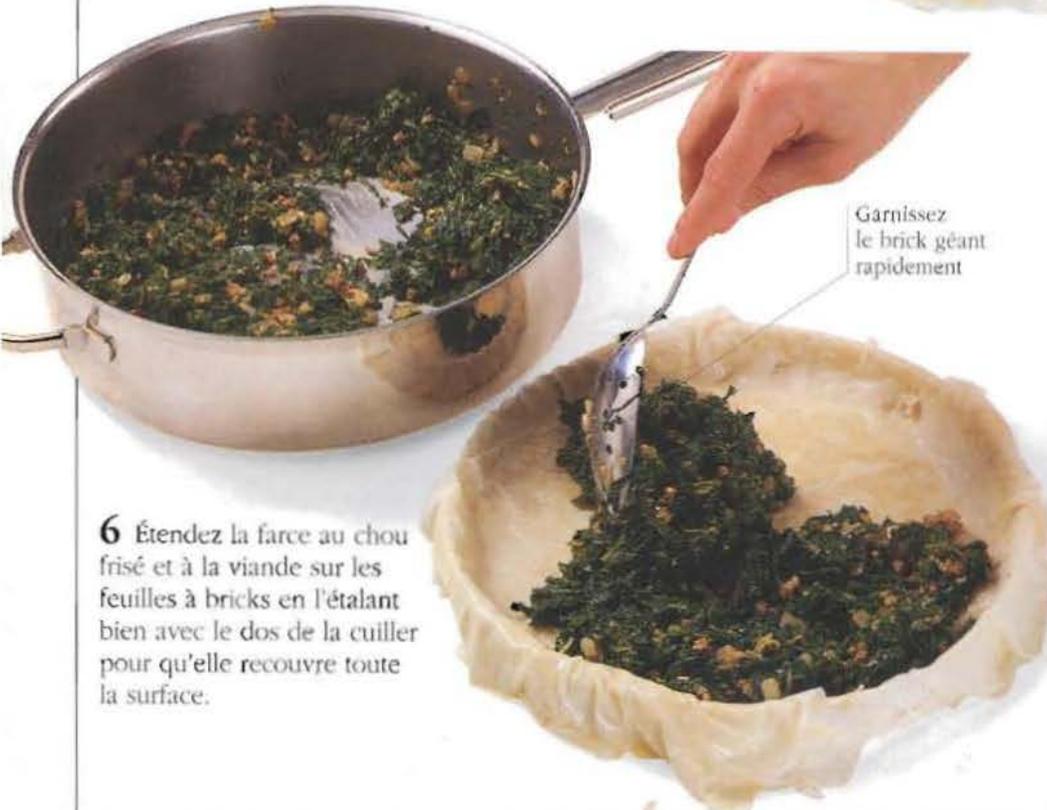
**4** Posez une feuille à bricks sur un troisième torchon humide. Beurrez-la légèrement à l'aide du pinceau à pâtisserie puis placez-la dans le moule en la pressant bien le long du bord.

Quelques plis sur les feuilles n'ont pas d'importance



Manipulez les feuilles délicatement pour éviter de les déchirer

**5** Beurrez une autre feuille et placez-la dans le moule perpendiculairement à la première. Continuez à beurrer et à superposer ainsi la moitié des feuilles à bricks.



Garnissez le brick géant rapidement

**6** Étendez la farce au chou frisé et à la viande sur les feuilles à bricks en l'étalant bien avec le dos de la cuiller pour qu'elle recouvre toute la surface.



**7** Beurrez une autre feuille à bricks et couvrez-en la farce. Continuez avec le reste des feuilles en les beurrant toutes, y compris la dernière.



**8** Repliez avec les doigts les bords des feuilles à bricks vers l'intérieur et pressez-les contre le moule en les pinçant entre le pouce et l'index pour former une bordure assez épaisse.



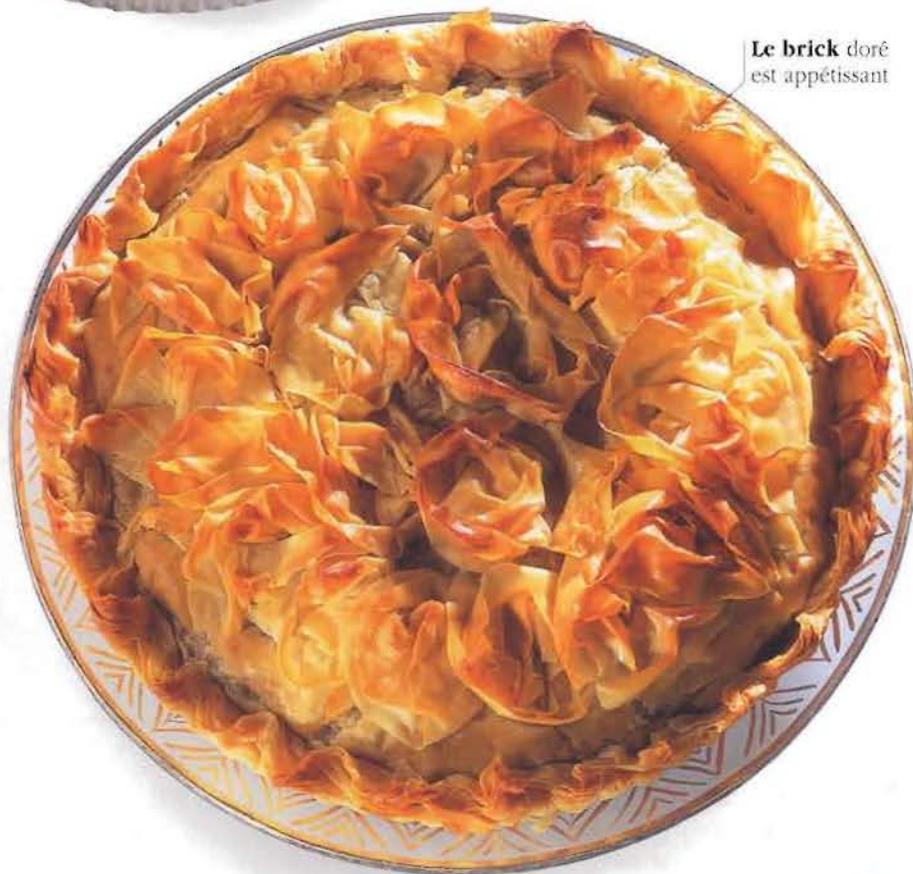
Appuyez légèrement sur les rosettes pour qu'elles collent à la pâte

**9** Coupez les chutes de pâte en lanières de 5 cm de large. Formez des roses et couvrez-en complètement le brick. Répartissez dessus le reste de beurre fondu. Enfourez pour 45 à 55 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez refroidir légèrement, coupez en parts et servez chaud ou tiède.

**ATTENTION !**

*Si la tourte brunit trop vite, couvrez-la d'une feuille d'aluminium.*

Le brick doré est appétissant



V A R I A N T E

BRICK AUX POMMES DE TERRE ET AU BLEU



- 1** Épluchez 1 kg de pommes de terre et coupez-les en tranches très fines. Couvrez-les d'un torchon humide.
- 2** Séparez 4 échalotes en deux et pelez-les. À l'aide d'un couteau d'office, émincez chacune des moitiés horizontalement en partant du sommet, sans entailler la base. Coupez-les ensuite verticalement, toujours sans entailler la base, puis hachez-les en petits dés.
- 3** Détachez quelques feuilles de persil, d'estragon et de cerfeuil frais de leur tige et rassemblez-les sur la planche à découper. Hachez-les finement.
- 4** Émiettez un morceau de 150 g de bleu — roquefort ou bleu de Bresse — sans sa croûte. Coupez 150 g de bacon en lanières. Chauffez 1 cuil. à soupe de beurre dans une poêle, et faites-y dorer la viande 5 min environ. Égouttez-la sur du papier absorbant.
- 5** Découpez les feuilles à bricks et tapissez le moule avec la moitié d'entre elles. Étendez-y la moitié des pommes de terre, du bleu, des lanières de bacon, des échalotes et des herbes. Salez et poivrez. Terminez avec le reste des pommes de terre, du fromage, du bacon, des échalotes et des herbes.
- 6** Recouvrez la garniture avec le reste des feuilles à bricks après les avoir beurrées. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, ouvrez une cheminée de 7 cm de diamètre au centre du brick.
- 7** Décorez avec les chutes de pâte et enfourez. Lorsque le brick est encore chaud, versez 3 ou 4 cuil. à soupe de crème fleurette au centre et servez.

# TRIO DE LÉGUMES FARCIS

## et sauce aux noix

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 40 À 45 MIN\* CUISSON : DE 15 À 20 MIN

### ÉQUIPEMENT



\*\* ou cuiller à café



*Des oignons doux, des courgettes et des tomates farcis d'une garniture à base de boulghour ou de kacha (gruau de sarrasin concassé) sont ici accompagnés d'une sauce à l'ail et aux noix.*

\* plus 30 min de temps de repos

### LE MARCHÉ

4 grosses tomates, soit 700 g environ  
sel et poivre  
4 oignons rouges, soit 800 g environ  
2 grosses courgettes, soit 500 g environ  
250 g de boulghour  
80 cl d'eau bouillante  
2 branches de céleri  
125 g de shiitake frais ou de mousserons  
4 gousses d'ail  
4 à 6 brins d'estragon frais  
4 à 6 brins de persil  
3 cuil. à soupe d'huile végétale et un peu pour graisser le plat et l'aluminium

### Pour la sauce

4 à 6 brins de persil  
4 gousses d'ail  
75 g de cerneaux de noix  
2 cuil. à soupe d'eau froide  
25 cl d'huile de noix

### INGRÉDIENTS



### DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES LÉGUMES
- 2 PRÉPARER LA FARCE
- 3 FARCIR ET FAIRE CUIRE LES LÉGUMES
- 4 PRÉPARER LA SAUCE

# 1 PRÉPARER LES LÉGUMES



**1** À l'aide du couteau d'office, ôtez le pédoncule des tomates. Enlevez éventuellement une très fine tranche à la base de chaque tomate pour pouvoir la poser à plat.

**2** Enlevez une tranche en haut de chaque tomate. À l'aide de la cuiller à café, ôtez les graines et la pulpe pour n'avoir plus qu'une épaisseur de 1 cm. Séparez la chair des graines et réservez-la pour la farce. Salez et poivrez l'intérieur des fruits; retournez-les sur le papier absorbant et laissez-les s'égoutter 30 min.



**3** Épluchez les oignons à l'aide du couteau d'office. Enlevez une tranche sur le dessus et une autre à la base pour pouvoir les poser à plat.

Les oignons rouges ont un goût légèrement sucré



**4** Placez les oignons dans une casserole, couvrez-les d'eau et portez à ébullition. Cuisez-les de 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres. Égouttez-les sur du papier absorbant.



Retirez les pelures



**5** Lorsque les oignons ont suffisamment refroidi, évidez-les en sortant le cœur avec les doigts pour n'avoir plus qu'une enveloppe extérieure de 1 cm. Réservez l'intérieur pour la farce.



**6** Ôtez les extrémités des courgettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Faites-les blanchir de 3 à 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Versez-les dans la passoire et rincez-les sous un filet d'eau froide.



Utilisez une cuiller à melon ou une cuiller à café pour bien ôter toutes les graines

**7** Évidez chaque demi-courgette pour n'avoir plus qu'une épaisseur de 1 cm de chair.

## 2 PRÉPARER LA FARCE AU BOULGHOUR



**1** Mettez le boulghour dans un grand bol, couvrez-le avec l'eau bouillante et laissez gonfler 30 min. Videz alors l'eau qu'il n'a pas absorbée.

**2** Ôtez les fibres du céleri à l'aide du couteau éplucheur, puis détaillez les branches en tranches fines.



Posez les têtes des champignons à plat sur le plan de travail et coupez-les en morceaux



**3** Coupez les pieds des shiitake au niveau des chapeaux et nettoyez-les avec du papier absorbant. Détaillez-les en quatre et émincez-les.

### CONSEIL MALIN

*Vous pouvez bacher les champignons à l'aide d'un robot ménager, mais ne le laissez pas tourner trop longtemps pour ne pas les réduire en purée.*



**4** Posez le plat du couteau chef sur chacune des gousses d'ail et appuyez avec le poing. Pelez-les avec les doigts et hachez-les finement.



**5** Hachez les cœurs d'oignon et la chair de tomate que vous avez réservés. Hachez les herbes.

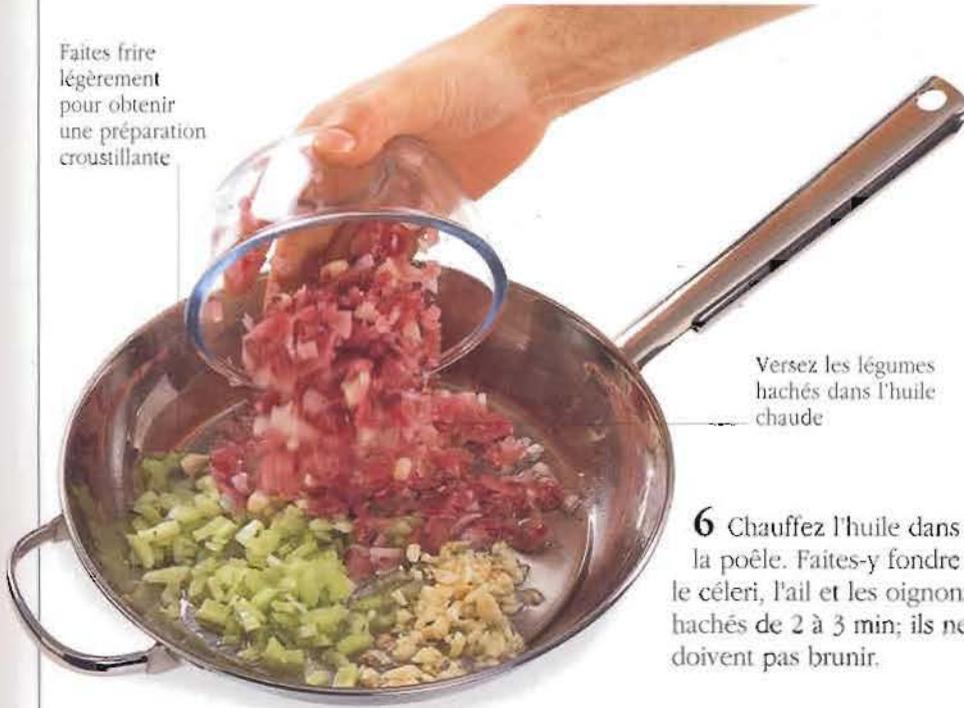
## HACHER DES HERBES

*Le persil, le cerfeuil, l'estragon, le romarin, la ciboulette, le thym et le basilic doivent souvent être hachés avant d'être mélangés à d'autres ingrédients. Les herbes très délicates comme l'estragon et le basilic ont tendance à se flétrir si on les cisèle trop finement.*



**1** Détachez les feuilles ou les brins de leur tige et rassemblez-les sur la planche à découper pour les ciseler plus facilement.

Faites frire légèrement pour obtenir une préparation croustillante

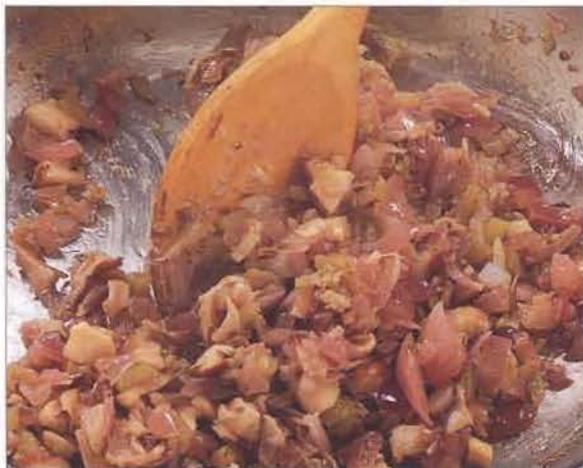


Versez les légumes hachés dans l'huile chaude

**6** Chauffez l'huile dans la poêle. Faites-y fondre le céleri, l'ail et les oignons hachés de 2 à 3 min; ils ne doivent pas brunir.



**2** Ciselez les feuilles en petits morceaux. En appuyant la pointe du couteau sur la planche à découper, basculez la lame d'avant en arrière et de droite à gauche, et hachez les herbes plus ou moins finement selon la recette que vous préparez.



**7** Ajoutez les champignons, salez et poivrez. Laissez mijoter 5 min, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée. Incorporez les tomates, et poursuivez la cuisson 2 min pour assécher la préparation.

### CONSEIL MALIN

*«Utilisez un couteau bien aiguisé pour ne pas écraser les herbes.»*



**8** Ajoutez les herbes hachées aux légumes; goûtez et assaisonnez.



**9** Mélangez les légumes sautés au boulghour; goûtez et assaisonnez.

### 3 FARCIR ET FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

**1** Préchauffez le four à 190 °C. Huilez le plat à rôtir. Farcissez les oignons, les tomates et les courgettes à l'aide de la cuiller. Répartissez le reste de farce sur le fond du plat.

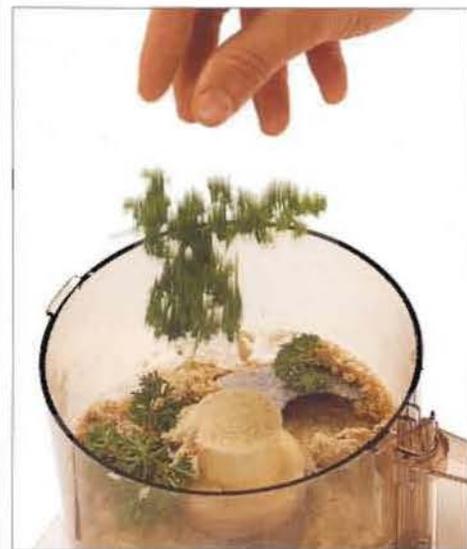
Tassez bien la farce



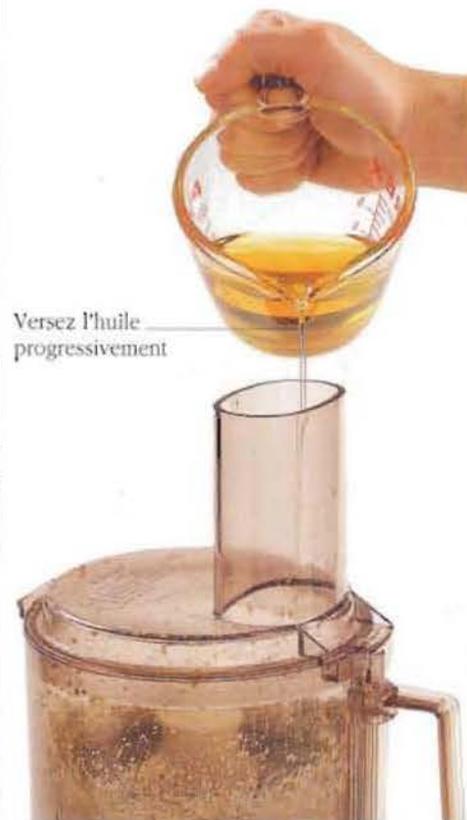
**2** Disposez les légumes farcis dans le plat. Recouvrez d'aluminium ménager huilé. Enfourez pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE AUX NOIX



**1** Détachez les feuilles de persil de leur tige et pelez les gousses d'ail. Réduisez en purée à l'aide du robot ménager ou d'un mixeur les cerneaux de noix, les gousses d'ail et le persil. Versez un peu d'eau froide. Salez et poivrez.



Versez l'huile progressivement

**2** Sans arrêter l'appareil, ajoutez petit à petit l'huile de noix.



**3** De temps en temps, raclez les parois du bol du robot avec la spatule en caoutchouc. Une fois que l'huile de noix est parfaitement incorporée, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

**👁️ POUR SERVIR**

Répartissez les tomates, les oignons, les demi-courgettes et la farce sur 4 assiettes de service chaudes. Accompagnez d'un peu de sauce à l'ail et aux noix.

Les brins de persil  
décorent joliment le plat.



V A R I A N T E  
TRIO DE LÉGUMES  
FARCIS DE RIZ SAUVAGE

*Dans cette variante, le riz sauvage remplace le boulghour dans la farce de légumes.*



- 1 Préparez les légumes.
- 2 Portez 1,5 litre d'eau à ébullition, salez et ajoutez-y 300 g de riz sauvage. Couvrez et cuisez 40 min environ, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Égouttez. Préparez la farce en remplaçant le boulghour par le riz.
- 3 Farcissez et cuisez les légumes. Servez accompagné de la sauce aux noix.

V A R I A N T E  
TRIO DE LÉGUMES FARCIS  
DE CAROTTES ET DE RIZ

*Ici, les carottes râpées apportent leur couleur vive aux légumes farcis.*



- 1 Préparez les légumes.
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez 250 g de riz blanc à grains longs de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit encore un peu croquant. Versez-le dans une passoire et rincez-le sous un filet d'eau froide.
- 3 Pelez et râpez deux carottes moyennes.
- 4 Préparez la farce en remplaçant le boulghour par le riz et en ajoutant les carottes râpées.
- 5 Farcissez et cuisez les légumes. Servez avec la sauce à l'ail et aux noix.

— SAVOIR S'ORGANISER —

Vous pouvez préparer les légumes 24 h à l'avance et les conserver, dans un récipient couvert, au réfrigérateur. Réchauffez-les 15 min à four chaud (180 °C) ou servez-les froids.

La sauce relevée  
accompagne parfaitement  
les légumes farcis

# BEIGNETS DE LÉGUMES À L'ORIENTALE

*Tempura*

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 45 À 50 MIN CUISSON : DE 3 À 5 MIN

## ÉQUIPEMENT



*La tempura — friture — fut introduite au Japon par des jésuites portugais. De nos jours, ce nom désigne un plat japonais de beignets de légumes, mais aussi de viande, de volaille ou encore de crustacés.*

## LE MARCHÉ

1 tête de brocoli, soit 250 g environ  
2 chayotes, soit 500 g environ,  
ou 2 courgettes, soit 400 g environ  
150 g de haricots mange-tout  
8 oignons nouveaux  
2 patates douces, soit 300 g environ  
250 g de shiitake frais  
150 g de châtaignes d'eau en boîte  
huile végétale pour la friture  
60 g de farine de blé supérieure pour enrober les légumes

### Pour la sauce

1 morceau de daikon (ou radis du Japon) de 60 g  
1 morceau de racine de gingembre fraîche de 2 cm  
15 cl de saké  
15 cl de sauce soja claire

### Pour la pâte

300 g de farine de blé supérieure  
2 œufs  
50 cl d'eau froide

## INGRÉDIENTS

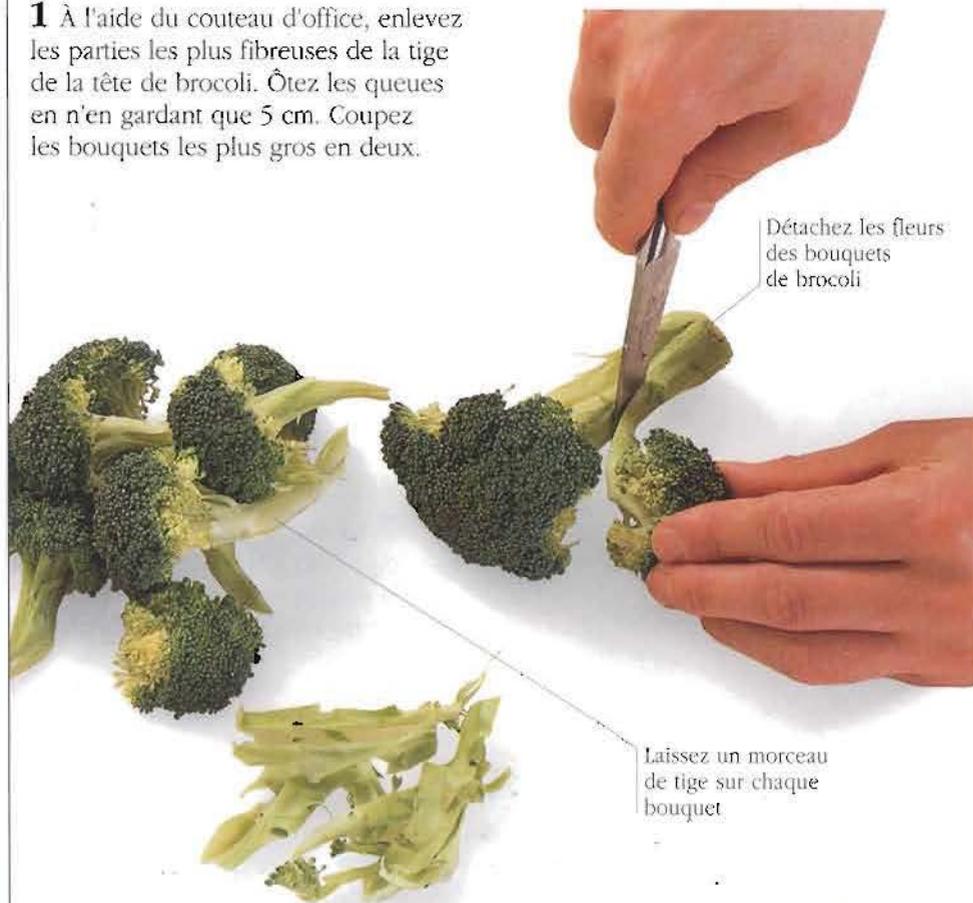


## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES LÉGUMES
- 2 PRÉPARER LA SAUCE
- 3 ENROBER ET FAIRE FRIRE LES BEIGNETS

# 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

1 À l'aide du couteau d'office, enlevez les parties les plus fibreuses de la tige de la tête de brocoli. Ôtez les queues en n'en gardant que 5 cm. Coupez les bouquets les plus gros en deux.



2 Épluchez les chayotes à l'aide du couteau d'office. Coupez-les en deux, retirez-en les graines puis coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur. Si vous avez acheté des courgettes, ôtez-en les extrémités puis détaillez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur.



3 Équeutez les mange-tout : cassez leurs extrémités et ôtez les fils de chaque côté.



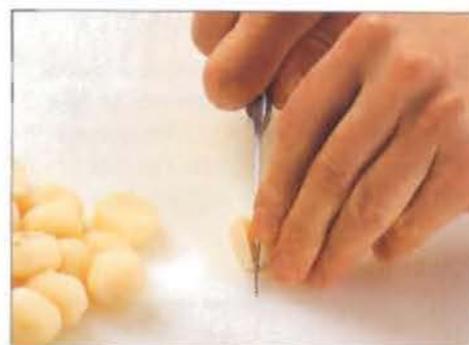
Coupez les oignons nouveaux en morceaux d'égale longueur

4 Coupez la racine et le haut des feuilles vertes des oignons nouveaux et détaillez-les en tronçons de 7 cm de long.



**5** À l'aide du couteau éplucheur, pelez les patates douces et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Avec le couteau chef, détaillez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur.

**6** Égouttez les châtaignes d'eau et coupez-les en tranches épaisses avec le couteau d'office.



Les shiitake prennent une texture soyeuse à la cuisson



Ôtez la partie dure des pieds des champignons



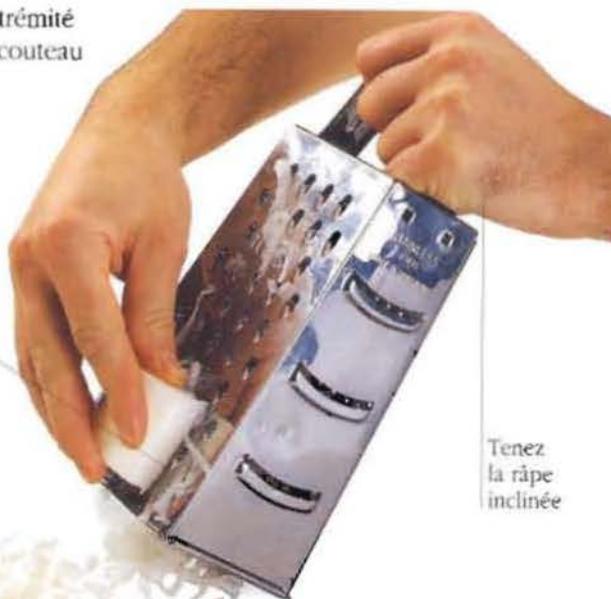
**7** Essuyez les shiitake avec du papier absorbant et ôtez la partie dure des queues. Coupez les plus gros en deux.



## 2 PRÉPARER LA SAUCE

**1** Coupez éventuellement l'extrémité du daikon, et pelez-le avec le couteau éplucheur. Râpez-le.

Utilisez une râpe à gros trous pour obtenir une julienne de daikon



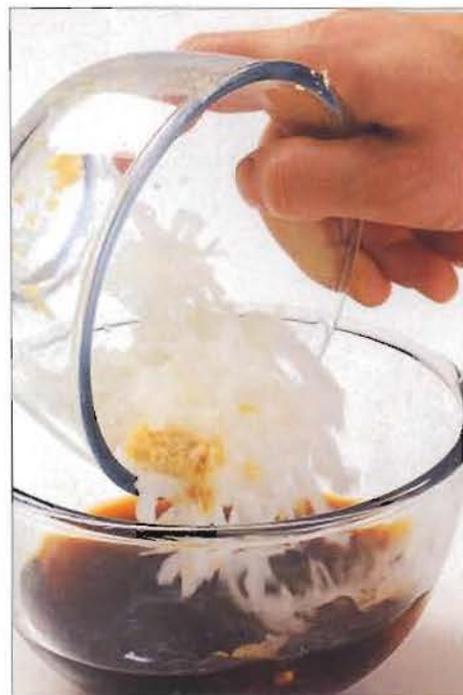
Tenez la râpe inclinée



**2** Avec le couteau d'office, épluchez la racine de gingembre. À l'aide du couteau chef, émincez le gingembre en tranchant les fibres.



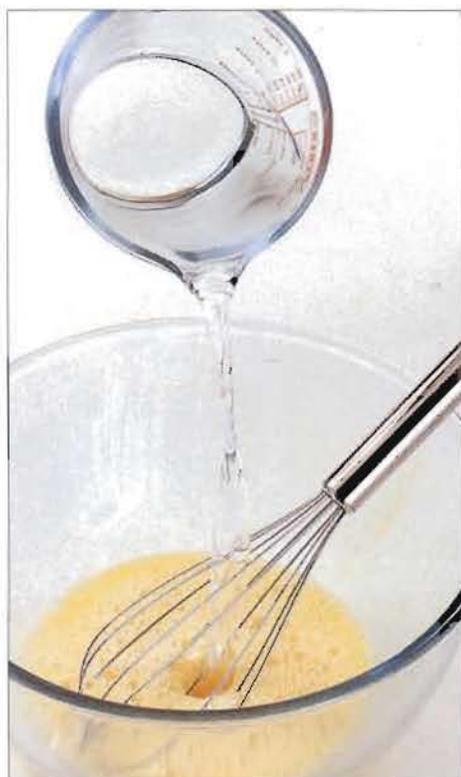
Basculez la lame d'avant en arrière



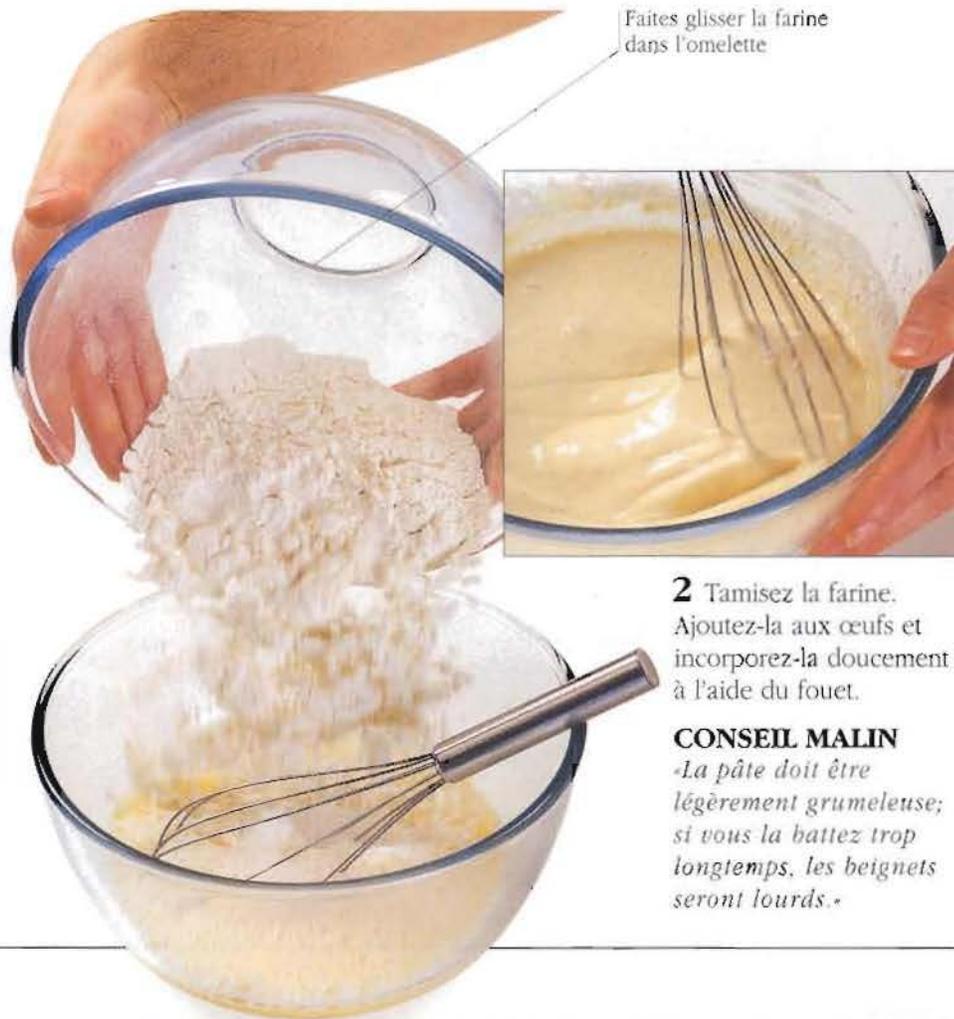
**3** Posez le plat du couteau chef sur chaque tranche de gingembre et écrasez-les en appuyant avec le talon de la main, puis hachez-les finement.

**4** Mélangez le saké et la sauce soja. Ajoutez le daikon râpé et le gingembre haché et réservez.

### 3 ENROBER ET FRIRE LES BEIGNETS DE LÉGUMES



**1** Pour faire la pâte à beignets, battez légèrement les œufs au fouet dans un grand bol. Incorporez l'eau sans cesser de fouetter.



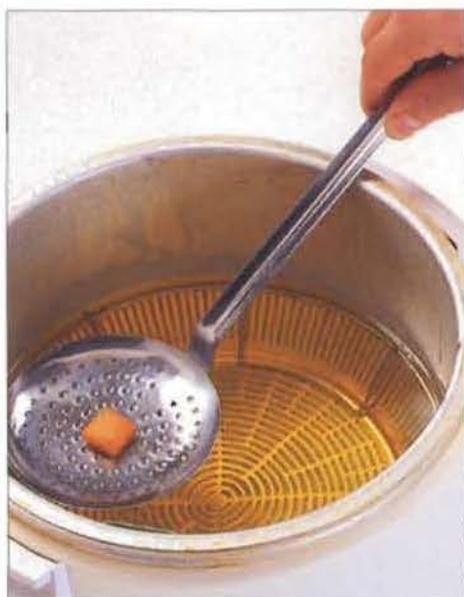
Faites glisser la farine dans l'omelette



**2** Tamisez la farine. Ajoutez-la aux œufs et incorporez-la doucement à l'aide du fouet.

**CONSEIL MALIN**

*«La pâte doit être légèrement grumeleuse; si vous la battez trop longtemps, les beignets seront lourds.»*



**3** Chauffez l'huile dans la friteuse : un petit cube de pain frais doit y dorer en 40 s. Préchauffez le four à très basse température pour maintenir les beignets au chaud.

**CONSEIL MALIN**

*•Si vous utilisez un thermomètre à friture, il doit indiquer 190 °C. •*



Roulez légèrement les brocolis dans la farine

**4** Transvasez la pâte dans un grand plat peu profond. Dans un autre plat, versez la farine. Roulez-y les brocolis plusieurs fois pour les en recouvrir complètement.



Égouttez les légumes pour enlever l'excès de pâte

**5** Trempez les morceaux de légumes dans la pâte à beignets pour les enrober de tous les côtés. À l'aide de la fourchette à rôtir, sortez-les et laissez-les s'égoutter 1 ou 2 s. Plongez-les délicatement dans l'huile chaude.



**6** Faites frire les bouquets de brocoli de 3 à 5 min, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirez-les avec l'écumoire et déposez-les sur l'une des plaques à pâtisserie recouverte de plusieurs épaisseurs de papier absorbant. Maintenez-les au chaud.

**ATTENTION !**

*Faites frire les légumes en plusieurs fois pour qu'ils ne collent pas.*

**7** Procédez de la même façon pour les autres légumes : farinez-les, enrobez-les de pâte, faites-les frire et déposez-les sur les autres plaques à pâtisserie. Réservez-les au chaud jusqu'à ce que tous les autres soient frits.

**ATTENTION !**

*Gardez les légumes au chaud sans les couvrir.*

N'empilez pas trop les beignets pour qu'ils restent croustillants

La sauce orientale est forte et relevée

**POUR SERVIR**

Disposez les beignets de légumes sur un plat de service plat. Réchauffez légèrement la sauce dans une casserole et rectifiez l'assaisonnement. Servez à part.

V A R I A N T E  
**FRITTO MISTO**



- 1** Ne prévoyez pas la sauce. Préparez les oignons nouveaux et les patates douces en suivant la recette principale.
- 2** Épluchez un gros chou-fleur, séparez-en les bouquets et tranchez les plus gros en deux ou en quatre.
- 3** Préparez 250 g de champignons de Paris : essuyez-les avec du papier absorbant et coupez les pieds au niveau des chapeaux. Coupez les plus gros en deux.
- 4** Pelez 250 g d'asperges à l'aide d'un couteau éplucheur. Coupez-les en tronçons de 7 cm. Faites-les blanchir 3 min dans une casserole d'eau bouillante salée, versez-les dans une passoire, rincez-les et égouttez-les.
- 5** Coupez 250 g de mozzarella en bâtonnets de 7 cm de long. Détaillez 3 ou 4 citrons en rondelles pour décorer le plat.
- 6** Farinez légèrement les légumes et le fromage. Plongez les champignons et le fromage dans deux œufs légèrement battus en omelette. Enrobez-les dans 150 g de chapelure salée et poivrée.
- 7** Faites frire les champignons et le fromage de 3 à 5 min. Égouttez-les et gardez-les au chaud. Plongez les autres légumes dans la pâte à beignets et faites-les frire en suivant la recette principale.
- 8** Rangez les légumes et le fromage sur des assiettes individuelles et décorez avec les rondelles de citron.

**SAVOIR S'ORGANISER**

Vous pouvez préparer les légumes et les ingrédients de la sauce 48 h à l'avance. Faites la pâte et cuisez les légumes au dernier moment.

# ARTICHAUTS FARCIS À LA PROVENÇALE

*Artichauts à la barigoule*

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 50 À 55 MIN CUISSON : DE 40 À 45 MIN

## ÉQUIPEMENT



\*ou mixeur



*Les artichauts «à la barigoule» sont farcis et braisés selon une recette d'origine provençale. Ici, ils cuisent dans du vin blanc et s'accompagnent d'une onctueuse sauce au poivron rouge.*

## LE MARCHÉ

4 artichauts, soit 1,5 kg environ  
1/2 citron  
sel et poivre  
25 cl de vin blanc

### Pour la farce

6 gousses d'ail  
3 petits oignons  
250 g de champignons  
2 ou 3 brins de thym frais  
2 filets d'anchois  
200 g d'olives noires dénoyautées  
250 g de jambon de Parme  
4 tranches de pain de mie  
50 g de beurre  
piment de la Jamaïque

### Pour la sauce

750 g de poivrons rouges  
500 g de tomates  
1 gousse d'ail  
2 oignons nouveaux  
1 petit bouquet de basilic frais  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES ARTICHAUTS
- 2 PRÉPARER LA FARCE
- 3 FARCIR ET FAIRE CUIRE LES ARTICHAUTS
- 4 PRÉPARER LA SAUCE

## 1 PRÉPARER LES ARTICHAUTS

1 Cassez la queue des artichauts au ras des feuilles; les parties fibreuses viennent avec la tige.



Tenez fermement la queue pour la casser d'un coup net



2 À l'aide du couteau chef, égalisez la base des artichauts pour pouvoir les poser et frottez-la avec un demi-citron pour qu'elle ne noircisse pas.



3 Coupez avec les ciseaux de cuisine la pointe des grandes feuilles de chaque artichaut.

4 À l'aide du couteau chef, coupez le haut des artichauts sur 2 cm environ. Frottez entièrement chaque artichaut avec le 1/2 citron.



L'assiette maintient les artichauts sous l'eau, ce qui leur évite de noircir



5 Remplissez d'eau la cocotte, portez à ébullition et salez. Plongez-y les artichauts et maintenez-les immergés à l'aide d'une assiette résistante à la chaleur ou d'un linge humide. Laissez cuire de 25 à 30 min jusqu'à ce que les artichauts soient tendres. Posez-en un sur la grille et assurez-vous qu'il est cuit en tirant sur une feuille : elle doit se détacher facilement.

### CONSEIL MALIN

•Préparez la farce pendant la cuisson des artichauts. •



**6** Sortez les autres artichauts de la cocotte à l'aide de la cuiller percée et laissez-les s'égoutter tête en bas sur la grille.



**7** Lorsque les artichauts sont tièdes, enlevez les feuilles centrales avec les doigts en les faisant pivoter.



Si l'artichaut est bien cuit, le foin s'enlève facilement



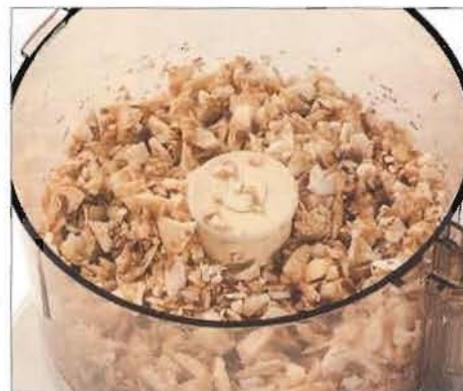
**8** Ôtez le foin à l'aide d'une cuiller à café afin d'avoir une corolle nette pour y déposer la farce.

## 2 PRÉPARER LA FARCE

**1** Posez le plat du couteau chef au sommet de chaque gousse d'ail et appuyez avec le poing. Pelez-les avec les doigts et hachez-les finement. Épluchez les oignons en gardant leur base intacte et coupez-les en deux. Émincez les deux moitiés du bulbe horizontalement en partant du sommet, sans entailler la base. Émincez-les ensuite verticalement, toujours sans entailler la base. Hachez-les en dés.



Gardez la base des oignons pour qu'ils ne se défassent pas

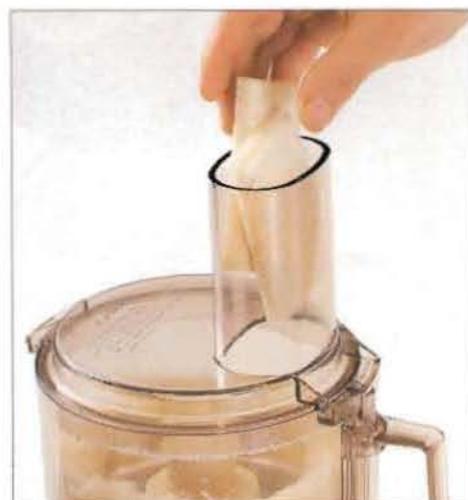


**2** Coupez les pieds des champignons au niveau des chapeaux et essuyez-les avec du papier absorbant. Coupez les têtes en quatre et hachez-les très brièvement dans le robot ménager. Vous pouvez aussi les hacher à l'aide du couteau chef.



**3** Détachez les feuilles de thym de leur tige, rassemblez-les sur la planche à découper et hachez-les finement. Émincez les filets d'anchois. Coupez finement les olives. Détailliez le jambon de Parme en fines lanières.

Empilez les tranches de jambon pour les couper

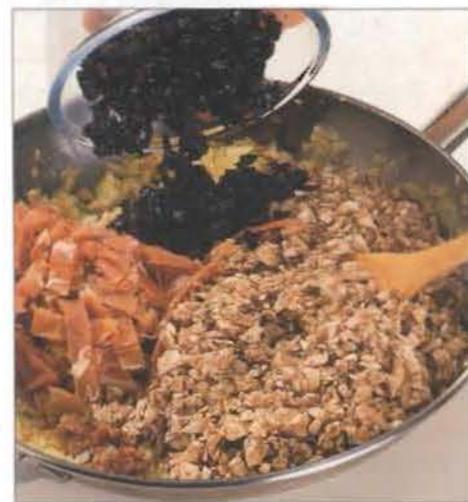


**4** Débarrassez le pain de mie de sa croûte. Réduisez-le en miettes dans le robot ménager.



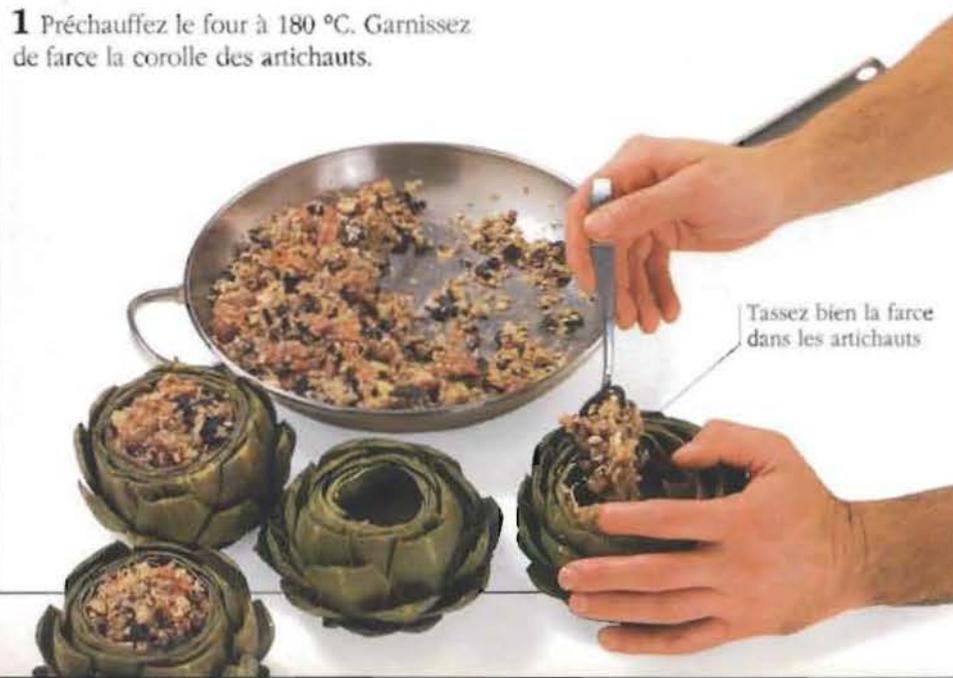
**5** Chauffez le beurre dans la poêle et faites-y fondre les oignons et l'ail hachés; ils ne doivent pas brunir.

**6** Ajoutez les champignons, le jambon de Parme, les anchois et les olives et retirez du feu. Incorporez les miettes de pain, le thym haché, une grosse pincée d'épices, et mélangez. Poivrez selon votre goût.



### 3 FARCIR ET FAIRE CUIRE LES ARTICHAUTS

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Garnissez de farce la corolle des artichauts.



Tassez bien la farce dans les artichauts



**2** Maintenez les feuilles des artichauts avec de la ficelle de cuisine.

Le vin blanc garde son parfum mais son alcool s'évapore



**3** Disposez les artichauts dans la cocotte et versez le vin blanc. Portez à ébullition et laissez réduire le vin de moitié 5 min environ. Ajoutez de l'eau jusqu'à mi-hauteur des artichauts, salez et poivrez. Portez de nouveau à ébullition et couvrez.

**CONSEIL MALIN**

*«La cocotte doit être suffisamment profonde et large pour que les artichauts ne se touchent pas.»*

Bien ficelés, les artichauts ne s'ouvriront pas à la cuisson



**4** Enfouissez pour 40 à 50 min en arrosant de temps en temps, jusqu'à ce que les artichauts soient tendres. Assurez-vous qu'ils sont cuits en tirant sur une feuille : elle doit se détacher facilement.

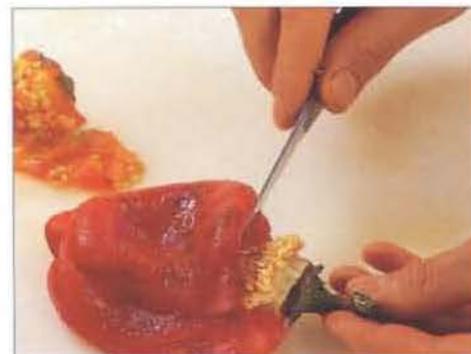
**CONSEIL MALIN**

*«Ajoutez un peu d'eau si les artichauts dessèchent.»*

## 4 PRÉPARER LA SAUCE AUX POIVRONS ROUGES

La vapeur emprisonnée à l'intérieur du sachet décolle la peau

**1** Préchauffez le gril du four. Posez les poivrons sur la grille et enfouissez-les à 10 cm environ sous la source de chaleur. La peau brunit et cloque. Enfermez-les dans un sachet en plastique. Quand ils ont refroidi, pelez-les à l'aide du couteau d'office.



**2** Rincez les poivrons et séchez-les dans du papier absorbant. Ôtez leur pédoncule. Ouvrez-les en deux et grattez les graines. Coupez-les en morceaux.



**3** Entaillez en croix la base de chaque tomate. Mettez-les dans une casserole d'eau bouillante, puis plongez-les aussitôt dans un bol d'eau fraîche et pelez-les.



**4** Coupez les tomates en deux, pressez-les pour en chasser les graines et concassez-les.



**5** Hachez l'ail et les oignons nouveaux. Détachez les feuilles de basilic de leur tige, réservez-en 4 pour décorer le plat et hachez finement les autres.



**6** Chauffez l'huile dans la poêle. Faites-y revenir les poivrons, les tomates, l'ail, les oignons nouveaux et le basilic de 15 à 20 min, en remuant de temps en temps.



**7** Versez le mélange dans le robot ménager et réduisez-le en une purée assez grossière. Salez et poivrez selon votre goût.

**Les feuilles d'artichaut** se dégustent une à une trempées dans la sauce; le fond est très tendre.

**Le brin de basilic** fait écho à l'un des parfums de la sauce.

### POUR SERVIR

Défilez les artichauts et posez-les sur des assiettes individuelles. Versez quelques cuillerées de sauce au poivron rouge autour des artichauts; décorez d'un brin de basilic et servez le reste de sauce à part.

## V A R I A N T E

### ARTICHAUTS AU BEURRE DE FINES HERBES

*Les artichauts, rebaussés d'un beurre de fines herbes, sont délicieux en entrée.*



- 1** Cuisez les artichauts de 35 à 45 min jusqu'à ce que vous puissiez détacher facilement une des feuilles du centre. Laissez-les s'égoutter tête en bas et refroidir légèrement.
- 2** Préparez la sauce : hachez finement 2 échalotes. Faites-les fondre dans une casserole avec 3 cuil. à soupe de vinaigre blanc et 3 autres de vin blanc. Ajoutez 1 cuil. à soupe de crème épaisse et laissez réduire.
- 3** Retirez du feu et ajoutez 250 g de beurre bien froid coupé en morceaux, en remettant régulièrement la casserole sur le feu. Le beurre doit épaissir la sauce sans se transformer en huile.
- 4** Portez la sauce à ébullition sur feu vif en fouettant sans arrêt. Ajoutez 2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches hachées, salez et poivrez.
- 5** Retirez le cœur et le foin de l'artichaut. Versez quelques cuillerées de sauce dans la corolle et servez le reste à part. Décorez de quelques brins de fines herbes.

### — SAVOIR S'ORGANISER —

Vous pouvez préparer les artichauts et la sauce au poivron rouge 24 h à l'avance et les conserver au réfrigérateur. Réchauffez-les à feu doux.



---

# CUISINE FRAÎCHEUR

---

PILONS DE POULET À LA DIABLE	116
AILES DE POULET À LA DIABLE	119
SALADE DE POULET TEX-MEX	120
SALADE DE POULET CALIFORNIENNE	123
POULET SAUTÉ À L'ORIENTALE	124
POULET FRIT À L'AIGRE-DOUX	127
MOUSSES DE POULET SAUCE MADÈRE	128
MOUSSES DE POULET AU COULIS DE TOMATE	131
ROULADES AUX HERBES ET AU CHÈVRE	132
ROULADES DE POULET À L'ITALIENNE	137
STEAKS DE THON GRILLÉS SALSA	138
ESPADON GRILLÉ AU FENOUIL	143
RÔTI DE LOTTE	144
ESCALOPES DE LOTTE GRILLÉES	147
TERRINE DE SOLE ET DE SAUMON	148
PETITES TERRINES DE POISSON	153
SAUMON POCHÉ AU CRESSON	154
TRUITES GRILLÉES À L'ORANGE	160
STEAK DE CABILLAUD AU BEURRE MAÎTRE-D'HÔTEL	163
DEMI-LUNES À LA CHINOISE	164
RAVIOLIS AU CRABE	168
RAVIOLIS AU HOMARD ET SAUCE SAFRANÉE	171
LASAGNES DE LA MER	172
LASAGNES À LA TRUITE FUMÉE	177

# PILONS DE POULET À LA DIABLE

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 20 À 25 MIN CUISSON : DE 35 À 45 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Ces pilons de poulet épicés, un classique de la cuisine au barbecue, sont encore meilleurs préparés au charbon de bois. Dans ce cas, accompagnez-les d'épis de maïs grillés. Pour la salade, choisissez des pommes de terre nouvelles ou des pommes de terre à chair très ferme.*

## LE MARCHÉ

8 pilons de poulet  
huile végétale pour graisser la grille

### Pour le mélange

125 g de beurre  
2 cuil. à soupe de chutney aux mangues  
2 cuil. à soupe de purée de tomates ou de ketchup à la tomate  
2 cuil. à soupe de Worcestershire sauce  
1 cuil. à café de noix muscade râpée  
1/2 cuil. à café de pâte d'anchois  
sel et poivre  
piment de Cayenne ou tabasco

### Pour la salade

2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge  
1/2 cuil. à café de moutarde de Dijon  
6 cuil. à soupe d'huile végétale  
quelques brins de persil  
quelques tiges de ciboulette  
750 g de pommes de terre nouvelles

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER LE MÉLANGE

**2** PRÉPARER LA SALADE

**3** APPRÊTER ET FAIRE GRILLER LE POULET

## CONSEIL MALIN

«Vous pouvez remplacer les pilons de poulet par des poussins; comptez-en un par personne. Ils seront cuits en 25 min et vous les servirez entiers.»

## 1 PRÉPARER LE MÉLANGE À LA DIABLE



1 Chauffez le beurre dans une petite casserole. Coupez les plus gros morceaux de mangues du chutney.



2 Versez le chutney dans un bol et ajoutez les autres ingrédients du mélange à la diable, une pincée de piment de Cayenne ou une goutte de tabasco, et le beurre fondu. Mélangez bien à l'aide de la cuiller en métal. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Ce mélange épicé enrobiera délicieusement les pilons de poulet

## 2 PRÉPARER LA SALADE DE POMMES DE TERRE



1 Préparez une sauce vinaigrette (voir p. 122) avec le vinaigre, la moutarde, l'huile, une pincée de sel et une de poivre.



2 À l'aide du couteau chef, hachez finement le persil et la ciboulette.



3 Gardez les pommes de terre nouvelles dans leur peau (mais pas les plus grosses, que vous couperez en 2 ou 3 morceaux). Cuisez-les de 15 à 20 min dans de l'eau bouillante salée. Elles sont cuites quand le couteau d'office s'enfonce facilement dans leur chair.



4 Égouttez les pommes de terre dans la passoire puis coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les ensuite dans un grand bol.

Laissez les pommes de terre refroidir un peu avant de les couper



5 Parsemez les pommes de terre tièdes des herbes hachées et arrosez-les de la vinaigrette; mélangez. Couvrez d'aluminium ménager et réservez.

## HACHER DES HERBES



**1** Détachez les feuilles ou les brins de leur tige. Rassemblez-les sur une planche à découper.



**2** À l'aide d'un couteau chef très aiguisé, commencez à hacher les feuilles ou les brins.

### CONSEIL MALIN

*« Quand vous hachez une grande quantité d'herbes ou de brins, tenez-les fermement en bouquet serré d'une main, et maniez le couteau de l'autre. »*



**3** En appuyant la pointe du couteau sur la planche, basculez la lame d'avant en arrière et de droite à gauche et hachez plus ou moins finement les herbes.

### ATTENTION !

*Les herbes délicates comme le basilic ou l'estragon se flétrissent si elles sont hachées trop finement.*

## 3 APPRÊTER ET FAIRE GRILLER LE POULET



**1** Allumez le gril du four. Huilez la grille. À l'aide du couteau chef, entaillez la peau des pilons et enlevez-la.

Un peu de sel sur vos doigts leur donnera une meilleure prise sur la peau de la volaille



**2** Avec la pointe du couteau, faites plusieurs entailles en diagonale sur les pilons de poulet.



Badigeonnez le mélange à l'aide du pinceau



**3** À l'aide du pinceau à pâtisserie, enduisez les pilons avec une bonne partie du mélange à la diable, en le faisant bien pénétrer dans les entailles. Disposez-les ensuite sur la grille huilée.

**4** Placez la grille dans le four, à 10 cm environ sous la source de chaleur. Retournez les pilons une fois au cours de la cuisson à l'aide de la fourchette à rôtir.

V A R I A N T E

AILES DE POULET  
À LA DIABLE

*Ces savoureux amuse-gueule se dégustent dans de nombreux bars à vins.*



- 1 Préparez le mélange à la diable en suivant la recette principale.
- 2 Remplacez les pilons par 12 à 14 ailes de poulet. Ôtez leurs extrémités, puis enduisez-les de mélange à la diable et faites-les griller en suivant la recette principale.
- 3 Servez les ailes sans accompagnement.

5 Pendant la cuisson, badigeonnez plusieurs fois les pilons avec le reste du mélange à la diable, tout en les arrosant de leur propre jus de cuisson. Laissez-les griller de 10 à 12 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

**POUR SERVIR**

Disposez la salade de pommes de terre et les pilons de poulet sur des assiettes individuelles.

**SAVOIR S'ORGANISER**

Vous pouvez préparer la volaille et la salade 24 h à l'avance et les conserver au réfrigérateur, dans un plat couvert. Pour réchauffer les pilons, enveloppez-les dans de l'aluminium ménager et mettez-les à four moyen (180 °C) environ 10 min.



Les pilons de poulet se servent plus ou moins chauds

# SALADE DE POULET TEX-MEX

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 20 À 25 MIN

## ÉQUIPEMENT



bols



planche  
à découper



couteau  
d'office



couteau chef



couteau  
à désosser



cuiller en métal



gants  
en caoutchouc



fouet



fourchette



essoreuse  
à salade



*Cette savoureuse salade de poulet est un véritable plat principal. Elle s'accompagne traditionnellement de tortillas mexicaines, mais des tranches de baguette ou de pain complet conviennent aussi très bien.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez faire rôtir le poulet 2 ou 3 jours à l'avance et le conserver, bien enveloppé, au réfrigérateur. La sauce vinaigrette se garde une semaine, dans un récipient hermétique ou dans une bouteille, à température ambiante. N'ajoutez l'estragon frais qu'au moment de servir.

## LE MARCHÉ

- 1 poulet rôti de 1,8 kg ou 500 g de poulet cuit sans os ni peau
- 1 ou 2 piments frais, selon votre goût
- 2 grosses tomates
- 1 poivron rouge
- 1 échalote
- 500 g de romaine
- 150 ou 200 g de maïs doux en boîte

### Pour la sauce

- 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1/4 cuil. à café de poivre
- 20 cl d'huile végétale
- 3 brins d'estragon frais

## INGRÉDIENTS



poulet entier rôti



poivron rouge



maïs doux



échalotes



tomates



piments



romaine



estragon frais



moutarde de Dijon



huile  
végétale



vinaigre  
de vin rouge

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER  
LES INGRÉDIENTS  
DE LA SALADE
- 2 COMPOSER  
LA SALADE

## CONSEIL MALIN

*Si vous n'avez pas d'essoreuse, séchez les feuilles de salade dans du papier absorbant ou dans un torchon propre.*

# 1 PRÉPARER LES INGRÉDIENTS DE LA SALADE



**1** Si le poulet rôti est entier, désossez-le, enlevez la peau et les tendons. Avec le couteau chef, coupez la chair en lanières.

### CONSEIL MALIN

*«Il vous faut environ 500 g de chair de poulet coupée en lanières.»*



**2** À l'aide du couteau d'office, ôtez le pédoncule du piment. Ouvrez-le en long et grattez les graines et les membranes blanches qui se trouvent à l'intérieur.

### ATTENTION !

*Les piments renferment un alcaloïde qui peut irriter la peau : lorsque vous les manipulez, protégez-vous les mains avec des gants en caoutchouc.*



**3** Posez les moitiés de piment l'une sur l'autre. Émincez-les puis hachez-les finement en petits dés.



**4** Enlevez le pédoncule des tomates et coupez-les en fines rondelles à l'aide du couteau chef.



**5** Ôtez le pédoncule du poivron rouge, épépinez-le et coupez-le en dés (voir encadré ci-dessous). Hachez finement l'échalote.



**6** Épluchez la romaine. Lavez les feuilles, puis séchez-les dans l'essoreuse. Roulez-en quelques-unes en un cylindre serré. Découpez ce rouleau en fines lanières.

## ENLEVER LE PÉDONCULE, ÉPÉPINER ET COUPER EN DÉS UN POIVRON



**1** Découpez la chair autour du pédoncule du poivron et ôtez celui-ci en le faisant tourner.



**2** Coupez le poivron en deux. Enlevez les membranes blanches et grattez les graines. Rincez-le à l'eau froide, puis séchez-le dans du papier absorbant.



**3** Coupez chaque moitié de poivron en fines lanières. Détaillez-les ensuite dans l'autre sens pour obtenir de petits dés.

## PRÉPARER UNE SAUCE VINAIGRETTE



**1** Mettez le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre dans un petit bol. Mélangez bien à l'aide du fouet; le sel doit être dissous.



**2** Versez l'huile en un mince filet en remuant au fouet sans arrêt. L'émulsion se fait et la sauce épaissit légèrement.



**3** Ajoutez l'estragon finement haché. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

### CONSEIL MALIN

«Si les ingrédients de la vinaigrette se sont dissociés, fouettez de nouveau la sauce. Certaines huiles se solidifient au froid, conservez la vinaigrette à température ambiante. Ajoutez les aromates (échalote, ail ou herbes) au dernier moment : ils dégageront mieux leur parfum.»

## 2 COMPOSER LA SALADE



**1** Préparez la sauce vinaigrette. Dans un grand bol, mélangez les lanières de poulet, l'échalote et de 3 à 4 cuil. à soupe de vinaigrette.



**2** Mettez la salade dans un autre grand bol. Arrosez-la de 3 à 4 cuil. à soupe de vinaigrette et tournez-la.



**3** Disposez la chiffonnade de romaine sur des assiettes, puis les lanières de poulet. Ajoutez les rondelles de tomates et couvrez-les de grains de maïs. Posez les dés de poivron rouge sur le poulet et arrosez du reste de vinaigrette.



**4** À l'aide d'une fourchette, déposez le piment sur la salade et servez.



**Les quartiers de tortilla** contrastent agréablement par leur croquant avec la douceur du poulet et des légumes.

**Du roquefort,**  
ou tout autre fromage  
bleu, relève le goût  
de cette salade



**La poitrine fumée**  
ajoute du croquant  
à la salade

## V A R I A N T E

### SALADE DE POULET CALIFORNIENNE

- 1 Préparez le poulet, l'échalote, la salade, les tomates et la sauce vinaigrette en suivant la recette principale, mais n'utilisez ni le poivron rouge, ni le piment frais, ni le maïs.
- 2 Empilez 6 tranches de poitrine fumée (175 g environ) et coupez-les en dés de 1 cm de côté. Faites-les dorer dans une petite poêle puis séchez-les dans du papier absorbant.
- 3 Émiettez 100 g de roquefort ou d'un autre fromage bleu.
- 4 Préparez et émincez 2 avocats (voir encadré ci-dessous).
- 5 Composez la salade. Pour que les avocats ne noircissent pas, arrosez-les de jus de citron. Servez.

#### PRÉPARER ET ÉMINCER UN AVOCAT



**1** À l'aide d'un couteau chef, coupez l'avocat dans le sens de la longueur. Faites pivoter les 2 moitiés en sens opposé pour les séparer puis ouvrez le fruit.



**2** Enfoncez la lame du couteau dans le noyau et ôtez-le en le faisant doucement tourner. Vous pouvez aussi l'enlever avec une cuiller.



**3** À l'aide d'un couteau d'office, soulevez la peau sans entailler la chair et pelez l'avocat.



**4** Émincez finement les moitiés d'avocat. Posez les tranches sur une assiette et arrosez-les de jus de citron pour que leur chair ne noircisse pas.

#### **ATTENTION !**

*Pour que la chair de l'avocat ne noircisse pas, servez-vous toujours d'un couteau en inox.*

# POULET SAUTÉ À L'ORIENTALE

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 15 À 20 MIN\* CUISSON : DE 10 À 12 MIN

## ÉQUIPEMENT



wok\*\* avec spatule en bois



plaque à pâtisserie



couteau chef



couteau à désosser



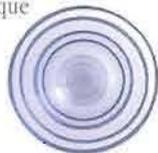
cuiller



passoire en toile métallique



papier absorbant



bols



planche à découper

\*\* ou grande poêle à fond épais

## CONSEIL MALIN

À la fin de la cuisson, ne lavez pas le wok, mais essuyez-le avec un torchon propre humide ou du papier absorbant.



*La friture rapide est un mode de cuisson qui s'applique à de très nombreuses recettes de volaille. Le secret de la réussite tient à la fraîcheur des ingrédients, finement émincés, qui cuisent très vite de tous les côtés.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les légumes et le poulet 1 h à l'avance et griller les amandes la veille.

\* plus 25 à 30 min de marinage du poulet et de trempage des champignons

## LE MARCHÉ

30 g de champignons parfumés ou de champignons sauvages séchés

25 cl ou plus d'eau chaude

50 g d'amandes effilées

1 oignon moyen

4 branches de céleri

500 g de bouquets de brocolis

2 blancs de poulet sans peau, soit environ 350 g

10 cl d'huile végétale

1 cuil. à café d'huile de sésame

### Pour la marinade

4 cuil. à soupe de sauce soja

4 cuil. à soupe de saké ou de xérès

2 cuil. à café de fécule de maïs

## INGRÉDIENTS



blancs de poulet



champignons parfumés séchés



brocolis



branches de céleri



oignon



amandes effilées



huile végétale



huile de sésame



saké



sauce soja



fécule de maïs

## DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER LES LÉGUMES ET LES AMANDES

**2** DÉCOUPER ET FAIRE MARINER LE POULET

**3** FAIRE FRIRE LE POULET

## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES ET LES AMANDES



**1** Mettez les champignons dans un bol; couvrez-les d'eau chaude et laissez-les tremper 30 min.

### CONSEIL MALIN

*-Vous pouvez remplacer les champignons séchés par 250 g de champignons frais, lavés et émincés.-*



**2** Pendant ce temps, grillez les amandes et préparez les autres légumes. Préchauffez le four à 190 °C. Étendez les amandes sur une plaque à pâtisserie et passez-les sous le gril de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement.



**3** Coupez l'oignon en deux, puis détaillez chaque moitié en 4 ou 5 quartiers.



**4** Ôtez les extrémités des branches de céleri puis découpez-les légèrement en biais, en rondelles de 1 cm d'épaisseur.



**5** Enlevez la tige des brocolis puis séparez les bouquets en très petits morceaux.



**6** Égouttez les champignons en réservant le liquide de trempage. Ôtez leur bout un peu dur. Filtré le liquide de trempage à travers la passoire tapissée de papier absorbant pour retenir les derniers grains de sable.

## 2 DÉCOUPER ET FAIRE MARINER LE POULET



**1** Enlevez le tendon de chaque blanc de poulet (voir encadré p. 133). Soulevez l'extrémité du filet et ôtez-le en le tirant vers vous. À l'aide du couteau chef, émincez-le en fines aiguillettes.



**2** En appuyant fermement sur le morceau de blanc, émincez-le finement pour obtenir de 10 à 15 aiguillettes.

**3** Mélangez dans un bol la fécule de maïs avec la sauce soja et le saké. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement enrobés. Laissez mariner 15 min pendant que vous cuisez les légumes.

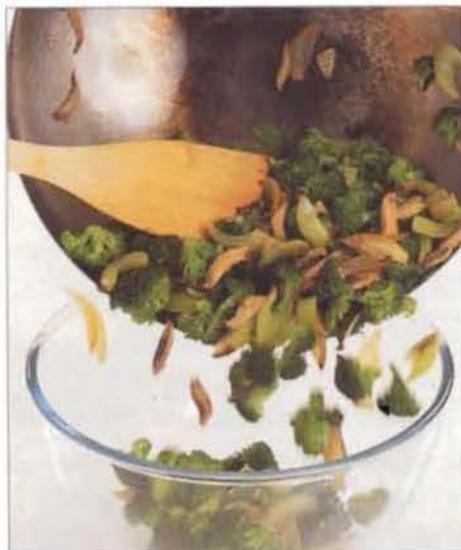
Remuez pour que le poulet s'imprègne de marinade



### 3 FAIRE FRIRE LE POULET



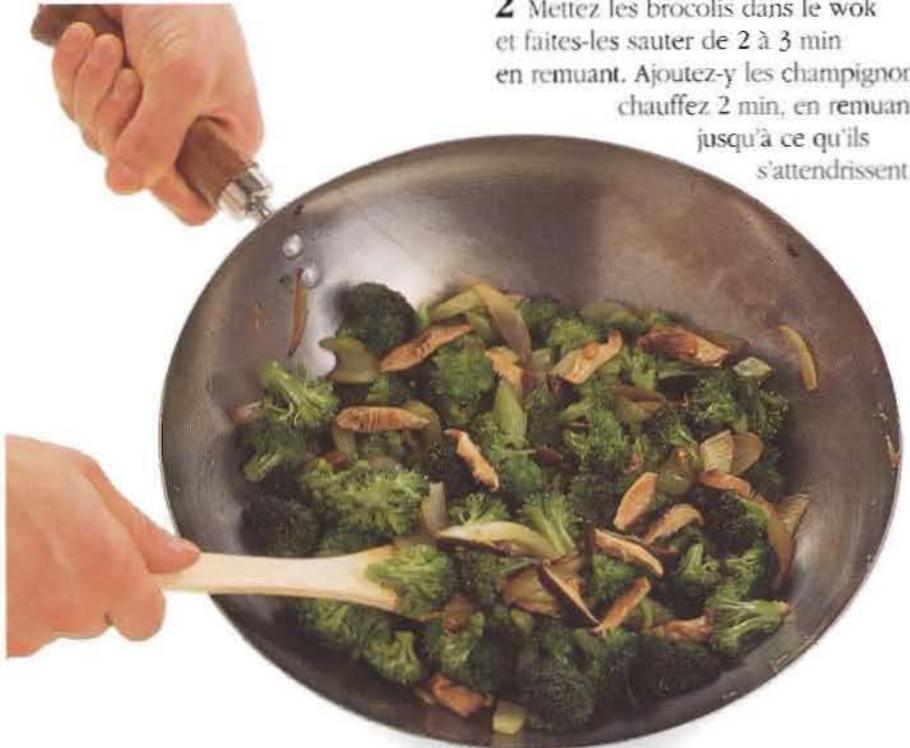
1 Versez la moitié de l'huile végétale dans le wok. Faites-y revenir l'oignon et le céleri à feu vif de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent.



3 Versez les légumes dans un grand bol et réservez au chaud.



5 Égouttez les aiguillettes de poulet en réservant la marinade. Mettez-les dans le wok et faites-les sauter à feu vif de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



2 Mettez les brocolis dans le wok et faites-les sauter de 2 à 3 min en remuant. Ajoutez-y les champignons et chauffez 2 min, en remuant, jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent.



#### ATTENTION !

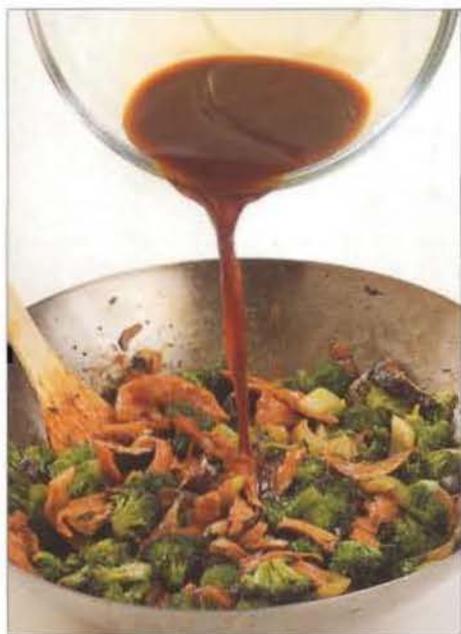
*Si les champignons sont frais, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils aient perdu toute leur eau.*

4 Essuyez le wok avec du papier absorbant, puis chauffez-y le reste de l'huile végétale.

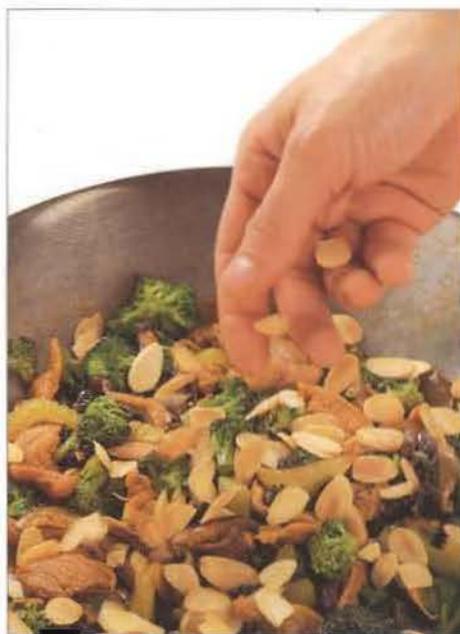


Versez les légumes chauds dans le wok

6 Remettez les légumes dans le wok et mélangez le tout. Ajoutez 4 cuil. à soupe du liquide de trempage des champignons.



**7** Versez la marinade dans le wok et chauffez 2 min. En cuisant, la fécule de maïs épaissit peu à peu la sauce. Arrosez avec l'huile de sésame; mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Selon votre goût, rajoutez éventuellement un peu de sauce soja, de saké ou d'huile de sésame.



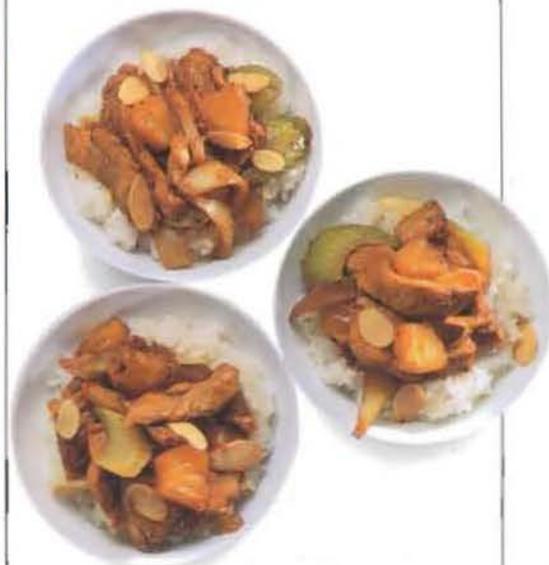
**8** Parsemez d'amandes grillées et servez dans des bols individuels.

**La chair du poulet** est délicatement parfumée par la sauce soja et le saké

V A R I A N T E

POULET FRIT  
À L'AIGRE-DOUX

*Des dés d'ananas remplacent les brocolis et les champignons et le jus du fruit donne un goût sucré à la sauce.*



- 1** Découpez les blancs de poulet en suivant la recette principale.
- 2** Pour la marinade, n'utilisez que 1 cuil. à soupe de saké; ajoutez 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin et 1 cuil. à soupe de sucre en poudre.
- 3** Remplacez les brocolis et les champignons par 4 tranches d'ananas en boîte coupées en dés.
- 4** Terminez le plat en suivant la recette principale, en remplaçant le liquide de trempage des champignons par 4 cuil. à soupe de jus d'ananas.

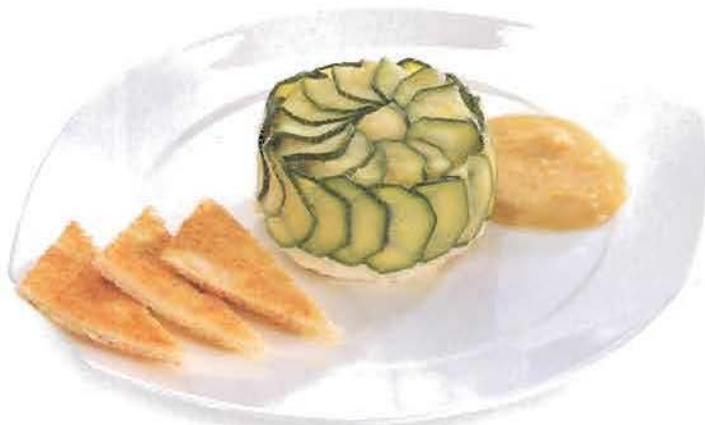
**Des baguettes** permettent de déguster ce plat comme en Extrême-Orient



# MOUSSES DE POULET SAUCE MADÈRE

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 20 À 35 MIN\* CUISSON : 20 À 30 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Ces mousses de poulet crémeuses et légères enrobées de fines rondelles de courgettes se servent chaudes, en entrée ou en plat principal; dans ce cas, vous les accompagnerez de riz au safran.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les mousses 24 h à l'avance et les conserver au réfrigérateur. Réchauffez-les à feu doux au bain-marie, de 10 à 15 min. Préparez la sauce juste avant de servir. Il vous est cependant possible de la garder 30 min en plaçant la casserole dans un récipient d'eau chaude (mais pas trop, car la sauce se déferait).

\* plus 15 à 30 min de temps de refroidissement

## LE MARCHÉ

500 g de blancs de poulet sans peau  
2 blancs d'œufs  
sel et poivre  
noix muscade en poudre  
20 cl de crème épaisse  
2 courgettes moyennes  
beurre pour graisser les ramequins

### Pour la sauce

2 gousses d'ail  
2 échalotes  
125 g de beurre  
3 cuil. à soupe de madère  
1 cuil. à soupe de crème épaisse

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA MOUSSE
- 2 ÉMINCER ET CUIRE LES COURGETTES
- 3 APPRÊTER LES RAMEQUINS
- 4 GARNIR LES RAMEQUINS ET CUIRE LES MOUSSES
- 5 PRÉPARER LA SAUCE ET TERMINER LE PLAT

## 1 PRÉPARER LA MOUSSE DE POULET



**1** Enlevez le tendon des blancs de poulet. À l'aide du couteau chef, coupez-les en morceaux et hachez-les dans le hachoir équipé de la grille la plus fine. Mettez le hachis dans un bol moyen placé dans un bol plus grand rempli de glace.

### CONSEIL MALIN

*-Le hachoir donne au hachis une consistance légère; si vous utilisez un robot ménager, ne le faites pas tourner trop longtemps.-*

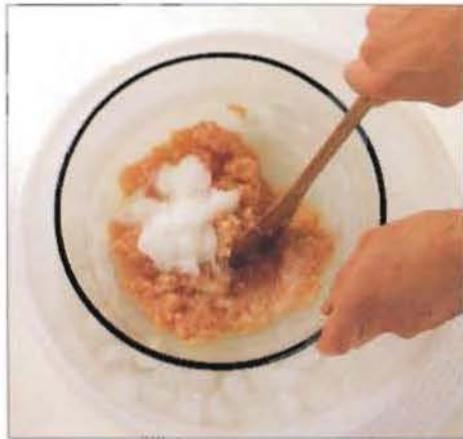
Posez le bol sur des glaçons pendant que vous ajoutez la crème

**2** Montez les blancs d'œufs en neige à l'aide du fouet. Incorporez-les au hachis par petites quantités, en remuant à chaque fois avec la cuiller en bois pour que le mélange soit homogène et ferme. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de noix muscade. Si la préparation est trop molle, laissez-la refroidir sur les glaçons ou au réfrigérateur pour la raffermir.

### CONSEIL MALIN

*-Les glaçons bougent sous le bol; tenez-le fermement pendant que vous mélangez la préparation.-*

**3** Ajoutez la crème par petites quantités en remuant vigoureusement. Raffermissiez la préparation en posant le bol sur de la glace ou en le mettant au réfrigérateur 15 min environ. Faites frire une noisette de mousse dans la poêle; goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.



## 2 ÉMINCER ET FAIRE CUIRE LES COURGETTES



Émincez finement les courgettes

**1** Ôtez les extrémités des courgettes et émincez-les en fines rondelles. Portez une casserole d'eau salée à ébullition; faites-y cuire les légumes à feu doux de 1 à 2 min.

**2** Égouttez les courgettes dans la passoire, rincez-les sous un filet d'eau froide pour interrompre leur cuisson, puis séchez-les soigneusement dans du papier absorbant.



### 3 APPRÊTER LES RAMEQUINS



**1** À l'aide d'un ramequin posé sur le papier sulfurisé, dessinez au crayon 6 cercles espacés nettement les uns des autres; découpez-les avec les ciseaux de cuisine.

**2** À l'aide du pinceau, beurrez l'intérieur des ramequins, posez le papier au fond et beurrez-le. Préchauffez le four à 180 °C.



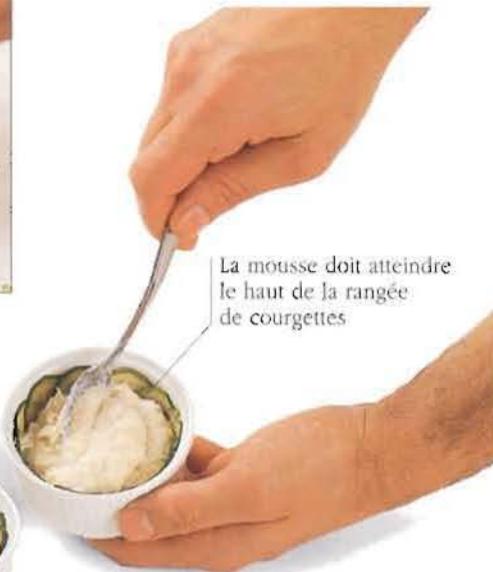
Le papier sulfurisé évite que la mousse colle au ramequin.



### 4 GARNIR LES RAMEQUINS ET FAIRE CUIRE LES MOUSSES



**1** Disposez les rondelles de courgettes sur le fond et le bord des ramequins : elles doivent se chevaucher légèrement.



La mousse doit atteindre le haut de la rangée de courgettes



**2** Remplissez les ramequins de mousse de poulet en tassant bien. Mettez-les ensuite dans le plat à rôtir et versez-y de l'eau très chaude un peu plus qu'à mi-hauteur des ramequins. Portez à ébullition à feu doux.



**3** Couvrez le plat de papier sulfurisé et enfournez pour 20 à 30 min. Pendant la cuisson, préparez la sauce.

## 5 PRÉPARER LA SAUCE ET TERMINER LE PLAT



**1** Hachez finement les gousses d'ail et les échalotes. Chauffez 30 g de beurre dans une petite casserole, ajoutez-y l'ail et les échalotes et faites-les fondre de 2 à 3 min. Ajoutez le madère et chauffez de 2 à 3 min en remuant pour dissoudre les sucs de cuisson, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Pour démouler la mousse, posez l'assiette renversée sur le ramequin puis retournez rapidement le tout



**2** Ajoutez la crème et faites bouillir pour réduire la sauce. Retirez du feu et ajoutez le reste du beurre par petits morceaux, en remettant régulièrement la casserole sur le feu; continuez jusqu'à ce que tout le beurre soit incorporé.

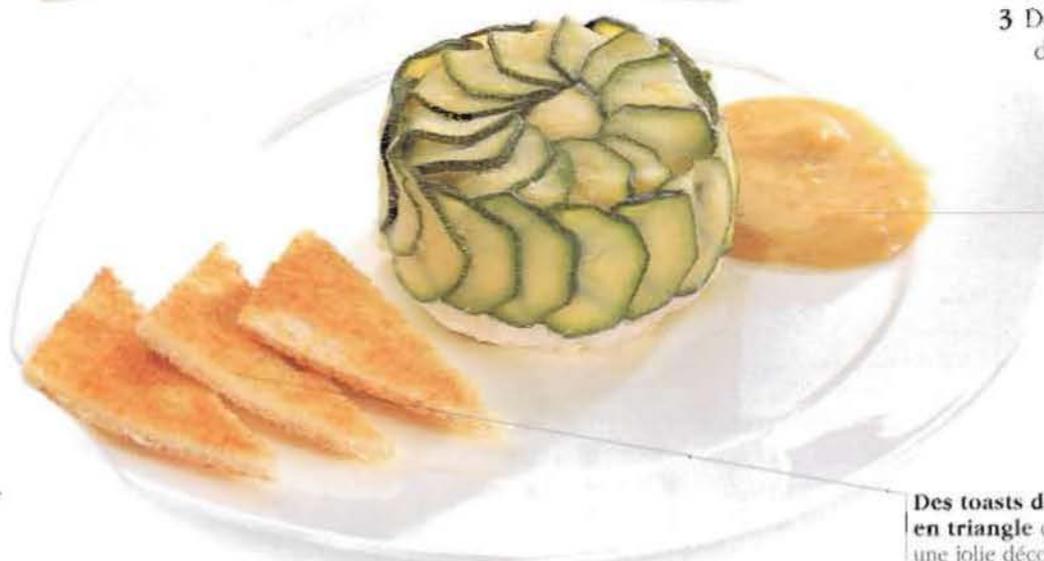
### ATTENTION !

*Le beurre doit épaissir la sauce sans se transformer en huile; si la chaleur est trop vive, la sauce se défera.*

### POUR SERVIR

Prenez un ramequin dans une de vos mains protégée par un torchon, retenez de l'autre la mousse avec la pelle charcutier, videz le liquide puis démoulez chaque mousse sur une assiette chaude. Versez un peu de sauce à côté.

Un torchon protégera votre main de la chaleur



## VARIANTE MOUSSES DE POULET AU COULIS DE TOMATES

*Ces mousses de poulet, servies à température ambiante, sont joliment présentées sur un coulis de tomates fraîches.*



**1** Préparez et faites cuire les mousses en suivant la recette principale. Laissez-les refroidir à température ambiante.

**2** Pelez, épépinez et concassez grossièrement 250 g de tomates fraîches puis réduisez-les en purée dans un robot ménager. Sans arrêter l'appareil, ajoutez peu à peu 1 cuil. à soupe d'huile d'olive : l'émulsion se fait et la préparation se lie. Salez et poivrez selon votre goût. Remplacez la sauce au madère de la recette principale par ce coulis de tomates.

**3** Démoulez les mousses sur des assiettes individuelles, entourez-les de coulis et décorez de menthe ciselée.

Un peu de sauce au madère accompagne chaque mousse

Des toasts découpés en triangle constituent une jolie décoration

# ROULADES AUX HERBES ET AU CHÈVRE

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 30 À 40 MIN CUISSON : DE 15 À 20 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Les blancs de poulet sont ici aplatis en escalopes, farcis d'herbes et de fromage de chèvre, roulés puis pochés en papillote. Le vert de la garniture dessine une spirale qui leur vaut leur nom de roulades. Pour un repas équilibré, accompagnez la sauce au beurre et à la tomate de légumes simplement cuits à la vapeur.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les roulades de poulet 24 h à l'avance et les conserver au réfrigérateur, dans leur papillote. Réchauffez-les de 7 à 10 min dans une casserole d'eau frémissante. Ne les y laissez pas trop longtemps, elles durciraient.

## LE MARCHÉ

4 beaux blancs de poulet sans peau, soit environ 750 g  
1 petit bouquet de basilic frais  
1 petit bouquet de persil frais  
3 brins de thym frais  
125 g de fromage de chèvre  
2 ou 3 cuil. à soupe de crème fleurette (facultatif)  
jus de 1/2 citron  
sel et poivre

### Pour la sauce

3 échalotes  
25 cl de vin blanc sec  
125 g de beurre  
1 cuil. à soupe de purée de tomates

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

- 1 APPRÊTER LES BLANCS DE POULET
- 2 FARCIR LES BLANCS DE POULET
- 3 Pocher les roulades
- 4 PRÉPARER LA SAUCE
- 5 POUR TERMINER

## 1 APPRÊTER LES BLANCS DE POULET



1 Enlevez le tendon de chaque blanc de poulet en le soulevant avec le couteau à désosser. Détachez ensuite le filet en le tirant vers vous. Réservez les 4 filets.



2 À l'aide du couteau chef, fendez un blanc en épaisseur sur les 3/4 de sa largeur. Appuyez fermement avec la paume de la main du côté non ouvert, puis ouvrez le blanc, comme si c'était un livre, et posez-le entre 2 feuilles de papier sulfurisé humide. Procédez de la même façon pour les autres blancs.

3 Avec le rouleau à pâte, aplatissez les blancs ouverts afin d'obtenir des escalopes d'épaisseur régulière.

### CONSEIL MALIN

«Vous pouvez aussi aplatir les blancs de poulet à l'aide d'une batte à côtelettes.»



Couvrez le poulet de papier sulfurisé pour qu'il ne colle pas au rouleau

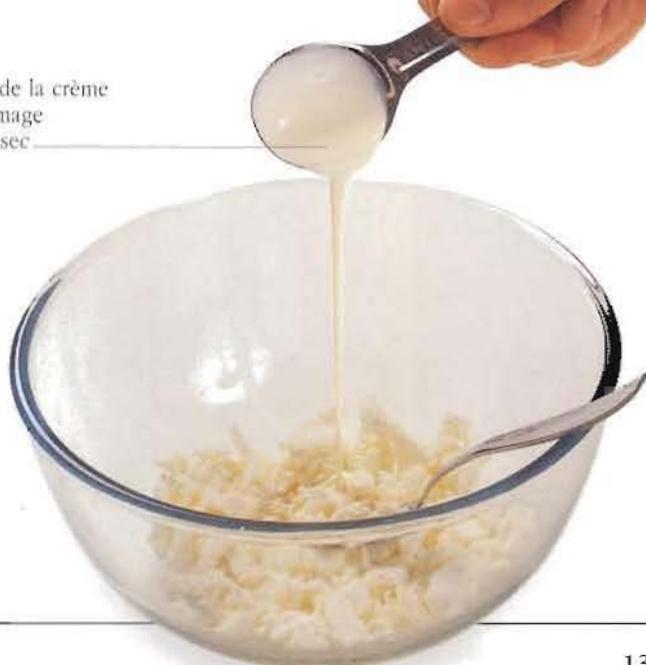
## 2 FARCIR LES BLANCS DE POULET



1 Hachez le basilic, le persil et le thym à l'aide du couteau chef.

2 Mettez le fromage dans le bol après l'avoir débarrassé de sa croûte et écrasez-le avec une fourchette ou émiettez-le entre vos doigts; s'il est trop sec, amollissez-le avec la crème.

Ajoutez de la crème si le fromage est trop sec



3 Ajoutez les herbes, le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

### CONSEIL MALIN

«Les fromages de chèvre frais sont suffisamment crémeux pour s'écraser. S'ils sont un peu trop vieux et plus secs, ajoutez de la crème afin de pouvoir étaler facilement la préparation.»

**4** Retirez les feuilles de papier sulfurisé qui recouvrent l'un des blancs de poulet. À l'aide de la palette, étalez régulièrement un quart de la préparation au fromage et aux herbes au centre de l'escalope.

Étalez une fine couche de farce au fromage de chèvre et aux herbes sur le blanc de poulet aplati.

N'allez pas jusqu'au bord de l'escalope pour que la farce ne s'échappe pas lorsque vous formerez les roulades.



**5** Déposez le filet sur la farce près d'un des bords et décollez l'escalope du papier.



**6** Roulez l'escalope en commençant par le côté où se trouve le filet.



**7** Repliez les extrémités de la roulade pour enfermer la farce. Procédez de la même façon pour les autres blancs.

### 3 POCHER LES ROULADES



**1** Découpez un morceau d'aluminium ménager assez grand pour bien envelopper la roulade. Mettez le côté brillant sur le plan de travail et posez l'escalope roulée.



**2** Enveloppez-la dans la feuille d'aluminium en un cylindre serré, en lissant le papier au fur et à mesure pour qu'il reste tendu.



**3** Fermez la papillote en tortillant ses extrémités. Procédez de la même façon pour les autres blancs.

**4** Remplissez à moitié la grande casserole d'eau et portez à ébullition. Avec la cuiller percée, déposez les papillotes dans l'eau pour 15 min environ. Assurez-vous alors qu'elles sont cuites en piquant une brochette en inox à travers l'aluminium : elle doit ressortir chaude. Retirez du feu mais laissez les papillotes dans l'eau pendant que vous préparez la sauce.

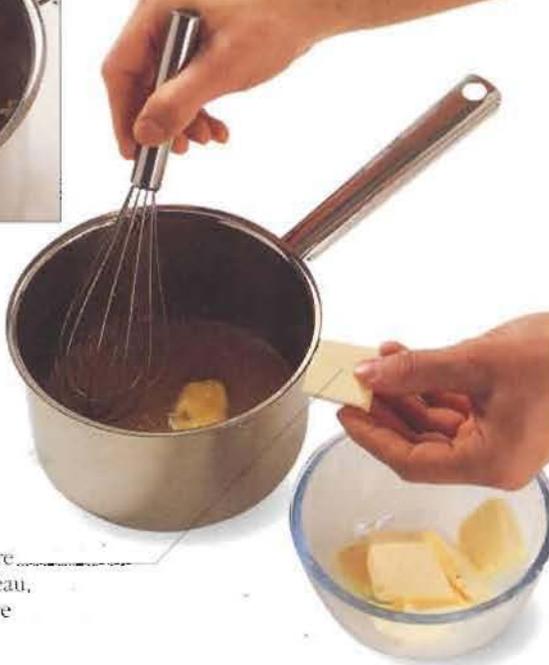


## 4 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE ET À LA TOMATE

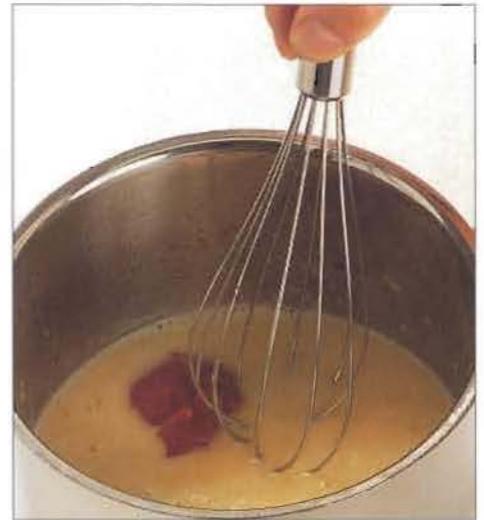


**1** Hachez finement les échalotes. Mettez-les dans la petite casserole avec le vin, salez et poivrez. Réduisez la sauce à feu vif jusqu'à ce qu'elle glace et se transforme en sirop.

**2** Retirez du feu. Incorporez le beurre à la sauce par petits morceaux, en remettant à chaque fois la casserole sur le feu. Ne laissez pas bouillir : le beurre doit épaissir le mélange sans se transformer en huile.



Incorporez le beurre morceau par morceau, en le laissant fondre à chaque fois.



**3** Ajoutez la purée de tomates en fouettant la préparation, puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

### ATTENTION !

*Une sauce au beurre se défait dès que la chaleur est trop vive. Si vous voulez la servir un peu plus tard (30 min au maximum), mettez la petite casserole dans une casserole d'eau chaude plus grande, mais hors du feu. Fouettez de temps en temps.*

## 5 TERMINER LE PLAT



**1** Sortez les papillotes de la casserole à l'aide de la cuiller percée ou d'une écumoire. Posez-les sur une feuille de papier absorbant et ouvrez-les délicatement.



Avec un couteau aiguisé, vous découperez des tranches nettes sans écraser la roulade ni sa farce.

**2** À l'aide du couteau chef, découpez chaque roulade en tranches de 1 cm d'épaisseur.

V A R I A N T E  
ROULADES DE POULET  
À L'ITALIENNE

*Les escalopes de poulet sont farcies de jambon de Parme et de fontina, un fromage italien au goût de noisette.*



**3** Nappez de sauce des assiettes individuelles chaudes; posez-y les tranches de roulade et servez.



**1** Apprêtez les escalopes de poulet en suivant la recette principale.



**2** Recouvrez chaque escalope avec une belle tranche fine, ou deux plus petites, de jambon de Parme.

**3** Détaillez 125 g de fontina en fines lamelles, après l'avoir débarrassé de sa croûte. Étendez-les sur le bord le plus long des escalopes et posez le filet par-dessus.

**4** Formez les roulades, enveloppez-les d'aluminium ménager et pochez-les en suivant la recette principale.

**5** Préparez la sauce au beurre, mais n'utilisez pas la purée de tomates.

**6** Pour servir, passez la sauce à travers un chinois et récupérez les échalotes. Décorez-en les assiettes et rajoutez de petits dés de courgette cuite à la vapeur.



**Un éventail de courgette** constitue une décoration simple et élégante

**Des tomates cerises** et une feuille de menthe apportent une touche de couleur dans les assiettes

# STEAKS DE THON GRILLÉS

## SALSA

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : DE 25 À 30 MIN\* CUISSON : DE 5 À 7 MIN

### ÉQUIPEMENT



plat non métallique



casseroles



presse-agrumes

bols



grande cuillère en métal



pinceau à pâtisserie



cuillère percée



couteau chef

pincettes métalliques couteau d'office



planche à découper



papier absorbant



*Les poissons gras sont excellents grillés, bien saisis à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. L'acidité d'une marinade à base de jus de citron compense ici la richesse du thon. Une garniture fraîche et croquante, faite de tomates, de maïs, de poivron rouge et d'oignon, apporte la touche finale.*

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la salsa la veille et la conserver au réfrigérateur. Grillez le poisson au dernier moment.

\* plus 1 à 2 h de marinage

### LE MARCHÉ

4 steaks de thon, de 250 g environ chacun

sel et poivre

4 tomates

2 épis de maïs, ou 200 g de maïs en boîte

1 poivron rouge moyen

1 oignon moyen

1 bouquet de coriandre fraîche

2 citrons verts

1 ou 2 cuil. à soupe d'huile végétale pour graisser la grille

#### Pour la marinade

2 ou 3 branches de thym frais

3 cl d'huile végétale

1/2 citron

### INGRÉDIENTS



steaks de thon\*\*



épis de maïs



poivron rouge



huile végétale



citron



tomates



citrons verts



oignon



thym frais



coriandre fraîche

\*\* ou lotte, ou espadon, ou veau de mer

### DÉROULEMENT

1 FAIRE MARINER LE THON

2 PRÉPARER LA GARNITURE

3 GRILLER LE THON

## 1 FAIRE MARINER LE THON



1 Au-dessus du plat, détachez de leur tige les feuilles de thym. Ajoutez l'huile.



2 Pressez le demi-citron et versez son jus dans le plat.

Salez et poivrez les steaks de tous les côtés



3 Passez les steaks de thon sous un filet d'eau froide.

Séchez-les dans du papier absorbant en les tapotant. Salez et poivrez. Mettez-les dans le plat et retournez-les plusieurs fois pour bien les enrober de marinade. Couvrez et mettez pour 1 à 2 h au réfrigérateur, en changeant de temps en temps de face. Pendant ce temps, préparez la salsa.

## 2 PRÉPARER LA GARNITURE

1 Ôtez le pédoncule des tomates, retournez-les et entaillez-les en croix. Mettez-les dans une casserole remplie d'eau bouillante : la peau se décolle en frisant au niveau de la croix. Sortez-les et plongez-les aussitôt dans un bol d'eau fraîche. Lorsqu'elles ont refroidi, pelez-les. Coupez-les en deux et épépinez-les. Concassez-les grossièrement.

L'incision aide la peau à se décoller



La peau éclate sous l'effet de la chaleur et s'enlève ensuite plus facilement



**2** Épluchez les épis de maïs : tirez la gaine jusqu'à la base et écartez les feuilles pour ôter les barbes. Remplissez d'eau une grande casserole et portez à ébullition. Mettez-y les épis et cuisez de 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



**3** Assurez-vous que le maïs est cuit en sortant un épi à l'aide des pinces. Les grains doivent se détacher facilement sous la pointe d'un couteau d'office.

## HACHER UN OIGNON

*La taille des dés que vous obtiendrez dépendra de celle des tranches. Généralement, vous leur donnerez une épaisseur de 5 mm. Si vous voulez des dés plus petits, faites-les plus fines.*



**1** Épluchez l'oignon, sans ôter sa base.



**2** Coupez-le en deux.



**3** Posez les moitiés à plat sur la planche à découper. À l'aide d'un couteau chef, tranchez-les horizontalement en partant du sommet, sans entailler la base.



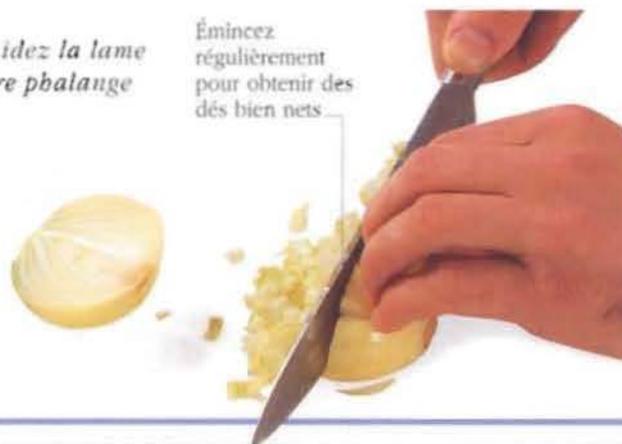
**4** Émincez-les ensuite verticalement, toujours sans entailler la base.

### CONSEIL MALIN

*« Quand vous émincez, guidez la lame du couteau sur la dernière phalange de vos doigts. »*

**5** Hachez l'oignon en dés plus ou moins petits.

Émincez régulièrement pour obtenir des dés bien nets.



**4** Égouttez les épis de maïs et laissez-les refroidir, puis égrenez-les. Si vous utilisez du maïs en boîte, égouttez-le.



Le maïs apportera à la garniture sa couleur et son goût sucré

Le maïs bouilli s'égrene facilement



**5** Ôtez le pédoncule et les graines du poivron et coupez-le en dés (voir encadré p. 142). Épluchez et hachez l'oignon (voir encadré p. 140).



Le jus de citron vert apporte une touche mexicaine

**6** Détachez de leur tige les feuilles de coriandre. Réservez-en quelques-unes pour la décoration. Regroupez les autres sur la planche à découper. Hachez-les finement en basculant la lame du couteau chef d'avant en arrière.



Les ingrédients de la salsa sont très colorés

**7** Mettez dans un bol les tomates concassées, le maïs, la coriandre, l'oignon et le poivron. Pressez l'un des citrons verts et versez son jus. Mélangez tous les ingrédients, puis laissez reposer 1 h pour que les parfums se mêlent.

**ÔTER LE PÉDONCULE D'UN POIVRON, L'ÉPÉPINER ET LE COUPER EN LANIÈRES**

*Il faut toujours enlever le pédoncule et les graines d'un poivron.*



**1** Passez un couteau d'office tout autour du pédoncule et ôtez-le. Ouvrez le poivron en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines et les membranes blanches qui se trouvent à l'intérieur.



**2** Posez les moitiés de poivron sur le plan de travail, peau vers l'extérieur, et aplatissez-les sous le talon de votre main.



**3** À l'aide d'un couteau chef, détaillez chaque moitié de poivron en lanières dans le sens de la longueur, puis coupez-les éventuellement en dés.

**3 GRILLER LE THON**

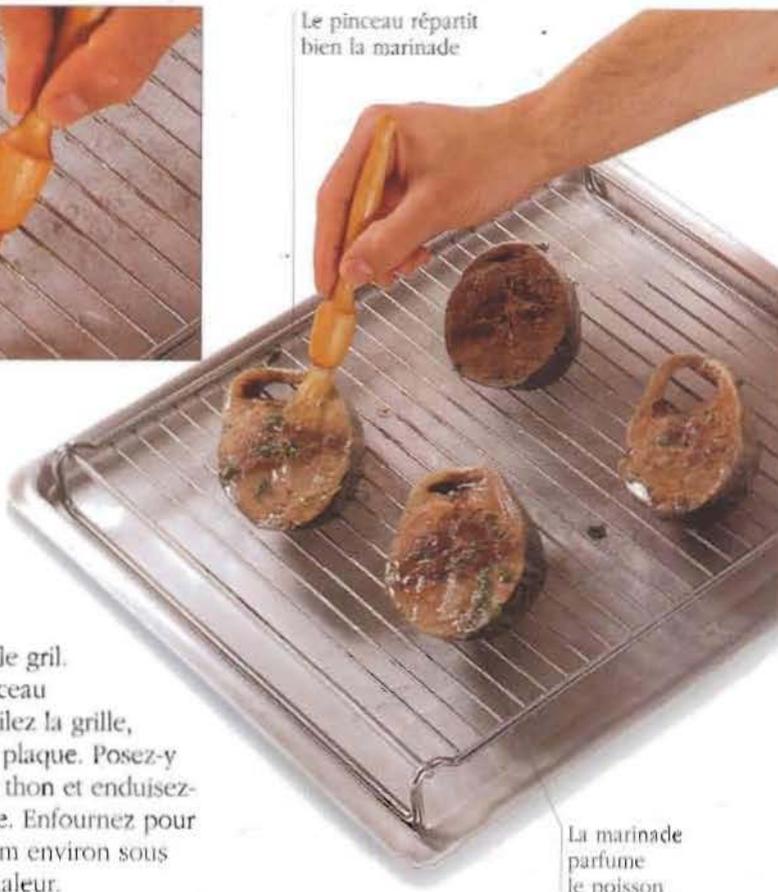


Le pinceau répartit bien la marinade

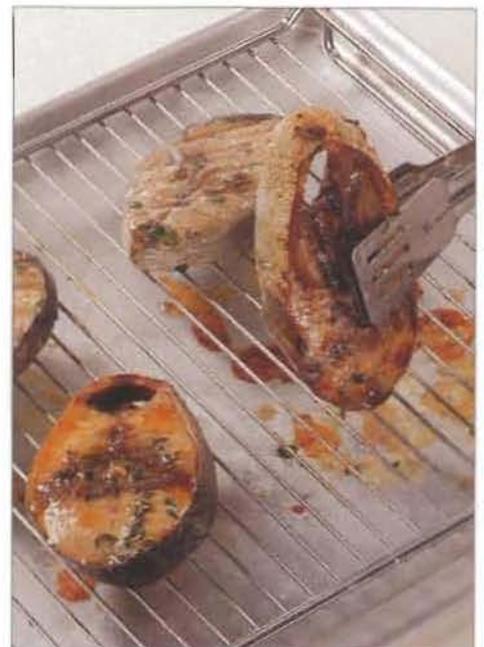
**CONSEIL MALIN**

*«Vous pouvez aussi griller le thon au barbecue : comptez le même temps de cuisson.»*

**1** Préchauffez le gril. À l'aide du pinceau à pâtisserie, huilez la grille, placée sur une plaque. Posez-y les tranches de thon et enduisez-les de marinade. Enfouez pour 3 à 4 min à 8 cm environ sous la source de chaleur.



La marinade parfume le poisson



**2** Retournez les steaks de thon à l'aide des pinces.



**3** Badigeonnez du reste de marinade et enfourez de nouveau pour 2 à 3 min. Assurez-vous que les steaks sont cuits en enfonçant un couteau au centre pour regarder la chair : il doit rester une petite zone translucide.

**CONSEIL MALIN**

*-Le barbecue vous permettra de dessiner des croisillons sur les steaks. Grillez-les de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les marques soient visibles, puis faites-leur faire un huitième de tour et poursuivez la cuisson.*

**4** Pendant ce temps, détaillez avec le couteau chef le second citron vert en rondelles très fines.

**POUR SERVIR**

Disposez les steaks de thon sur un lit de salsa et décorez avec les brins de coriandre et les rondelles de citron vert.

Le goût du citron vert répond à celui de la salsa.



La coriandre parfume le thon.

La salsa apporte de la fraîcheur.



V A R I A N T E

ESPADON GRILLÉ  
AU FENOUIL  
ET AUX TOMATES SÉCHÉES

*Ici, l'espadon remplace le thon et s'accompagne d'un mélange piquant de fenouil et de tomates séchées, aromatisé avec du pastis.*



- 1** Rincez et séchez 4 tranches d'espadon de 250 g environ chacune, puis faites-les mariner en suivant la recette principale.
- 2** Lavez et épluchez 3 bulbes de fenouil. Coupez-les en deux, puis en tranches.
- 3** Dans une casserole, chauffez 60 g de beurre. Ajoutez le fenouil, salez légèrement et poivrez. Posez au-dessus une feuille d'aluminium ménager beurrée et appuyez bien. Couvrez et laissez mijoter de 40 à 45 min, en remuant de temps en temps.
- 4** Égouttez de leur huile 60 g de tomates séchées et hachez-les grossièrement. Incorporez-les au fenouil avec 1 ou 2 cuil. à soupe de pastis. Poursuivez la cuisson 10 min environ, puis rectifiez l'assaisonnement.
- 5** Grillez les steaks d'espadon en suivant la recette principale, et servez sur des assiettes chaudes, avec la compote de fenouil et de tomates séchées.

# RÔTI DE LOTTE

## saucés à l'ail et au piment

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 25 À 30 MIN\* CUISSON : DE 12 À 15 MIN

### ÉQUIPEMENT



*La lotte, avec sa tête difforme et sa gueule ouverte, n'est pas un poisson très attirant, mais la délicatesse de sa chair compense largement son aspect repoussant! Les filets sont ici rôtis entiers, avant d'être tranchés et servis chauds ou à température ambiante, avec deux sauces relevées.*

\* plus 2 b de marinage

### LE MARCHÉ

6 filets de lotte, sans la peau, soit 1,5 kg environ

5 à 7 brins d'origan frais

5 à 7 brins de thym frais

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

sel et poivre

#### Pour les sauces

4 œufs

50 g de beurre

3 cuil. à soupe de farine de blé supérieure

25 cl d'eau bouillante

8 gousses d'ail, ou selon votre goût

15 cl d'huile d'olive

6 à 9 brins de persil et d'autres herbes fraîches :

thym, origan, cerfeuil et estragon

2 piments rouges frais

2 cuil. à café de purée de tomates

piment de Cayenne (facultatif)

### INGRÉDIENTS



\*\* ou bar ou roussette

### DÉROULEMENT

- 1 FAIRE MARINER LA LOTTE
- 2 PRÉPARER L'ACCOMPAGNEMENT
- 3 FAIRE RÔTIR LA LOTTE

## 1 PRÉPARER ET FAIRE MARINER LA LOTTE



**1** Ôtez la membrane translucide de la lotte. Rincez les filets sous l'eau froide et séchez-les dans du papier absorbant.

**2** Détachez de leur tige les feuilles d'origan et de thym et rassemblez-les sur la planche à découper. Hachez-les grossièrement.



**3** Mettez les filets dans le plat, arrosez-les d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes hachées; salez et poivrez. Remuez-les avec les mains pour bien les enrober. Couvrez et laissez mariner 2 h au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparez les sauces.



Retournez plusieurs fois les filets

Les herbes de la marinade parfument la lotte

## 2 PRÉPARER LES SAUCES ET LA DÉCORATION



**1** Mettez les œufs dans la casserole, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Laissez-les durcir 10 min. Égouttez-les et plongez-les dans un bol d'eau froide. Tapotez-les pour casser les coquilles et écalez-les. Séparez les jaunes des blancs, jetez les blancs ou réservez-les pour une autre recette.



**2** Chauffez le beurre dans la casserole. Ajoutez la farine en remuant, et laissez cuire 1 min jusqu'à ce que le mélange mousse. Retirez du feu et versez l'eau bouillante en fouettant. La sauce épaissit aussitôt. Cuisez de nouveau 1 min sans cesser de fouetter.



**3** Mettez la sauce dans le bol du robot ménager. Épluchez les gousses d'ail. Ajoutez-les avec les jaunes d'œufs durs, salez, poivrez et faites tourner jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

### CONSEIL MALIN

«La quantité d'ail dépend de votre goût.»

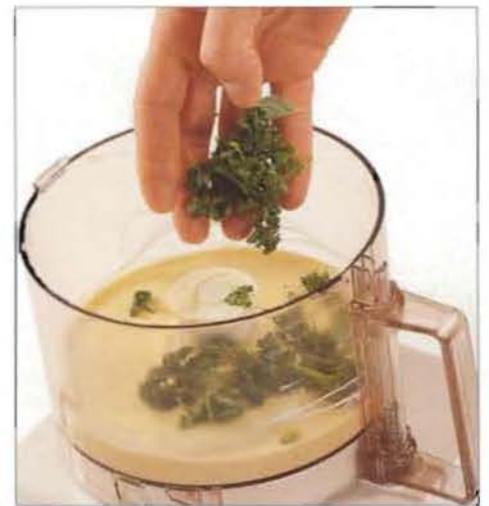


**4** Sans arrêter l'appareil, versez l'huile d'olive en un mince filet dans le cylindre : la sauce épaissit et devient crémeuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Mettez la moitié de la sauce dans un bol et réservez pour la sauce au piment.

**ATTENTION !**

*Ne versez pas l'huile trop vite, car la sauce tournerait.*

**5** Détachez de leur tige les feuilles des autres herbes et ajoutez-les dans le robot. Faites tourner rapidement. Versez dans un second bol ; couvrez et laissez refroidir.



**ÉPÉPNER ET COUPER UN PIMENT FRAIS**

*Enfilez des gants en caoutchouc et ne vous frottez pas les yeux : les piments peuvent brûler.*



**1** Ouvrez le piment en long. Ôtez le pédoncule et les membranes blanches.



**2** Grattez les graines avec la pointe du couteau et hachez grossièrement les moitiés de piment.

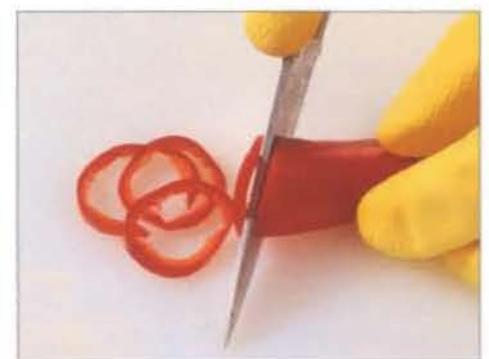


La sauce est vivement colorée par le piment rouge et la purée de tomates.

**6** Rincez le bol du robot. Ôtez le pédoncule et les graines d'un des piments (voir encadré à gauche) et hachez-le. Mettez-le dans le robot. Ajoutez la purée de tomates et la sauce réservée.



**7** Faites tourner l'appareil jusqu'à ce que le mélange soit lisse, en raclant les parois avec la spatule. Assaisonnez d'une pointe de piment de Cayenne. Versez dans un bol, couvrez et laissez refroidir.



**8** Ôtez le pédoncule du second piment et grattez les graines avec la pointe du couteau d'office. Coupez-le en anneaux et réservez pour la décoration.

### 3 FAIRE RÔTIR LA LOTTE



**1** Préchauffez le four à 230 °C. Tapissez la plaque à pâtisserie d'aluminium ménager. Disposez-y les filets de lotte côte à côte. À l'aide d'une cuiller, arrosez-les de marinade.



Pendant la cuisson, vous badigeonnerez le poisson à l'aide du pinceau

**2** Enfourez pour 12 à 15 min, en enduisant régulièrement la lotte avec le jus qui s'écoule sur l'aluminium, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et juste cuite à l'intérieur : la chair doit à peine s'émietter sous les dents d'une fourchette.

#### POUR SERVIR

Tranchez les filets de lotte en biais. Disposez-les sur des assiettes chaudes et accompagnez d'un peu des deux sauces. Décorez avec les anneaux de piment et quelques brins de thym. Servez le reste des sauces à part.



Le piquant de la sauce au piment relève la saveur de la lotte

### VARIANTE ESCALOPES DE LOTTE GRILLÉES ET SAUCES À L'AIL ET AU PIMENT

*Les filets de lotte sont escalopés, grillés et servis avec les mêmes sauces.*



**1** Rincez les filets de lotte et séchez-les dans du papier absorbant. Tenez chaque filet fermement dans une main, et escalopez-les en tranches épaisses de 1 cm, en travaillant vers la queue, aussi régulièrement que possible.

**2** Faites mariner les tranches de lotte en suivant la recette principale, mais en doublant la quantité d'herbes hachées. Pendant ce temps, préparez les sauces à l'ail et au piment.

**3** Enfourez les escalopes pour 4 min, à 7 cm environ sous la source de chaleur; il n'est pas nécessaire de les retourner.

**4** Versez la sauce à l'ail sur des assiettes chaudes. Décorez-la de motifs de sauce au piment et, avec la pointe d'un couteau, dessinez des festons. Disposez le poisson autour des assiettes. Décorez avec des herbes.

La chair ferme de la lotte se découpe facilement

#### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les sauces 24 h à l'avance et les conserver au réfrigérateur. Faites rôti la lotte au dernier moment.

# TERRINE DE SOLE ET DE SAUMON

## sauce au gingembre

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 30 À 35 MIN CUISSON : DE 1 H 15 À 1 H 30

### ÉQUIPEMENT



\*ou pince à épiler



*Dans cette terrine, les filets de sole entourent une mousse de saumon. Accompagnée d'une sauce au beurre toute simple, parfumée au gingembre et au citron, elle est servie avec des asperges croquantes.*

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la terrine 24 h à l'avance et la conserver, couverte, au réfrigérateur. Réchauffez-la au bain-marie dans le haut du four de 10 à 15 min avant de servir. Préparez la sauce au dernier moment.

### LE MARCHÉ

750 g de filet de saumon frais

3 blancs d'œufs

sel et poivre

40 cl de crème

4 filets de sole entiers

beurre pour graisser la terrine

2 tranches de saumon fumé, soit 100 g environ

#### Pour la sauce

3 à 5 brins de persil

1 morceau de racine de gingembre fraîche de 2,5 cm

1 citron

1 citron vert

3 cuil. à soupe de crème épaisse

175 g de beurre doux bien froid

### INGRÉDIENTS



\*\* ou carrelot ou truite saumonée

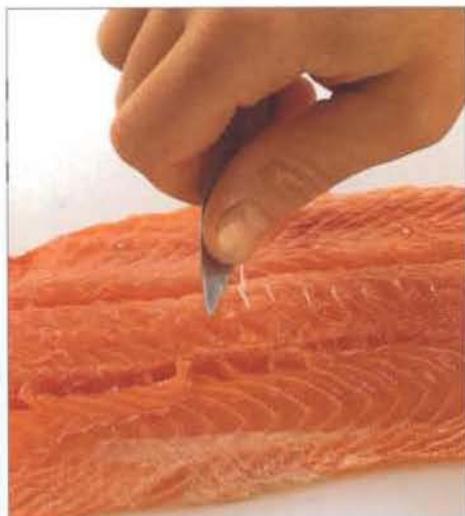
### DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER LA MOUSSELINE DE SAUMON

**2** FAIRE CUIRE LA TERRINE

**3** PRÉPARER LA SAUCE

## 1 PRÉPARER LA MOUSSELINE DE SAUMON

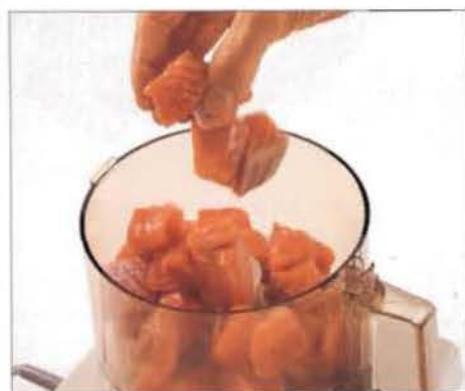


**1** Avec le couteau d'office, soulevez les arêtes du saumon. Pincez-les entre la lame et votre pouce et retirez-les.

**2** Si le poissonnier ne l'a pas fait, ôtez la peau des filets. Rincez le saumon à l'eau froide et séchez-le, puis coupez-le en morceaux.

### CONSEIL MALIN

*«Pour peler le saumon, posez-le côté peau vers le bas et, en tenant la queue, glissez le couteau entre la chair et la peau tout le long du filet.»*



**3** Mettez les morceaux de saumon dans le robot ménager. Réduisez-les en purée lisse en raclant les parois du bol avec la spatule en caoutchouc.

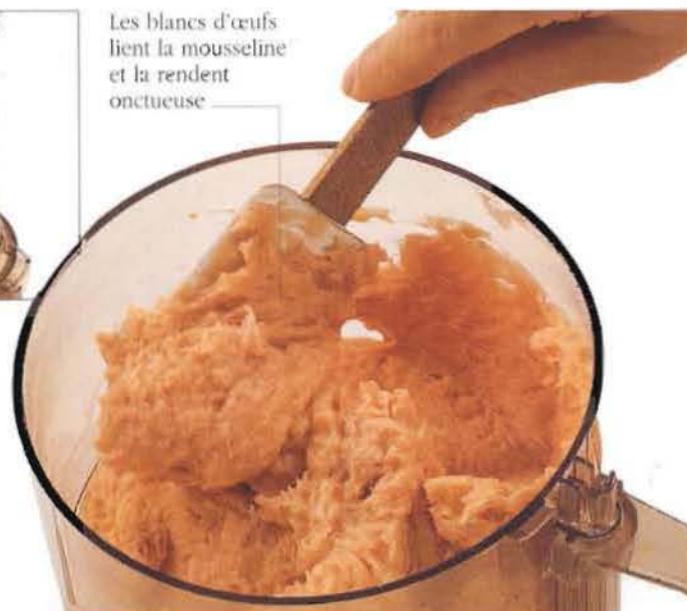
### ATTENTION !

*Ne mixez pas trop le poisson, car il deviendrait collant à la cuisson.*



Les blancs d'œufs lient la mousseline et la rendent onctueuse

**4** Ajoutez petit à petit les blancs d'œufs par le cylindre. Mixez de 1 à 2 min, en raclant les parois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Salez, poivrez et mixez 2 s encore. Versez dans un bol.



Versez la crème très progressivement



**5** Posez le bol dans un bol plus grand rempli de glaçons. Incorporez la crème petit à petit en battant avec la cuiller en bois.

### CONSEIL MALIN

*«Remuez la préparation à la main : le robot ménager risquerait de la défaire.»*



**6** Remplissez une petite casserole d'eau et portez à ébullition. Mettez-y 1 cuil. à café de mousseline et cuisez de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elle soit ferme et blanchisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Couvrez le bol et mettez au réfrigérateur.

## 2 FAIRE CUIRE LA TERRINE



**1** Préchauffez le four à 180 °C. Si le poissonnier ne l'a pas fait, pelez les filets de sole. Rincez-les sous l'eau froide et séchez-les, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Beurrez la terrine à l'aide du pinceau à pâtisserie.



**2** Tapissez la terrine avec 6 morceaux de filets de sole, côté chair vers l'intérieur.

### CONSEIL MALIN

*-Laissez entre les morceaux de sole des espaces qui laisseront voir la mousseline de saumon.-*



La sole et le saumon fumé forment un joli contraste dans les tranches de terrine

**3** Enveloppez les autres morceaux de sole dans les tranches de saumon fumé, en repliant bien les bords.

**4** Mettez 1/3 de la mousseline dans la terrine et étendez-la régulièrement avec la spatule.

Tassez légèrement la mousseline pour qu'il ne reste pas de trous



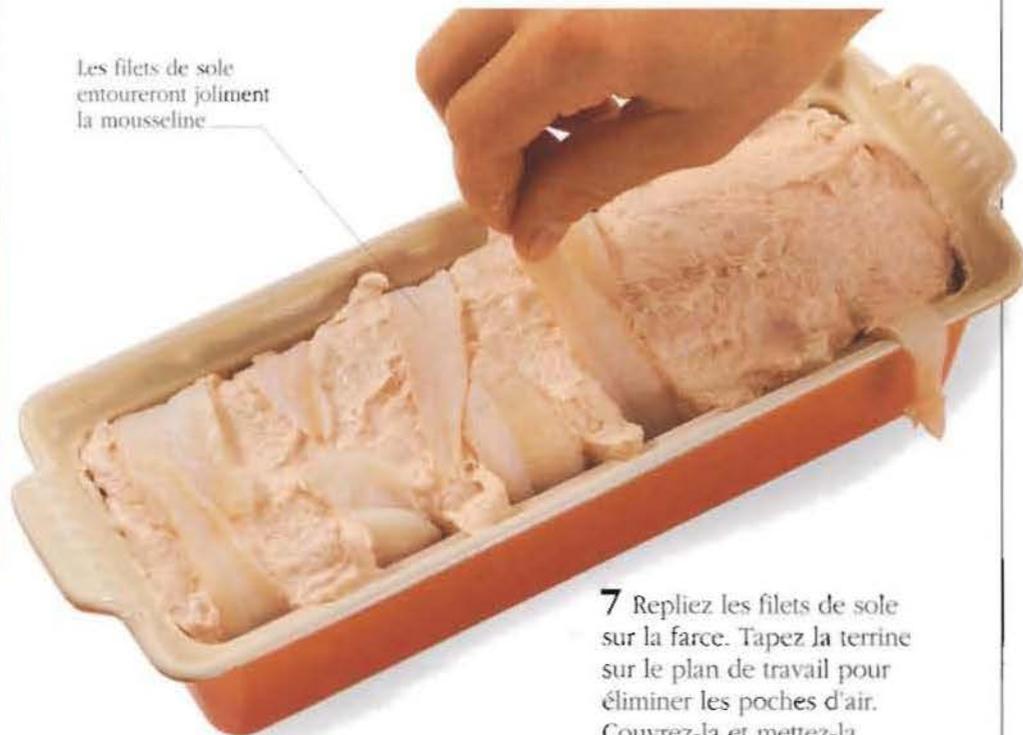
**5** Posez le premier rouleau de sole et de saumon fumé. Recouvrez-le d'un deuxième tiers de mousseline, puis posez le second cylindre.

Le bout des filets de sole sera rabattu sur la terrine





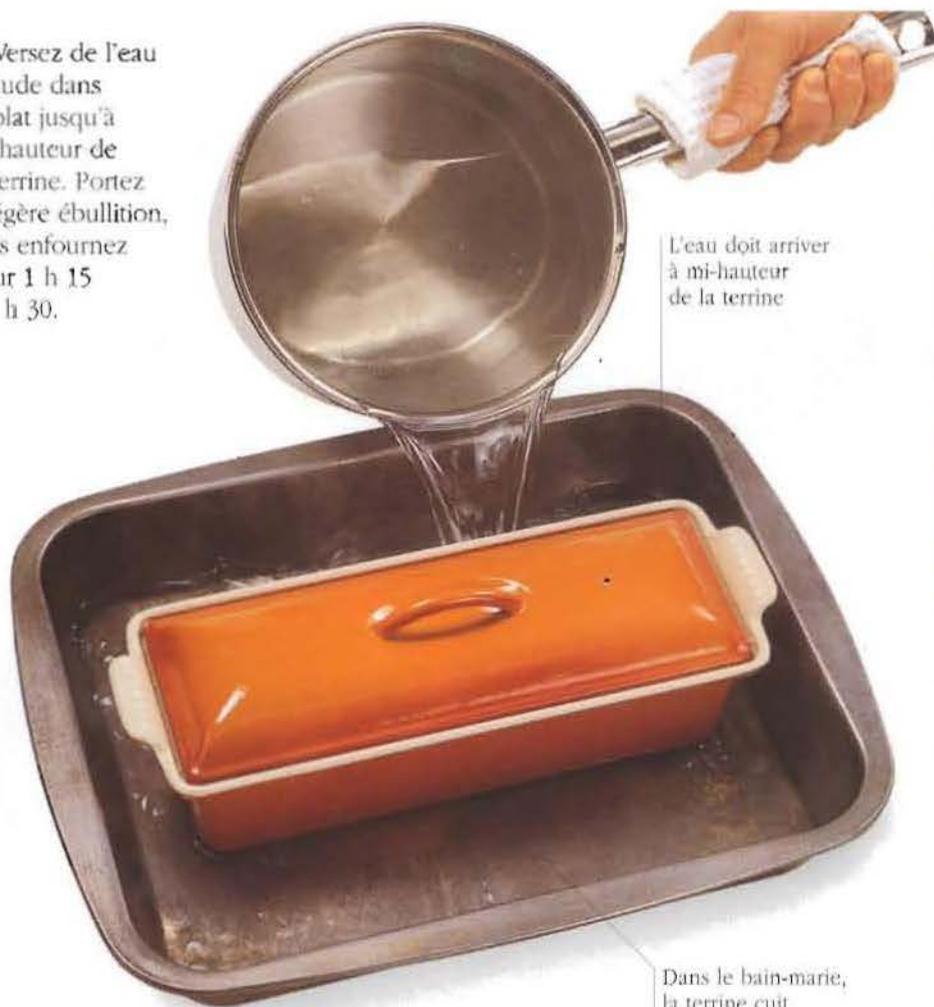
**6** Recouvrez avec le reste de la mousseline. À l'aide de la spatule en caoutchouc, pressez bien la farce dans la terrine et lissez sa surface.



Les filets de sole entoureront joliment la mousseline

**7** Repliez les filets de sole sur la farce. Tapez la terrine sur le plan de travail pour éliminer les poches d'air. Couvrez-la et mettez-la dans le plat à rôtir.

**8** Versez de l'eau chaude dans le plat jusqu'à mi-hauteur de la terrine. Portez à légère ébullition, puis enfournez pour 1 h 15 à 1 h 30.



L'eau doit arriver à mi-hauteur de la terrine

Dans le bain-marie, la terrine cuit uniformément



**9** Assurez-vous que la mousse est cuite en y enfonçant la brochette en inox : elle doit ressortir chaude. Sortez la terrine du four et laissez reposer de 5 à 10 min pendant que vous préparez la sauce.

**CONSEIL MALIN**

*-Vous pouvez enfoncer la brochette par le trou du couvercle.-*

### 3 PRÉPARER LA SAUCE AU GINGEMBRE ET AU CITRON

Tirez délicatement sur les feuilles avec les doigts



Gardez les tiges pour parfumer un court-bouillon ou pour composer un bouquet garni



**1** Détachez de leur tige les feuilles de persil. À l'aide du couteau chef, hachez-les finement. Épluchez le gingembre et hachez-le finement (voir encadré en bas à gauche).



**2** À l'aide du couteau éplucheur, prélevez le zeste du citron. Émincez-le finement. Pressez le fruit et réservez le jus. Pressez le citron vert et réservez le jus.

#### ÉPLUCHER ET HACHER DU GINGEMBRE FRAIS

*Il est important de hacher le gingembre finement pour libérer tout son arôme.*



**1** Avec un couteau d'office, épluchez la racine de gingembre. À l'aide d'un couteau chef, émincez-la en coupant à travers les fibres. Posez le plat du couteau sur chaque tranche et écrasez-la en appuyant avec le poing.



**2** Hachez les tranches de gingembre aussi finement que possible.



Le zeste blanchi perd son amertume

**3** Remplissez d'eau une petite casserole et portez à ébullition. Mettez-y le zeste de citron émincé et faites-le blanchir 2 min. Égouttez et réservez.



**4** Dans une petite casserole à fond épais, portez à ébullition le gingembre et le jus de citron jaune et faites réduire 1 min. Ajoutez la crème et laissez frémir 2 min : il doit rester 2 cuil. à soupe du mélange. Coupez le beurre en petits morceaux.



**5** Retirez la casserole du feu et ajoutez le beurre petit à petit, en fouettant sans arrêt et en remuant la casserole sur le feu. La sauce épaissit et devient crémeuse, mais le beurre ne doit pas se transformer en huile.

V A R I A N T E

PETITES TERRINES DE POISSON

*Ici, les terrines cuisent dans 4 ramequins individuels, tapissés de tranches de saumon et remplis d'une mousseline de sole ou de merlan.*



**1** Beurrez 4 petits ramequins. Préparez 400 g de filet de saumon en suivant la recette principale. En tenant le poisson et en travaillant avec un couteau à filets vers la queue, détaillez en biais des tranches épaisses de 3 mm, puis coupez-les en deux. Tapissez-en les ramequins en les laissant dépasser.

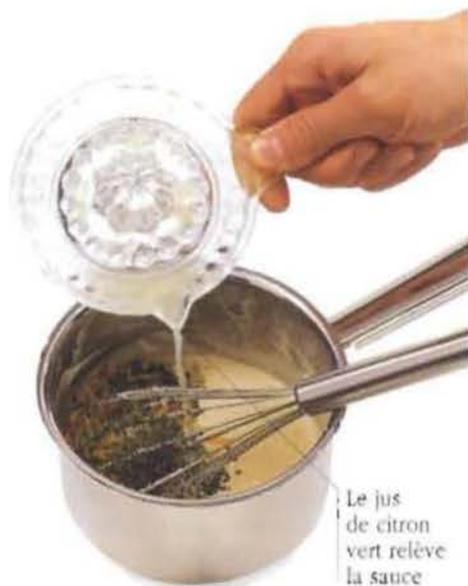
**2** Préparez la mousseline en suivant la recette principale, en remplaçant le saumon par 500 g de filets de sole ou de merlan. N'utilisez pas de saumon fumé.

**3** À l'aide d'une cuiller, versez la mousseline dans les ramequins, en pressant bien la farce et en lissant la surface. Repliez les tranches de saumon et disposez les morceaux restants sur le dessus des terrines.

**4** Couvrez chaque ramequin d'un petit cercle de papier beurré et cuisez au bain-marie dans le four de 30 à 40 min.

**5** Préparez la sauce au gingembre et au citron, mais réservez les zestes pour la décoration.

**6** Démoulez les ramequins sur des assiettes chaudes et versez la sauce autour. Décorez de zestes de citron et éventuellement de persil et de morceaux de citron vert.



Le jus de citron vert relève la sauce

**6** Ajoutez à la sauce le persil, le zeste de citron et le jus de citron vert. Mélangez en fouettant.



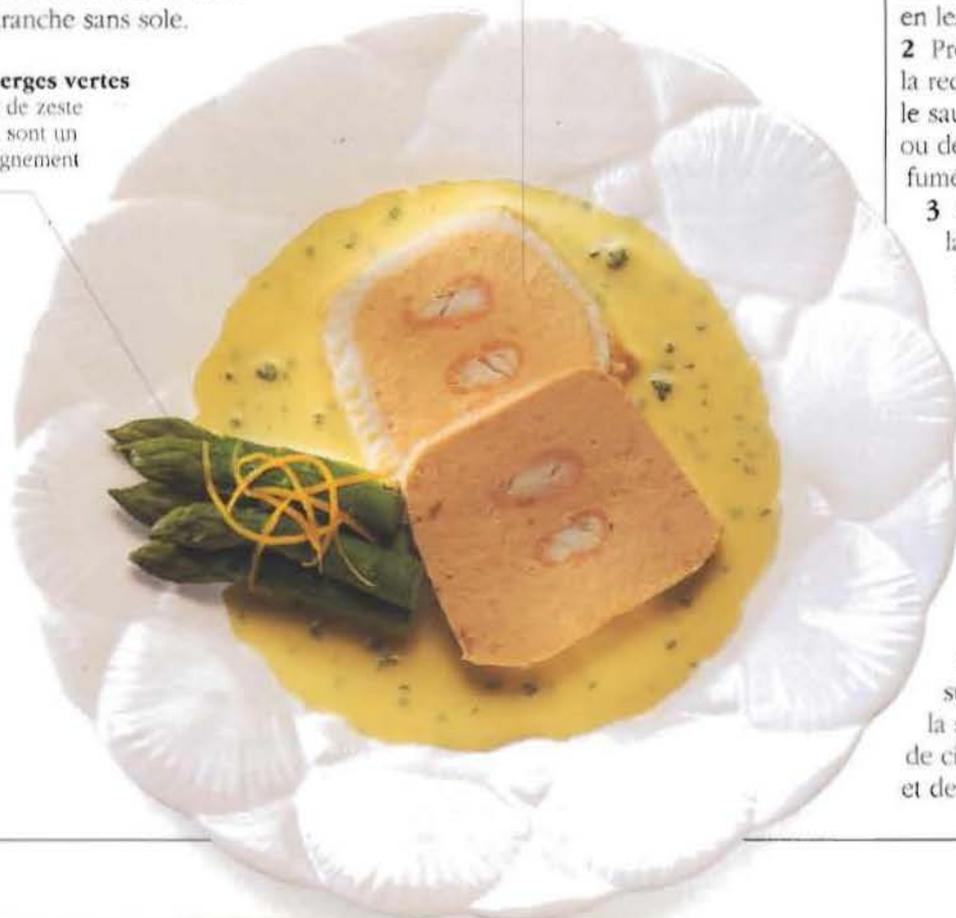
**7** En tenant fermement le couvercle, inclinez la terrine au-dessus de la casserole pour verser 2 cuil. à soupe environ de liquide de cuisson; jetez le reste. Mélangez en fouettant, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

**POUR SERVIR**

Démoulez la terrine. Coupez des tranches de 2 cm d'épaisseur. Nappez des assiettes chaudes d'un lit de sauce et posez-y une tranche entourée de sole et une tranche sans sole.

**Des asperges vertes** décorées de zeste de citron sont un accompagnement idéal

Les tranches de mousseline laissent voir les anneaux de sole et de saumon fumé



# SAUMON POCHÉ

## sauce au cresson

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 25 À 30 MIN CUISSON : DE 15 À 20 MIN

### ÉQUIPEMENT



ciseaux de cuisine



pince à épiler



passoire

papier absorbant



presse-agrumes



planche à découper



*Pochés dans un court-bouillon bien parfumé, le saumon entier ou la truite saumonée sont délicieux, car leur chair ne se dessèche pas. Demandez à votre poissonnier de vider le poisson par le ventre.*

### LE MARCHÉ

1,8 kg de saumon frais, vidé  
sel et poivre

#### Pour le court-bouillon

1 oignon

1 carotte

6 grains de poivre

25 cl de vin blanc sec

1,5 litre d'eau, ou plus

1 bouquet garni composé de 5 ou 6 brins de persil,  
2 ou 3 brins de thym frais et 1 feuille de laurier

#### Pour la sauce

1 bouquet de cresson

25 cl de crème épaisse

25 cl de yaourt au lait entier

1 citron

tabasco

### INGRÉDIENTS



\*\* ou bar  
ou truite saumonée

### DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER  
LE COURT-BOUILLON

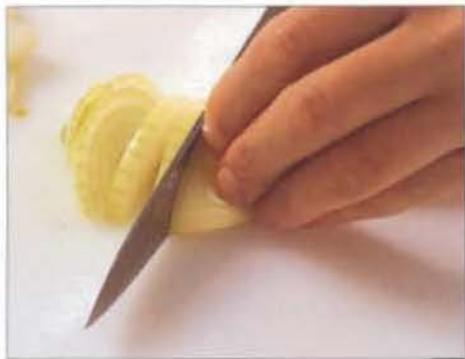
**2** PRÉPARER  
ET Pocher  
LE SAUMON

**3** FAIRE LA SAUCE

**4** POUR TERMINER

\* ou poissonnière  
ou grand plat allant au four

## 1 PRÉPARER LE COURT-BOUILLON



**1** Épluchez l'oignon, sans ôter sa base, et coupez-le en deux dans le sens de la hauteur. Posez les moitiés à plat sur la planche à découper et détaillez-les en tranches moyennes.



**2** Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles moyennes.

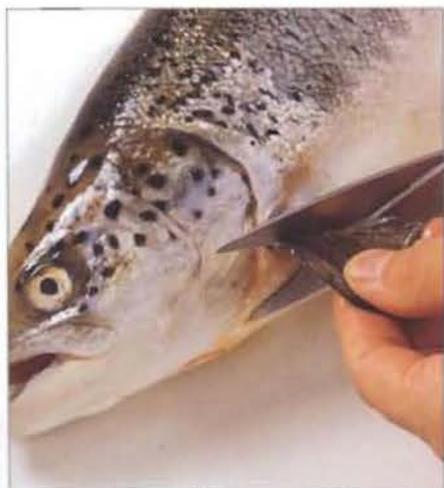
Les aromates du court-bouillon parfumeront le poisson poché



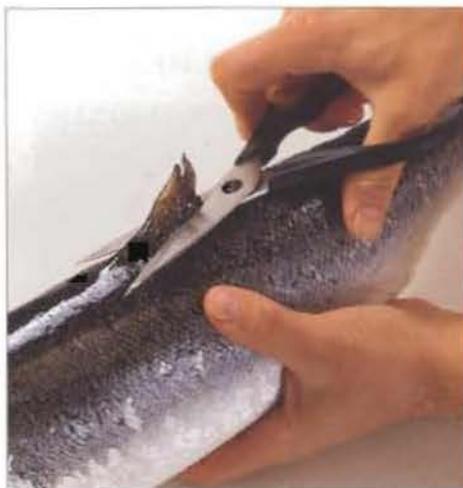
**3** Mettez l'oignon, la carotte, les grains de poivre, le vin blanc, l'eau et 1 cuil. à café de sel dans le plat à rôtir. Ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition et faites mijoter 20 min. Laissez refroidir. Pendant ce temps, préparez le saumon (voir p. 156).

## PARER UN POISSON

*Si vous servez un poisson entier, coupez les nageoires pour qu'elles ne gênent pas le service, et incisez la queue en V.*



**1** Coupez les nageoires latérales, puis la nageoire ventrale.



**2** Retournez le poisson et coupez les nageoires dorsales.



**3** Ôtez un triangle de queue pour former un V.

## 2 PRÉPARER ET PÔCHER LE SAUMON

**1** Écaillez le saumon (voir encadré ci-dessous), puis parez-le (voir encadré p. 155). Glissez le couteau à filets entre l'arête centrale et la chair.

Le couteau à filets a l'avantage d'avoir une lame souple et fine



Tenez le saumon fermement



**2** Détachez la chair des deux côtés de l'arête centrale, en travaillant vers la queue et sans couper la peau.



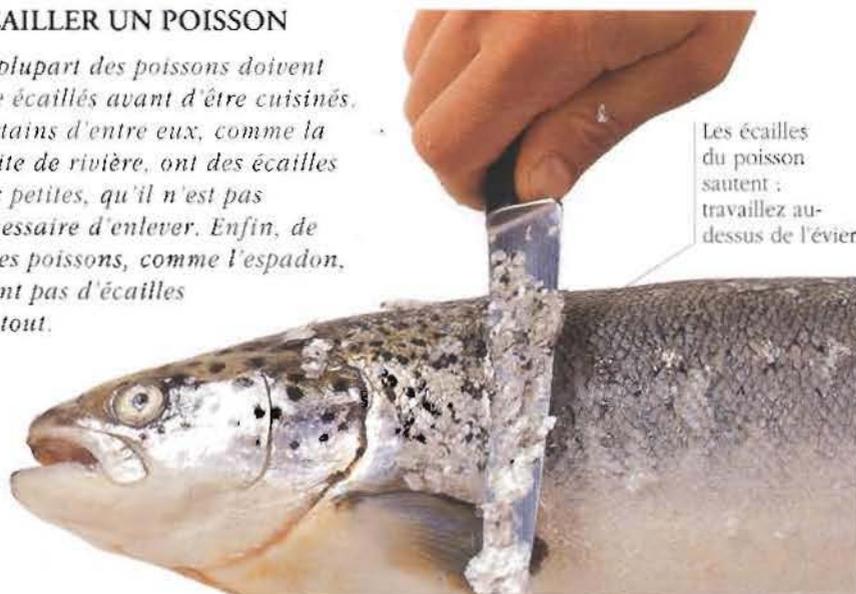
**3** Avec les ciseaux de cuisine, détachez l'arête de la tête.

**4** Dégagez l'arête au niveau de la queue. Coupez-la en morceaux et réservez-la. Avec la pince à épiler, ôtez toutes les arêtes qui restent dans la chair et assurez-vous avec les doigts qu'il n'y en a plus.



### ÉCAILLER UN POISSON

*La plupart des poissons doivent être écaillés avant d'être cuisinés. Certains d'entre eux, comme la truite de rivière, ont des écailles très petites, qu'il n'est pas nécessaire d'enlever. Enfin, de rares poissons, comme l'espadon, n'ont pas d'écailles du tout.*



Les écailles du poisson sautent : travaillez au-dessus de l'évier

Avec le dos d'un couteau à filets, un couteau éplucheur ou un couteau-scie tenu incliné, grattez bien les écailles sur tout le poisson, en travaillant de la queue vers la tête. Rincez le poisson sous l'eau courante et séchez-le dans du papier absorbant.

Rincez le poisson avant de le cuisiner pour éliminer toutes les impuretés



**5** Rincez le poisson à l'intérieur et à l'extérieur sous l'eau froide et séchez-le dans du papier absorbant.



**6** Mettez les morceaux d'arête dans le court-bouillon refroidi.

Salez et poivrez le poisson avant de le pocher : il sera plus parfumé



Pour assaisonner le poisson, posez-le sur le plan de travail

**7** Salez et poivrez régulièrement l'intérieur du poisson.



Ajoutez éventuellement de l'eau pour couvrir entièrement le poisson

**8** Coupez et pliez un morceau d'aluminium ménager légèrement plus grand que le poisson et posez-y celui-ci avant de le mettre dans le court-bouillon.



**9** Allongez éventuellement le court-bouillon d'eau pour que le poisson y baigne complètement. Couvrez le plat avec l'aluminium ménager et portez à ébullition sur feu très doux (15 min environ). Faites frémir 1 min, puis laissez le saumon tiédir dans le court-bouillon. Pendant ce temps, préparez la sauce au cresson.

Mettez le poisson dans le court-bouillon froid pour que la peau ne craque pas

Le papier d'aluminium plié vous permettra de déplacer le poisson



### 3 FAIRE LA SAUCE



**1** Séparez les brins de cresson, lavez-les dans la passoire et séchez-les soigneusement. Détachez les feuilles de leur tige.



**2** Rassemblez les feuilles de cresson sur la planche à découper, et hachez-les avec le couteau chef.



**3** Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle fasse une pointe ferme. Dans un autre bol, fouettez bien le yaourt.



**4** Incorporez délicatement le yaourt à la crème fouettée et remuez bien.

La crème fouettée et le yaourt constituent la base de la sauce.

**5** Ajoutez le cresson haché et un soupçon de tabasco. Pressez le citron et ajoutez le jus à la sauce.



Le jus de citron apporte fraîcheur et saveur à la sauce au cresson

Le cresson grossièrement haché donne de la consistance à la sauce



**6** Remuez jusqu'à ce que la sauce soit parfaitement homogène. Couvrez et réservez au réfrigérateur.

## 4 TERMINER LE PLAT



**1** Sortez doucement le saumon du court-bouillon, en soulevant les extrémités de la bande d'aluminium, et laissez-le s'égoutter. Posez-le sur le plan de travail.

Tenez fermement les extrémités de la bande d'aluminium



**2** À l'aide du couteau d'office, coupez nettement la peau autour de la tête et de la queue.



**3** Ôtez toute la peau, en la tirant doucement entre le couteau et votre pouce. Gardez intactes la tête et la queue. Grattez le long de l'arête dorsale pour effacer la ligne des arêtes.

**4** Avec le couteau d'office, enlevez délicatement les chairs grises.



### POUR SERVIR

Posez avec précaution le saumon sur un grand plat ovale et décorez-le de brins d'aneth, de feuilles de laitue, de quartiers de tomates, et éventuellement de légumes. Servez la sauce au cresson à part. Découpez le saumon à table.

Le saumon poché est meilleur servi à température ambiante

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez pocher le saumon 24 h à l'avance, et le conserver, bien couvert, au réfrigérateur. Sortez-le 20 min avant de servir pour qu'il soit à température ambiante. Ôtez la peau au dernier moment. La sauce au cresson se garde 4 h.

La sauce au cresson a une saveur très fraîche



# TRUITES GRILLÉES À L'ORANGE

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 15 À 20 MIN CUISSON : DE 20 À 30 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Les poissons grillés sont vite préparés et faciles à présenter. Les plus petits sont les meilleurs, parce que leurs arêtes les gardent moelleux et que leur peau les protège de la forte chaleur. Vous pouvez aussi les préparer au barbecue, mais choisissez bien votre combustible : un bois au parfum trop prononcé, comme le pin, tuerait leur goût.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer le glaçage 1 semaine à l'avance et le conserver au réfrigérateur. Les poissons et les légumes se gardent 2 h, mais grillez-les au dernier moment.

## LE MARCHÉ

6 truites de 400 g environ chacune  
6 à 8 brins d'estragon frais  
3 gros oignons doux  
3 tomates moyennes bien mûres  
250 g de champignons de Paris  
1 ou 2 cuil. à soupe d'huile végétale, pour graisser la grille

## Pour le glaçage

4 cuil. à soupe de moutarde de Dijon  
2 cuil. à café de miel  
15 cl de jus d'orange (2 fruits)  
4 cuil. à soupe d'huile végétale  
sel et poivre

## INGRÉDIENTS



\* ou brèmes

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES POISSONS
- 2 PRÉPARER LES LÉGUMES ET LE GLAÇAGE
- 3 FAIRE GRILLER LES LÉGUMES ET LES POISSONS

## CONSEIL MALIN

*«Pour parer le poisson, utilisez des ciseaux de cuisine à lames droites et assez robustes pour couper la peau et les nageoires.»*

## 1 PRÉPARER LES POISSONS



**1** Videz les poissons par les ouïes (voir encadré ci-dessous). À l'aide des ciseaux de cuisine, coupez les nageoires et incisez les queues en V. Rincez les truites à l'intérieur et à l'extérieur et séchez-les dans du papier absorbant. Avec le couteau à filets, faites de chaque côté 3 ou 4 entailles en biais profondes de 1 cm.

**2** Détachez de leur tige les feuilles d'estragon, puis glissez-en une dans chaque entaille. Réservez les poissons au frais.



Le parfum de l'estragon va imprégner le poisson.

### VIDER UN POISSON ENTIER PAR LES OUIËS

*Il est préférable de vider par les ouïes les poissons qui seront servis entiers, pour qu'ils ne se défassent pas. Si vous demandez à votre poissonnier de parer le poisson, précisez-le lui; car, si le ventre est ouvert, la chair se rétractera à la cuisson.*



**1** Glissez les doigts dans les ouïes pour les retourner.



**2** Enfoncez les doigts jusqu'à l'estomac et videz le poisson.



**3** Avec des ciseaux, faites une petite incision sous le ventre et terminez de vider le poisson.

#### ATTENTION !

*Les ouïes sont parfois coupantes : retournez-les délicatement.*

**4** Faites couler de l'eau froide des ouïes jusqu'à l'incision, pour bien nettoyer l'intérieur du poisson.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES; FAIRE LE GLAÇAGE



**1** Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles épaisses de 1 cm, en ôtant la base et le sommet.



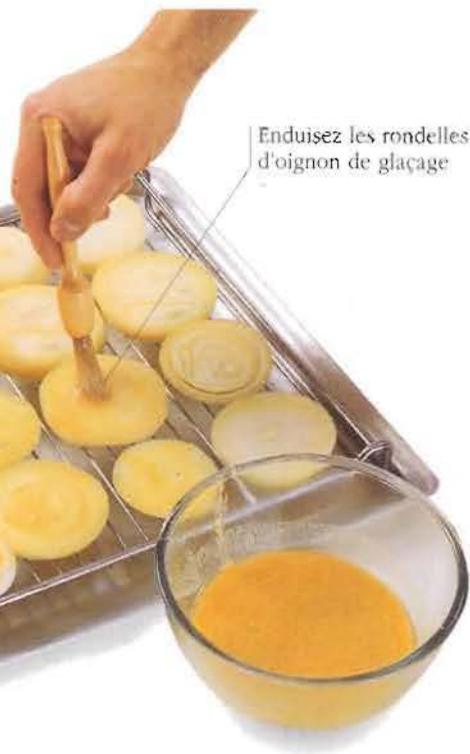
**2** Retirez le pédoncule des tomates, puis coupez-les en deux. Nettoyez le chapeau des champignons avec du papier absorbant humide et raccourcissez les pieds.



**3** Préparez le glaçage : dans un bol, mélangez au fouet le miel et la moutarde de Dijon; ajoutez le jus d'orange. Versez l'huile en un mince filet, en fouettant sans arrêt. Salez et poivrez.

## 3 FAIRE GRILLER LES LÉGUMES ET LES POISSONS

**1** Préchauffez le grill. Huilez largement la grille à pâtisserie à l'aide du pinceau. Posez-y les rondelles d'oignon et les champignons. Badigeonnez-les avec le glaçage, salez et poivrez.



Enduisez les rondelles d'oignon de glaçage

Le glaçage au miel et à la moutarde dore les légumes



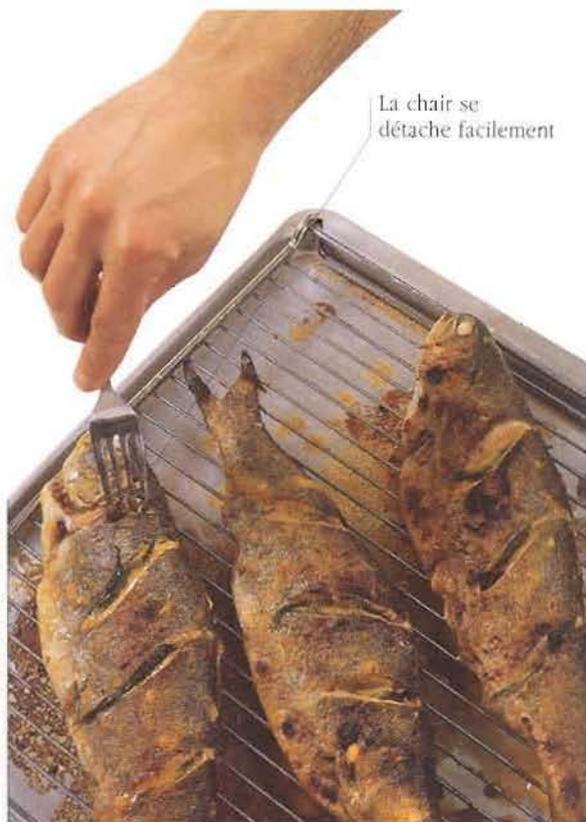
**2** Enfourez les oignons et les champignons à 8 cm sous la source de chaleur; retournez-les de temps à autre avec les pinces pour les badigeonner de nouveau. Laissez cuire les champignons 3 min et les oignons de 5 à 7 min : ils doivent noircir légèrement. Sortez-les et réservez-les au chaud.



**3** Grillez les tomates, côté peau vers le haut, de 5 à 7 min, jusqu'à ce que la peau noircisse légèrement; ne les retournez pas. Sortez-les et réservez-les au chaud.

**4** Posez les poissons sur la grille. Badigeonnez-les avec le glaçage; salez et poivrez. Faites griller de 4 à 7 min, éventuellement en deux fois.





La chair se détache facilement

**5** Retournez doucement les poissons à l'aide de la palette et enduisez-les de nouveau de glaçage. Enfouissez pour 5 à 7 min encore, jusqu'à ce que la chair soit tendre sous les dents d'une fourchette.

**CONSEIL MALIN**

*-Le temps de cuisson est fonction de l'épaisseur du poisson, mesurée à l'endroit le plus large (10 min environ pour 2,5 cm).\**

**La peau de la truite** croustille sous le glaçage au miel et à la moutarde

**POUR SERVIR**

Disposez les truites sur des assiettes chaudes et accompagnez-les des légumes glacés. Décorez de feuilles de mâche. Arrosez le poisson avec le reste du glaçage.



V A R I A N T E  
**STEAKS DE CABILLAUD  
AU BEURRE  
MAÎTRE-D'HÔTEL**

*Les steaks de cabillaud sont grillés et décorés de rondelles de beurre manié parfumé au persil, à l'échalote et au citron.*



**1** Ne préparez pas le glaçage. Pelez 1 échalote et posez-la à plat sur une planche à découper. Émincez-la horizontalement, sans ôter sa base.

Coupez-la ensuite verticalement, puis en tout petits dés.

**2** Détachez les feuilles de 8 à 10 brins de persil et rassemblez-les sur une planche à découper. Hachez-les finement.

**3** Travaillez 75 g de beurre en pommade. Ajoutez-y l'échalote et le persil hachés, le jus de 1/2 citron, salez et poivrez. Posez le beurre sur une feuille de papier sulfurisé et faites-en un rouleau, en tortillant les extrémités pour bien le fermer. Mettez au réfrigérateur pour qu'il durcisse.

**4** Rincez 6 steaks de cabillaud (1 kg au moins) et séchez-les. Badigeonnez-les avec 3 ou 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez, et grillez-les de 3 à 5 min de chaque côté. Quand vous les retournez, huilez-les, salez et poivrez.

**5** Posez une tranche de beurre maître-d'hôtel sur chaque steak de cabillaud et servez accompagné de carottes râpées parfumées avec de l'aneth frais ciselé.

# DEMI-LUNES À LA CHINOISE

## et sauce au citron

POUR 8 À 10 PERSONNES, EN ENTRÉE PRÉPARATION : DE 45 À 50 MIN\* CUISSON : DE 2 À 3 MIN

### ÉQUIPEMENT



*Une farce aux crevettes hachées et au chou chinois fait toute l'originalité de ces chaussons relevés par une sauce au citron. Un chou blanc pommé conviendra cependant très bien.*

*\* plus 2 à 3 h de temps de repos et de séchage*

### INGRÉDIENTS



### LE MARCHÉ

#### Pour la farce

200 g de crevettes cuites décortiquées

125 g de chou chinois

1 petit oignon nouveau

1 gousse d'ail

1 échalote

1 morceau de 2,5 cm de gingembre frais

1 citron

1 cuil. à soupe d'huile végétale

poivre

1 cuil. à café de xérès

1 cuil. à soupe de sauce soja

#### Pour la pâte

300 g ou plus de farine de blé supérieure, riche en gluten

3 œufs

1 cuil. à soupe d'huile végétale

1 cuil. à café de sel

#### Pour la sauce

1 oignon nouveau

2 citrons

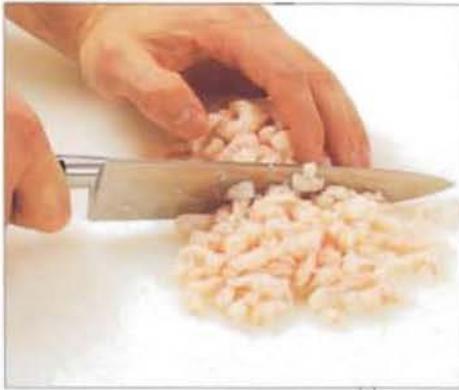
50 g de beurre

10 cl de crème épaisse

### DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES INGRÉDIENTS DE LA FARCE
- 2 FAIRE CUIRE LA FARCE
- 3 PRÉPARER LA PÂTE; GARNIR ET FAÇONNER LES DEMI-LUNES
- 4 PRÉPARER LA SAUCE ET FAIRE CUIRE LES DEMI-LUNES

## 1 PRÉPARER LES INGRÉDIENTS DE LA FARCE



**1** Si vous utilisez des crevettes surgelées, laissez-les décongeler puis séchez-les dans du papier absorbant. Hachez-les.



**2** Enlevez le trognon du chou chinois et jetez-le. Découpez les feuilles dans le sens de la largeur, en lanières très fines. Jetez les côtes trop épaisses puis rincez la julienne à l'eau courante.



**4** Hachez finement l'oignon nouveau, l'ail, l'échalote et le gingembre.



Rincez les lanières de chou directement dans la passoire, vous les verserez plus facilement dans la casserole

Le blanchiment à l'eau bouillante attendrit et adoucit le chou chinois

**3** Portez à ébullition une casserole d'eau salée, ajoutez les lanières de chou et faites-les blanchir de 3 à 5 min; elles doivent être tendres. Versez-les dans la passoire, rincez-les à l'eau froide, égouttez-les de nouveau.

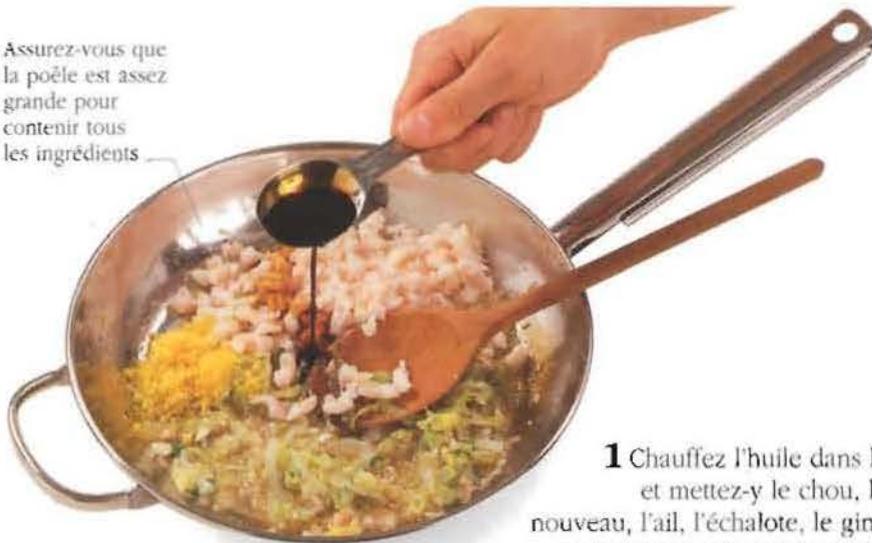


Râpez le citron sur une grille fine pour n'obtenir que le zeste, sans trace de la peau blanche, qui est amère

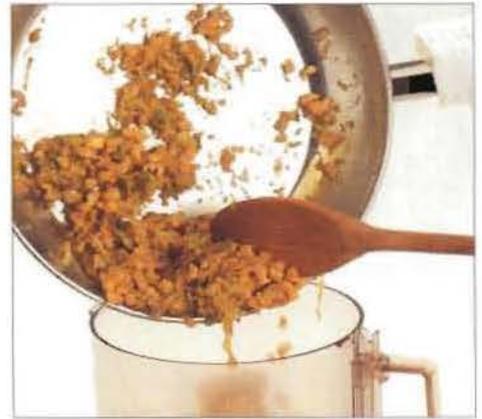
**5** Râpez le zeste du citron au-dessus de l'assiette.

## 2 FAIRE CUIRE LA FARCE

Assurez-vous que la poêle est assez grande pour contenir tous les ingrédients.



**1** Chauffez l'huile dans la poêle et mettez-y le chou, l'oignon nouveau, l'ail, l'échalote, le gingembre et le poivre. Faites revenir 3 min en remuant. Ajoutez les crevettes, le zeste de citron, le xérès, la sauce soja. Mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



**2** Hachez grossièrement la farce dans le robot ménager ou, plus finement, à la main.

### ATTENTION !

*La farce ne doit pas être réduite en purée.*

## 3 PRÉPARER LA PÂTE; GARNIR ET FAÇONNER LES DEMI-LUNES



**1** Mélangez la pâte.

Pétrissez-en et étendez-en un quart à l'aide de la machine, en terminant par l'écartement minimal des rouleaux. Vous pouvez aussi la travailler à la main. Abaissez-la en une bande qui doit avoir l'épaisseur d'une carte postale.



**2** Posez la bande de pâte sur le plan de travail. Avec l'emporte-pièce ou un verre à bord fin, découpez un rond de pâte. Déposez au centre 1 cuil. à café de farce. À l'aide du pinceau à pâtisserie ou de votre doigt, enduisez d'un peu d'eau les bords de la pâte.



**3** Repliez le rond de pâte sur lui-même, en enfermant la farce. Collez les bords en les pressant entre vos doigts.

### ATTENTION !

*Pincez soigneusement les deux bords pour qu'ils collent entre eux et ne s'ouvrent pas pendant la cuisson.*



**4** Découpez ainsi toute la première bande, puis abaissez, découpez et garnissez le reste de pâte, quart après quart. Posez les demi-lunes sur le torchon fariné et saupoudrez généreusement de farine de blé ou de maïs. Laissez sécher de 1 à 2 h.

## 4 PRÉPARER LA SAUCE ET FAIRE CUIRE LES DEMI-LUNES



**1** Pour faire la sauce au citron, commencez par ôter la tige verte de l'oignon nouveau; réservez-la pour la décoration. Râpez les zestes des citrons sur la grille la plus fine de la râpe.

**Les demi-lunes** se servent en entrée ou en plat principal pour 6 personnes, accompagnées de légumes sautés bien croquants

Pour que la sauce soit onctueuse, le zeste de citron doit être râpé très finement



**2** Chauffez le beurre dans une petite casserole, puis ajoutez-y la crème et la moitié des zestes. Réservez au chaud.



**3** Remplissez le faitout d'eau, portez à ébullition et ajoutez 1 cuil. à soupe de sel. Faites-y cuire les demi-lunes de 2 à 3 min — elles doivent être tendres mais encore fermes (al dente); remuez doucement pour qu'elles ne collent pas. Versez-les dans la passoire, rincez-les rapidement à l'eau très chaude pour enlever l'amidon, égouttez-les de nouveau.

### CONSEIL MALIN

«Les pâtes farcies risquent de coller ou de se briser en cours de cuisson. Le froid permet souvent d'éviter ces inconvénients. Disposez les demi-lunes en une seule couche sur une plaque à pâtisserie farinée, et mettez-les au réfrigérateur environ 1 h, jusqu'à ce qu'elles aient un peu durci.»

### 🍴 POUR SERVIR

Disposez les demi-lunes sur des assiettes chaudes. Nappez-les de sauce au citron et saupoudrez-les avec la tige de l'oignon nouveau émincé et le reste de zeste de citron.

### — SAVOIR S'ORGANISER —

Vous pouvez préparer les demi-lunes 24 h à l'avance, les faire sécher et les conserver au réfrigérateur, dans un emballage léger, ou même les congeler. Saupoudrez-les d'un peu de farine de blé ou de maïs pour qu'elles ne collent pas. Préparez la sauce au citron et cuisez les demi-lunes juste avant de servir.



# RAVIOLIS AU CRABE

## et sauce safranée

POUR 6 OU 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 40 À 50 MIN\* CUISSON : DE 8 À 10 MIN

### ÉQUIPEMENT



\*\* ou rouleau à pâte

### CONSEIL MALIN

«Il suffit de très peu de safran pour parfumer un plat.»



*Les raviolis ne seraient-ils que des pâtes garnies de viande et nappés de sauce tomate ? Ici, ils sont farcis avec du crabe et servis avec une riche sauce au beurre safranée.*

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les raviolis 24 h à l'avance, les faire sécher et les conserver au réfrigérateur, dans un emballage léger, ou même les congeler. Saupoudrez-les d'un peu de farine de blé ou de maïs pour qu'ils ne collent pas. Préparez la sauce au beurre safranée et cuisez les raviolis juste avant de servir.

\* plus 2 à 3 h de temps de repos et de séchage

### LE MARCHÉ

#### Pour la farce

350 ou 400 g de chair de crabe cuit ou en boîte  
3 oignons nouveaux  
100 g de ricotta  
sel et poivre blanc

#### Pour la pâte

300 g ou plus de farine de blé supérieure, riche en gluten  
3 œufs  
1 cuil. à soupe d'huile végétale

#### Pour la sauce

1 cuil. à café de sel  
filaments de safran  
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau bouillante  
250 g de beurre doux froid  
2 échalotes  
5 cl de vin blanc  
1 cuil. à soupe de crème épaisse

### INGRÉDIENTS



### DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA FARCE
- 2 PRÉPARER LA PÂTE; GARNIR ET COUPER LES RAVIOLIS
- 3 PRÉPARER LA SAUCE
- 4 FAIRE CUIRE LES RAVIOLIS AU CRABE

## 1 PRÉPARER LA FARCE AU CRABE



**1** Égouttez la chair du crabe si elle est en conserve. Émiettez-la grossièrement entre vos doigts, en ôtant bien tous les cartilages, et mettez-la dans un bol.



**2** À l'aide du couteau chef, coupez les extrémités des oignons nouveaux, puis hachez finement les parties blanche et verte.



**3** Mélangez le crabe, la moitié des oignons nouveaux hachés et la ricotta. Salez et poivrez selon votre goût. Vous utiliserez le reste de l'oignon nouveau pour la décoration.

## 2 PRÉPARER LA PÂTE; GARNIR ET COUPER LES RAVIOLIS



**1** Mélangez la pâte. Pétrissez-en et étendez-en un quart à l'aide de la machine, en terminant par l'écartement minimal des rouleaux. Vous pouvez aussi la travailler à la main. Abaissez-la en une bande qui doit avoir l'épaisseur d'une carte postale. En vous guidant à l'aide d'une règle, égalisez les extrémités et les bords irréguliers pour obtenir une bande de 13 cm de large environ. Coupez-la en deux dans le sens de la largeur. À l'aide du pinceau à pâtisserie, enduisez d'un peu d'eau l'un des rectangles.



**2** À l'aide de la cuiller à café, déposez des coquilles de farce au crabe sur la pâte humide, tous les 5 cm environ et à 1 cm du bord.

### CONSEIL MALIN

*« Ne travaillez qu'un quart de pâte à la fois afin qu'elle reste humide et plus facile à manier. »*



Espacez régulièrement la farce sur le rectangle de pâte

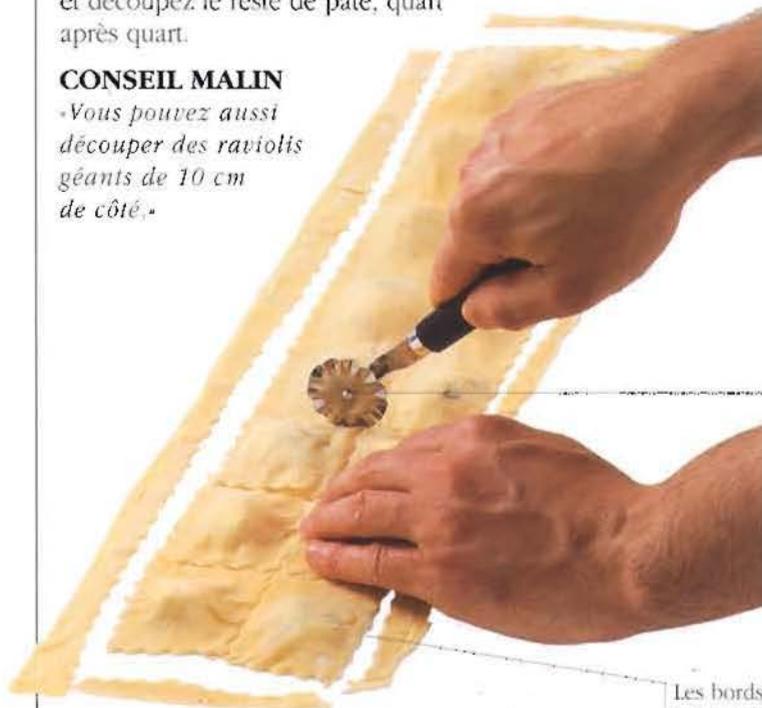


**3** Posez délicatement dessus l'autre rectangle de pâte. Du bout des doigts, pressez la pâte entre les coquilles de farce pour coller les deux épaisseurs entre elles; chassez-en l'air doucement.

**4** À l'aide de la roulette coupe-pâte ou du couteau chef, enlevez les bords du rectangle et découpez autour des coquilles de farce des carrés de 4 cm de côté. Abaissez, garnissez et découpez le reste de pâte, quart après quart.

**CONSEIL MALIN**

*«Vous pouvez aussi découper des raviolis géants de 10 cm de côté.»*



La roulette coupe-pâte permet de découper facilement des raviolis bien nets

Les bords des raviolis seront joliment décorés si vous farinez la roulette coupe-pâte

**5** Posez les raviolis sur le torchon fariné et saupoudrez-les d'un peu de farine de blé ou de maïs. Laissez-les sécher de 1 à 2 h.

**CONSEIL MALIN**

*«Les pâtes farcies risquent de coller ou de se briser en cours de cuisson. Le froid permet souvent d'éviter ces inconvénients. Disposez les raviolis en une seule couche sur une plaque à pâtisserie farinée et laissez-les au réfrigérateur environ 1 h, jusqu'à ce qu'ils aient un peu durci.»*

**3 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE SAFRANÉE**



**1** Mettez une bonne pincée de filaments de safran dans un bol, ajoutez l'eau bouillante et mélangez. Laissez infuser 10 min. Pendant ce temps, coupez le beurre en petits morceaux et laissez-les refroidir au réfrigérateur. Hachez finement les échalotes.



**2** Versez le vin dans la casserole moyenne, ajoutez le safran et son infusion, les échalotes hachées; remuez bien. Laissez bouillir de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le mélange glace et se transforme en sirop. Ajoutez la crème et faites glacer de nouveau.



**3** Retirez du feu et ajoutez petit à petit les morceaux de beurre, en fouettant constamment et en remettant régulièrement la casserole sur le feu. Le beurre doit épaissir la sauce et la rendre crémeuse, mais ne pas se transformer en huile. Veillez à ne pas trop chauffer la sauce, elle se déferait. Salez et poivrez selon votre goût.

## 4 FAIRE CUIRE LES RAVIOLIS AU CRABE



**1** Remplissez le faitout d'eau, portez à ébullition et ajoutez 1 cuil. à soupe de sel. Faites-y cuire les raviolis de 4 à 5 min — ils doivent être tendres mais encore fermes (al dente); remuez doucement pour qu'ils ne collent pas.

### CONSEIL MALIN

*•Pendant que les raviolis cuisent, vous pouvez garder la sauce au chaud 15 min au bain-marie : placez la casserole dans une autre, plus grande, contenant de l'eau chaude, mais non bouillante. Fouettez de temps en temps.*



**2** Versez les raviolis dans la passoire, rincez-les rapidement à l'eau très chaude pour en enlever l'amidon, égouttez-les de nouveau.

### POUR SERVIR

Disposez les raviolis sur des assiettes chaudes, en les faisant se chevaucher un peu. Nappez-les avec la sauce au beurre safranée; saupoudrez avec le reste de l'oignon nouveau et servez.



## VARIANTE RAVIOLIS AU HOMARD ET SAUCE SAFRANÉE

*Vous remplacerez ici le crabe par une queue de homard coupée en fins médaillons.*



**1** Coupez une queue de homard cuite de 350-400 g en fins médaillons. Réservez les 6 plus grands (un par personne) pour la décoration et hachez le reste. Mélangez avec l'oignon nouveau, la ricotta, le sel et le poivre.

**2** Préparez la pâte, garnissez-la et cuisez les raviolis en suivant la recette principale.

**3** Pour servir, nappez de sauce au beurre safranée des assiettes chaudes, disposez dessus, en cercle, les raviolis, puis, au centre, posez un médaillon de homard.



**L'oignon nouveau** ajoute sa belle touche de vert et son croquant

# LASAGNES DE LA MER

🍴 POUR 8 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION : DE 40 À 45 MIN 🍳 CUISSON : DE 30 À 45 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Le mariage des pâtes, des fruits de mer et d'une sauce blanche est un délice. Le poisson, les crevettes et les noix de Saint-Jacques sont d'abord sautés avec des échalotes et du vin blanc.*

## LE MARCHÉ

250 g de grosses crevettes crues  
 250 g de noix de Saint-Jacques  
 500 g de filets de limande  
 2 échalotes  
 30 g de beurre, et un peu pour graisser le plat  
 5 cl de vin blanc  
 1 cuil. à soupe d'huile végétale  
 250 g de lasagnes fraîches ou en paquet  
 100 g de gruyère  
 sel et poivre

### Pour la sauce

1 petit oignon  
 50 cl de lait  
 1 feuille de laurier  
 6 grains de poivre  
 500 g d'olives  
 175 g de champignons de Paris  
 30 g de beurre  
 30 g de farine de blé supérieure  
 20 cl de crème  
 6 à 8 brins de persil et de basilic  
 1/4 de cuil. à café de piments écrasés

## INGRÉDIENTS



\*\* ou roussette ou plie ou rouget-grondin

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LES FRUITS DE MER
- 2 FAIRE LA SAUCE
- 3 POUR TERMINER

# 1 PRÉPARER LES FRUITS DE MER

Décortiquez les crevettes en commençant par la tête; la queue sortira facilement.



**1** Décortiquez les crevettes. Entaillez profondément leur dos pour retirer la veine sombre. Si elles sont grosses, ouvrez-les en deux dans le sens de la longueur.



**2** Éventuellement, retirez et jetez le muscle dur qui se trouve sur le côté des noix de Saint-Jacques. Rincez-les sous l'eau froide et séchez-les dans du papier absorbant.



**3** À l'aide du couteau d'office, coupez les noix les plus grosses en deux.



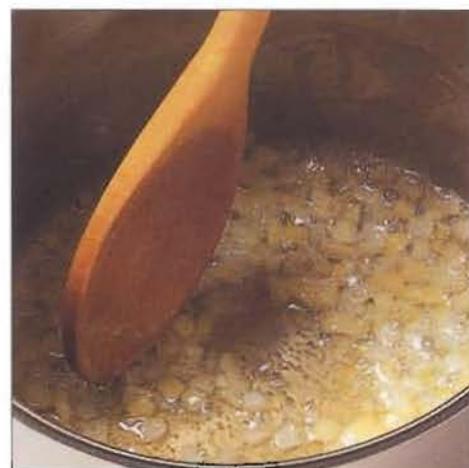
Coupé en morceaux, le poisson sera mieux réparti dans le plat.

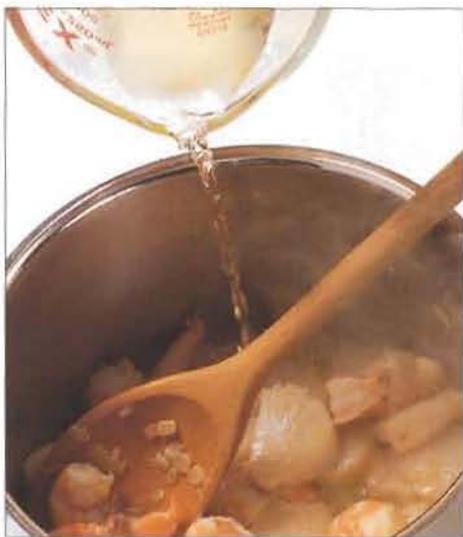
**4** Rincez les filets de limande sous l'eau froide et séchez-les dans du papier absorbant. Coupez-les en morceaux. Réservez au réfrigérateur.



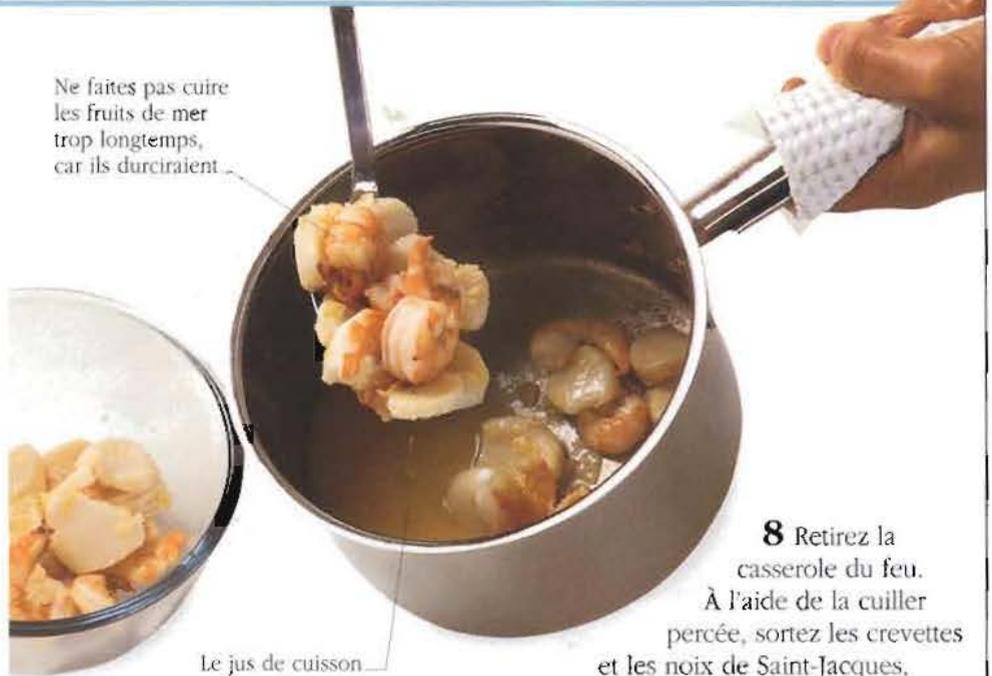
**5** Épluchez les échalotes. Tranchez-les horizontalement, sans entailler leur base. Émincez-les ensuite verticalement, toujours sans entailler la base, puis hachez-les en tout petits dés.

**6** Chauffez le beurre dans une casserole moyenne. Mettez-y les échalotes hachées et faites-les fondre sans se colorer de 1 à 2 min en remuant. Ajoutez les crevettes et les noix de Saint-Jacques, salez et poivrez.





**7** Cuisez à feu moyen de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les noix de Saint-Jacques deviennent opaques. Versez le vin blanc et portez à ébullition.



Ne faites pas cuire les fruits de mer trop longtemps, car ils durciraient.

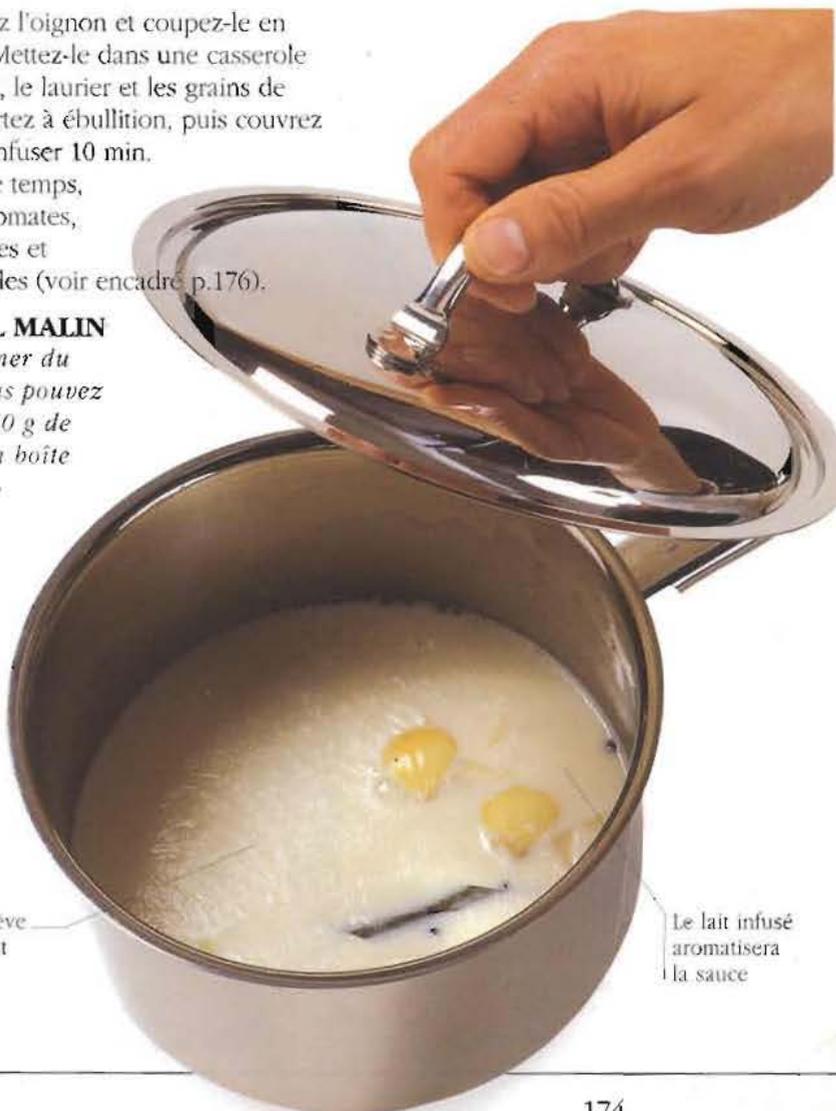
Le jus de cuisson parfume la sauce

**8** Retirez la casserole du feu. À l'aide de la cuiller percée, sortez les crevettes et les noix de Saint-Jacques, et réservez. Gardez le jus de cuisson.

## 2 FAIRE LA SAUCE

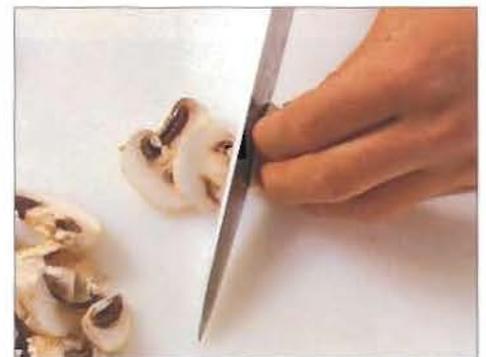
**1** Épluchez l'oignon et coupez-le en quartiers. Mettez-le dans une casserole avec le lait, le laurier et les grains de poivre. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez infuser 10 min. Pendant ce temps, pelez les tomates, épépinez-les et concassez-les (voir encadré p.176).

**CONSEIL MALIN**  
•Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser 250 g de tomates en boîte égouttées.



L'oignon relève agréablement le lait

Le lait infusé aromatisera la sauce



**2** Raccourcissez les pieds des champignons et nettoyez les chapeaux avec du papier absorbant humide. Posez les champignons à la verticale sur la planche à découper et émincez-les.



**3** Ajoutez les champignons au jus de cuisson des fruits de mer et laissez frémir 2 min. Réservez.

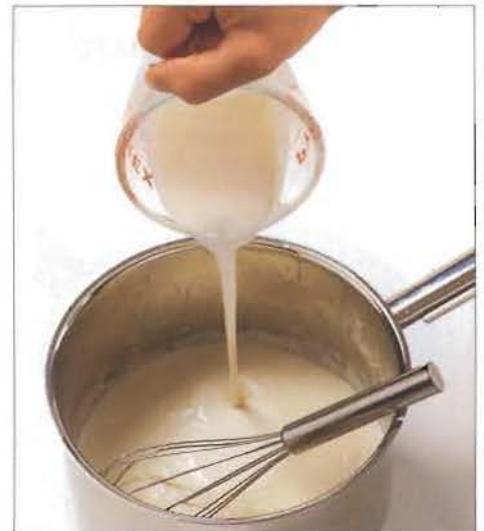


**4** Dans une autre casserole, chauffez le beurre à feu moyen. Versez la farine en fouettant et cuisez de 30 à 60 s, jusqu'à léger frémissement.

**5** Retirez la casserole du feu; laissez refroidir légèrement, puis versez le lait en le passant à travers le chinois. Mélangez au fouet. Remettez sur le feu et cuisez de 2 à 3 min, sans cesser de fouetter : la sauce épaissit. Salez et poivrez, et laissez mijoter 2 min encore. Retirez du feu.



Les aromates restent dans le chinois



**6** Versez la crème dans la sauce blanche, et mélangez en fouettant vigoureusement.

**ATTENTION !**

*Si la sauce forme des grumeaux, fouettez vigoureusement hors du feu. Si cela ne suffit pas, passez la sauce à travers le chinois.*



**7** Ajoutez dans la casserole les champignons avec leur jus de cuisson, puis les tomates concassées. Remettez sur le feu et laissez mijoter 2 min.

Les tomates et les champignons donnent son originalité à la sauce



**8** Séparez de leur tige les feuilles des herbes et hachez-les grossièrement.



**9** Ajoutez à la sauce les herbes, puis le piment écrasé. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

## PELER, ÉPÉPINER ET CONCASSER UNE TOMATE

Généralement, il faut peler et épépiner les tomates pour que la sauce soit bien lisse.



**1** Remplissez une petite casserole d'eau et portez à ébullition. Ôtez le pédoncule des tomates. Retournez-les et entaillez-les en croix. Mettez-les dans l'eau bouillante de 8 à 15 s : la peau se décolle en frisant au niveau de la croix. À l'aide d'une cuiller percée, plongez-les aussitôt dans un bol d'eau fraîche.



**2** Lorsqu'elles ont refroidi, pelez-les. Coupez-les et ôtez les pépins.



**3** Posez chaque demi-tomate à plat sur une planche à découper et concassez-les plus ou moins finement selon la recette que vous préparez.

## 3 ASSEMBLER ET FAIRE CUIRE LES LASAGNES



**1** Remplissez la grande casserole peu profonde d'eau, portez à ébullition, ajoutez l'huile et 1 cuil. à soupe de sel. Déposez-y les lasagnes une par une et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres, de 3 à 5 min si elles sont fraîches, de 8 à 10 min si elles sont en paquet.



**2** À l'aide de la cuiller percée, sortez les lasagnes et mettez-les dans la passoire. Rincez-les sous l'eau froide et égouttez de nouveau soigneusement. Lorsqu'elles ont refroidi, étendez-les sur un torchon propre pour les sécher. Râpez le gruyère.



**3** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez le plat de cuisson. Versez-y 1/4 de la sauce et disposez au-dessus la moitié des crevettes et des noix de Saint-Jacques.

Répartissez bien les crevettes et les noix sur la sauce



**4** Recouvrez la sauce et les fruits de mer d'une couche de lasagnes.



**5** Étendez sur les pâtes une couche de morceaux de limande. Nappez-les avec un tiers du reste de sauce et couvrez de lasagnes.

**6** Ajoutez le reste des crevettes et des noix de Saint-Jacques, puis la moitié du reste de sauce, et recouvrez avec les dernières lasagnes. Nappez régulièrement la pâte avec la sauce. Parsemez de gruyère râpé.



Le gruyère râpé va gratiner sur les lasagnes

Les fruits de mer se cachent sous une sauce crémeuse



**7** Enfourez pour 30 à 45 min, jusqu'à ce que le dessus du plat soit bien doré.

#### POUR SERVIR

Coupez les lasagnes en carrés et servez brûlant sur des assiettes chaudes.

Le dessus du plat est croustillant



Les tomates apportent une touche de couleur

## VARIANTE

### LASAGNES À LA TRUITE FUMÉE

*Ce plat coloré réunit de la truite fumée, des crevettes et des lasagnes vertes aux épinards.*



- 1 Préparez et cuisez 500 g de crevettes crues; n'utilisez pas les noix de Saint-Jacques.
- 2 Remplacez les filets de limande par le même poids de truite fumée. Coupez-la en gros morceaux.
- 3 Préparez la sauce.
- 4 Remplacez les lasagnes blanches par des lasagnes vertes aux épinards.
- 5 Assemblez et cuisez les lasagnes.
- 6 Servez avec de la salade et éventuellement quelques herbes.

#### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la sauce et les fruits de mer et assembler les lasagnes 24 h à l'avance, et les conserver, couvertes, au réfrigérateur. Enfourez-les au dernier moment.

---

# DESSERTS

## FRAÎCHEUR

---

TARTELETTES AUX POIRES	180
TARTELETTES AUX POMMES	183
DÉLICE DE MÛRES ET DE POMMES	184
DÉLICE AUX PRUNES VICTORIA	189
TARTELETTES AUX CERISES	190
TARTELETTES AUX CERISES CUITES	195
TARTE AU CITRON MERINGUÉE	196
TARTE AUX AIRELLES MERINGUÉE	201
POIRAT	202
DESSERT À LA NOIX ET AUX PÊCHES	207
TARTE AU CHOCOLAT ET AUX AMANDES	208
TARTE CROUSTILLANTE AU CHOCOLAT ET AUX MARRONS	213
TARTE CROUSTILLANTE AU CHOCOLAT ET À LA MENTHE	213
TARTE À LA MOUSSE DE FRAISES	214
TARTE À LA MOUSSE DE COCO	219
TARTE AU POTIRON	220
TARTE CROQUANTE AU POTIRON	225
TARTE AUX FRUITS SECS	226
TARTE AUX NOIX DE PECAN	231
TARTE DU MISSISSIPPI	232
TARTE GLACÉE AU GINGEMBRE	235
JALOUSIE AUX POMMES	236
NAVETTES AUX BANANES	241
BRICK À LA PISTACHE	242
BRICK AUX GRAINES DE PAVOT	245

# TARTELETTES AUX POIRES

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 1 H 25 À 1 H 30\* CUISSON : DE 30 À 40 MIN

## ÉQUIPEMENT



*Ces tartelettes offrent un contraste saisissant de chaud et de froid; elles nécessitent une petite préparation de dernière minute. Vous pouvez cependant gagner de 40 à 50 min en utilisant 500 g de pâte feuilletée toute prête plutôt que de la faire vous-même.*

*\* plus 1 h 15 de réfrigération*

## LE MARCHÉ

4 poires, soit 750 g environ

le jus de 1 citron

50 g de sucre

### Pour la sauce

15 cl d'eau

150 g de sucre en poudre

15 cl de crème

### Pour la pâte

250 g de farine de blé supérieure

250 g de beurre doux, et un peu pour graisser la plaque à pâtisserie

1 cuil. à café de sel

1 cuil. à café de jus de citron

15 cl d'eau, ou plus

1 œuf, et 1/2 cuil. à café de sel, pour le glaçage

### Pour la crème Chantilly

20 cl de crème épaisse

1 à 2 cuil. à café de sucre glace

1/2 cuil. à café d'extrait de vanille

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

- 1 FAIRE LES BARQUETTES DE PÂTE ET LES CUIRE
- 2 PRÉPARER LA SAUCE ET LA CHANTILLY
- 3 PRÉPARER LES POIRES
- 4 GRILLER LES POIRES ET COMPOSER LES TARTELETTES

\*\* ou cuiller à café ou couteau d'office

# 1 FAIRE LES BARQUETTES DE PÂTE FEUILLETÉE ET LES CUIRE



Coupez la pâte nettement avec le bout de la lame du couteau

**1** Faites la pâte feuilletée et mettez-la au réfrigérateur (voir encadré pp. 238-239). Humectez

2 plaques à pâtisserie avec de l'eau froide. Farinez légèrement le plan de travail, abaissez la pâte feuilletée et découpez-y un rectangle de 20 x 50 cm.

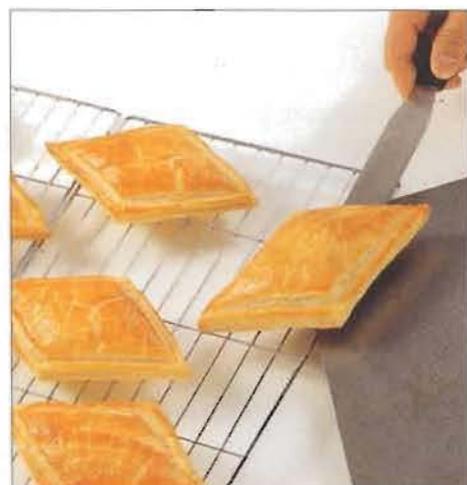


**2** Coupez la pâte en deux dans le sens de la longueur. Entaillez les deux moitiés en biais tous les 10 cm pour obtenir 8 losanges.



**3** Posez les losanges de pâte sur les plaques à pâtisserie et pressez légèrement. Battez doucement l'œuf avec le sel et enduisez la pâte de ce glaçage.

**4** Avec la pointe du couteau d'office, dessinez des lignes parallèles aux côtés des losanges, en entaillant la pâte sur la moitié de son épaisseur pour former des couvercles. Laissez se raffermir 15 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C.



**5** Enfourez les losanges pour 15 min environ, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Baissez la température du four à 190 °C, et poursuivez la cuisson de 20 à 25 min, en inversant les plaques à pâtisserie à mi-cuisson, jusqu'à ce que les barquettes soient dorées. Laissez refroidir sur les grilles à pâtisserie.



Découpez le couvercle sans percer le fond de pâte

**6** À l'aide du couteau d'office, enlevez le couvercle des barquettes. Avec une petite cuiller, grattez toute la pâte encore humide qui se trouve sur le fond.



## 2 PRÉPARER LA SAUCE ET LA CHANTILLY

1 Mettez l'eau dans la casserole, ajoutez le sucre et faites-le fondre sur feu doux, en remuant de temps en temps. Laissez bouillir, sans remuer, jusqu'à ce que le sirop commence à dorer. Baissez le feu et secouez la casserole pour qu'il se colore uniformément.



Ne remuez pas durant l'ébullition, car le sucre cristalliserait



2 Retirez la casserole du feu et attendez que le bouillonnement s'arrête. Versez aussitôt la crème, en remuant bien. Chauffez doucement jusqu'à ce que le caramel soit fondu. Laissez refroidir.

### ATTENTION !

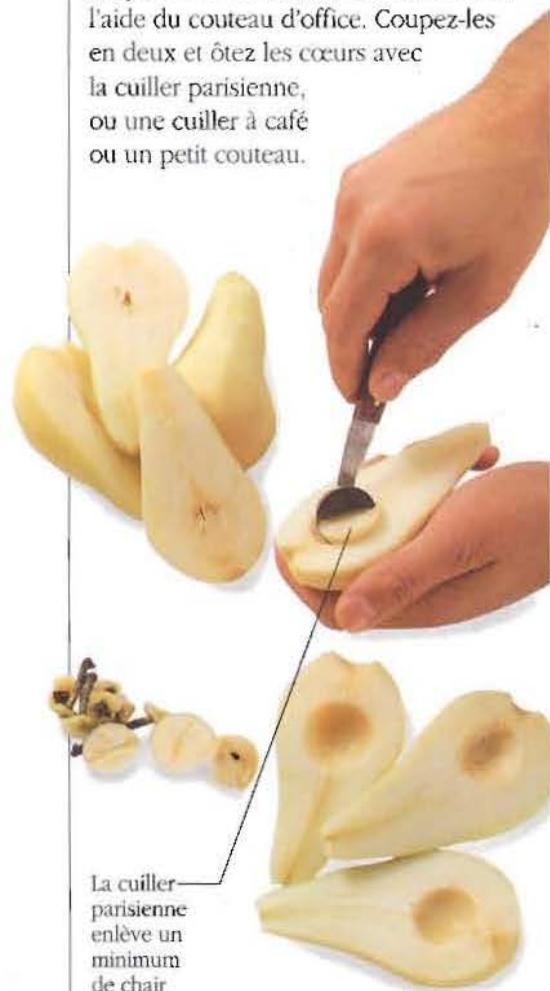
*Le caramel va faire des éclaboussures; utilisez une cuiller à long manche.*



3 Préparez la crème Chantilly : versez la crème épaisse dans un bol très froid et fouettez-la jusqu'à ce qu'elle forme de petites crêtes. Ajoutez le sucre glace et l'extrait de vanille, et continuez à fouetter jusqu'à ce qu'elle fasse une pointe ferme.

## 3 PRÉPARER LES POIRES

1 Beurrez une plaque à pâtisserie. Pelez les poires et enlevez-en les extrémités à l'aide du couteau d'office. Coupez-les en deux et ôtez les cœurs avec la cuiller parisienne, ou une cuiller à café ou un petit couteau.



La cuiller parisienne enlève un minimum de chair



2 Posez les demi-poires à plat sur la planche à découper. À l'aide du couteau à filets, coupez-les dans le sens de la longueur en tranches minces, en les laissant attachées au niveau de la queue.



3 Aplatissez avec les doigts les tranches des moitiés de poire pour former des éventails. Posez-les sur la plaque à pâtisserie beurrée, en les tenant entre la palette et le bout de vos doigts.



La plaque à pâtisserie beurrée évite que les poires n'y collent durant la cuisson

4 Enduisez les éventails de poire de jus de citron. Si vous les préparez à l'avance, couvrez-les bien et mettez-les au réfrigérateur.

### ATTENTION !

*Les tranches de poire doivent être bien enrobées de jus de citron pour ne pas noircir.*

## 4 GRILLER LES POIRES ET COMPOSER LES TARTELETTES



**1** Préchauffez le gril. Saupoudrez de sucre les éventails de poire. Enfourez pour 3 à 5 min, à 10 cm environ sous la source de chaleur, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.

**2** Mettez les barquettes de pâte sur des assiettes individuelles; versez dans chacune un peu de chantilly. Posez au-dessus un éventail de poire. Décorez avec des filets de sauce et couvrez en partie avec le couvercle.

Étalez la chantilly régulièrement dans les barquettes

Les filets de sauce s'écoulent facilement de la cuiller

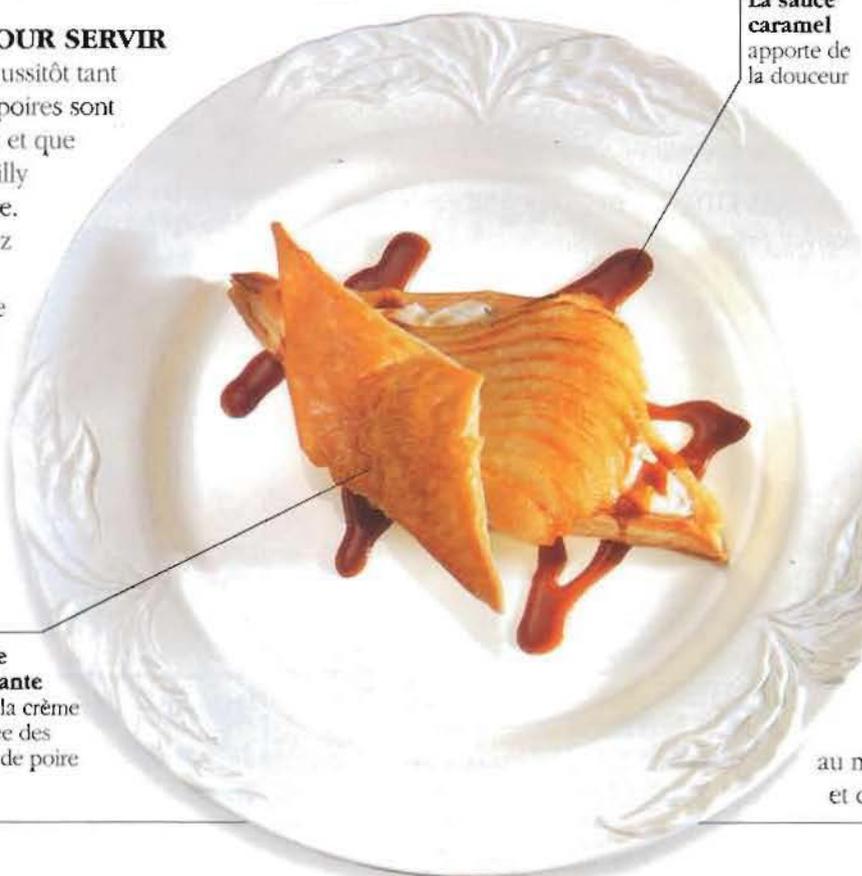


### POUR SERVIR

Servez aussitôt tant que les poires sont chaudes et que la chantilly est froide. Proposez le reste de sauce caramel à part.

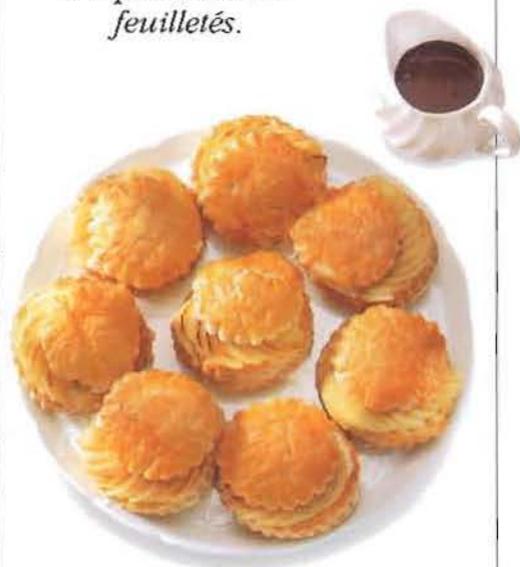
La pâte feuilletée croustillante accueille la crème couronnée des éventails de poire grillés

La sauce caramel apporte de la douceur



## VARIANTE TARTELETTES AUX POMMES

*Des éventails de pomme caramélisés remplacent ici les poires et sont disposés sur un lit de chantilly dans des petits choux feuilletés.*



**1** N'utilisez pas de poires. Faites la pâte et mettez-la au réfrigérateur; abaissez-la et découpez-y un rectangle de 20 x 50 cm. Prélevez-y des cercles à l'aide d'un emporte-pièce cannelé de 10 cm de diamètre et glacez-les à l'œuf. À l'aide d'un emporte-pièce de 8 cm de diamètre, dessinez-y un autre cercle, en l'enfonçant sur la moitié de son épaisseur. Enfourez et détachez les couvercles.

**2** Préparez la sauce et la crème Chantilly.

**3** Pelez 4 pommes Granny Smith, préparez-les et grillez-les de la même façon que les éventails de poire. Mettez la chantilly refroidie et les éventails de pomme dans les fonds des choux. Posez les couvercles et servez aussitôt.

### SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez cuire les barquettes de pâte 48 h à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique. Préparez la sauce caramel, la chantilly et les poires 2 h au maximum avant de les cuire. Grillez les poires et composez les tartelottes juste avant de servir.

# DÉLICE DE MÛRES ET DE POMMES

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN\* CUISSON : DE 50 MIN À 1 H

## ÉQUIPEMENT



*Les mûres et les pommes se marient bien dans les desserts. On utilise souvent des reinettes, idéales pour la cuisson, mais pour cette recette, préférez des granny-smith, plus douces. Servez de préférence ce dessert tiède, - avec de la crème épaisse bien froide.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la pâte brisée 48 h à l'avance et la conserver, bien emballée, au réfrigérateur. La tourte est meilleure le jour même de la cuisson.

\* plus 45 min de réfrigération

## LE MARCHÉ

500 g de mûres  
850 g de pommes Granny Smith  
1 citron  
150 g de sucre en poudre, ou plus selon votre goût

### Pour la pâte

200 g de farine de blé supérieure  
1 1/2 cuil. à soupe de sucre en poudre (facultatif)  
1/4 de cuil. à café de sel  
50 g de margarine blanche  
60 g de beurre doux  
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau froide, ou plus

## INGRÉDIENTS



## CONSEIL MALIN

«Vous pouvez aussi utiliser des mûres surgelées, à condition de les égoutter après les avoir fait décongeler.»

## DÉROULEMENT

- 1 FAIRE LA PÂTE; PRÉPARER LA GARNITURE
- 2 COMPOSER LE DESSERT
- 3 DÉCORER ET FAIRE CUIRE LA TOURTE

\*\* ou plat à rôtir peu profond  
\*\*\* ou 2 grands couteaux à beurre

**1 FAIRE LA PÂTE BRISÉE; PRÉPARER LA GARNITURE**



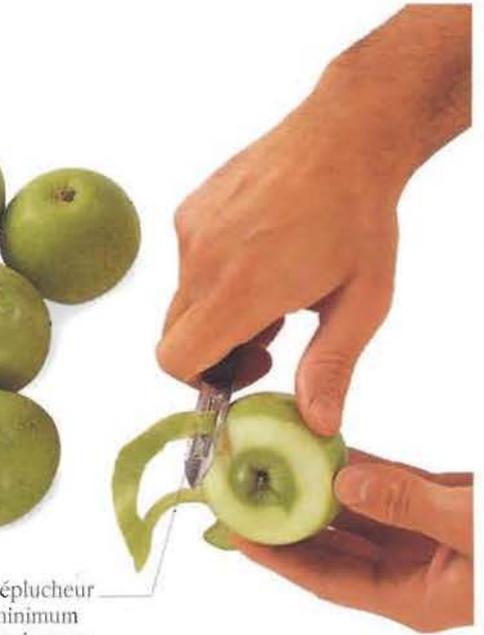
**1** Faites la pâte brisée (voir encadré p. 186) et mettez-la au réfrigérateur. Triez les mûres; ne les lavez que si elles sont sales. Pressez le citron et réservez-en le jus.

**2** Pelez les pommes à l'aide du couteau éplucheur. Enlevez-en la queue et la base.

Les pommes ne doivent de préférence présenter ni tache ni meurtrissure et ne pas avoir été attaquées par des insectes



Le couteau éplucheur enlève un minimum de chair avec la peau



**3** Coupez 1 pomme en deux et ôtez le cœur de chaque moitié avec la cuiller parisienne. Procédez de la même façon pour les autres pommes.

**4** Posez les moitiés de pomme à plat sur la planche à découper. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis détaillez-les dans l'autre sens en 6 morceaux égaux.



Mélangez d'abord les pommes avec le jus de citron et le sucre pour ne pas écraser les mûres

Vous devrez peut-être ajouter du sucre si les fruits sont acides

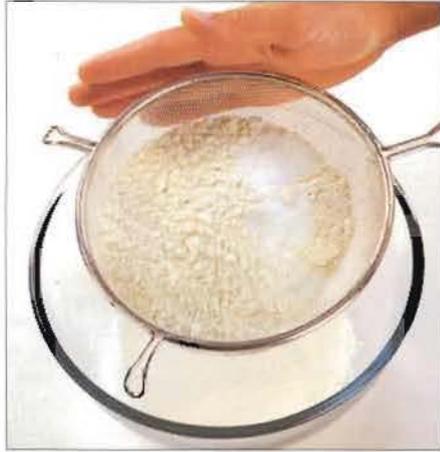
**5** Mettez les pommes dans un bol. Ajoutez le jus de citron et le sucre, dont vous garderez 2 cuil. à soupe; mélangez bien.



**6** Ajoutez les mûres dans le bol et remuez délicatement. Goûtez et ajoutez éventuellement un peu de sucre.

## FAIRE UNE PÂTE BRISÉE

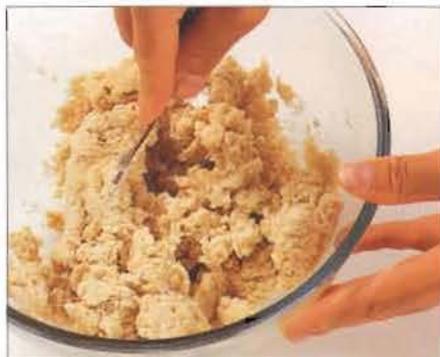
La pâte brisée a une consistance ferme et souple à la fois, qui convient bien à de nombreuses tartes et tourtes. Si vous la souhaitez plus légère, utilisez de la margarine blanche et du beurre bien froids, et pétrissez le moins possible. Vous pouvez également la préparer dans un robot ménager (voir encadré p. 222).



**1** Tamisez la farine, le sucre (si vous l'utilisez) et le sel au-dessus d'un bol.



**2** Détaillez la margarine blanche et le beurre bien froids en morceaux et mettez-les dans le bol. Coupez-les ensuite dans la farine à l'aide du mélangeur à pâte ou de 2 grands couteaux à beurre.



**5** Continuez à mélanger avec la fourchette jusqu'à ce que les miettes commencer à s'amalgamer.

### CONSEIL MALIN

«Grâce à la fourchette, la graisse ne fond pas dans la farine.»

Le mélangeur vous donnera des morceaux de la taille d'un haricot



Le mélangeur évite que les matières grasses ne fondent sous la chaleur de vos doigts

**3** Travaillez le mélange du bout des doigts jusqu'à ce qu'il forme de grosses miettes, en le soulevant et en le laissant retomber pour l'aérer.

**4** Versez l'eau sur le mélange, cuillerée après cuillerée, et mélangez avec une fourchette.

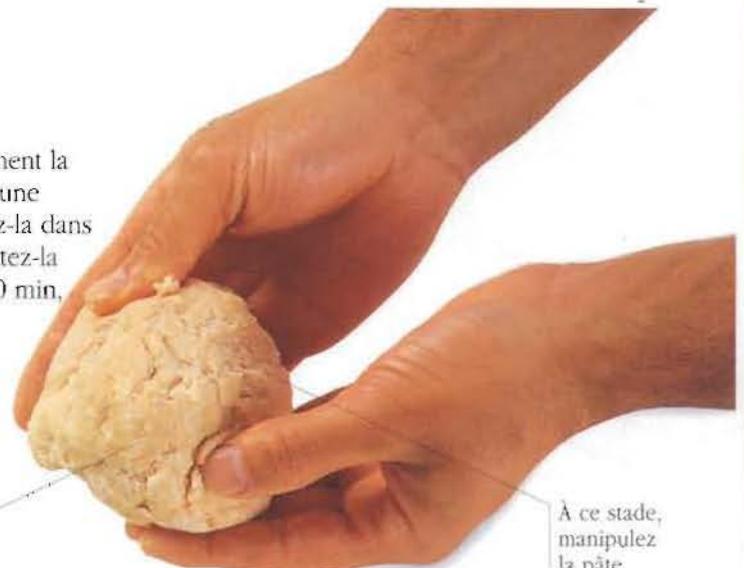
### ATTENTION !

Ne mettez pas trop d'eau, sinon la pâte collera et durcira à la cuisson.



**6** Pressez légèrement la pâte pour former une boule, enveloppez-la dans un torchon et mettez-la au réfrigérateur 30 min, le temps qu'elle se raffermisse.

La pâte forme une boule souple, mais pas collante



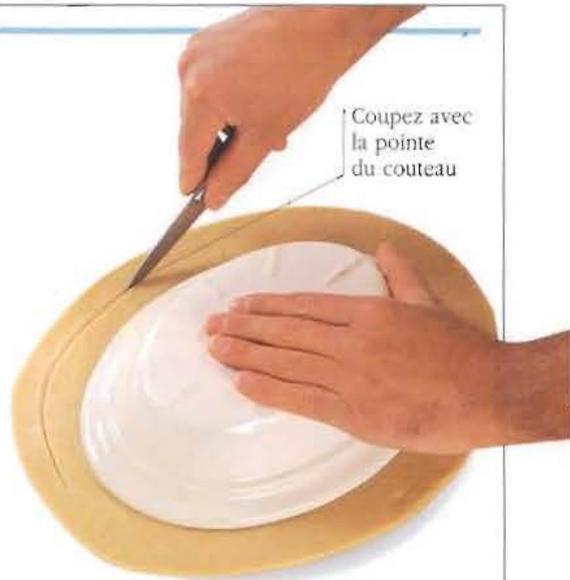
À ce stade, manipulez la pâte délicatement

## 2 COMPOSER LA TOURTE

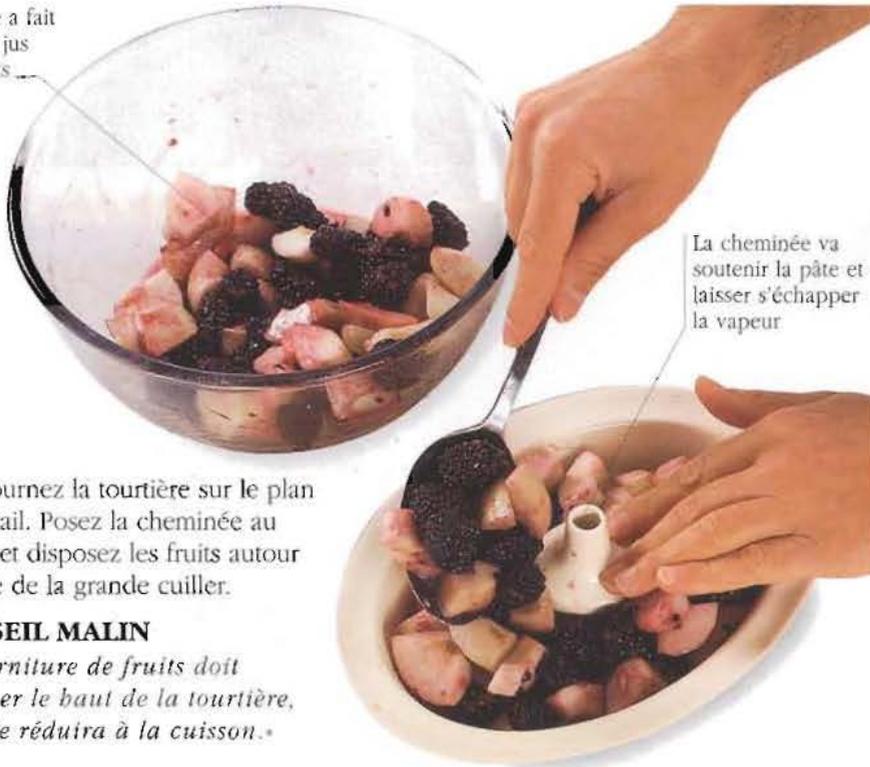


**1** Farinez légèrement le plan de travail. À l'aide du rouleau à pâtisserie, abaissez la pâte en un ovale qui doit dépasser de 8 cm environ le haut de la tourtière. Réservez les chutes.

**2** Renversez la tourtière sur la pâte. Coupez tout autour un cordon de 3 cm, pour garder un ovale qui doit être de 5 cm plus large que le plat.



Le sucre a fait sortir le jus des fruits



**3** Retournez la tourtière sur le plan de travail. Posez la cheminée au centre et disposez les fruits autour à l'aide de la grande cuiller.

### CONSEIL MALIN

*«La garniture de fruits doit dépasser le haut de la tourtière, car elle réduira à la cuisson.»*



**4** À l'aide du pinceau à pâtisserie, enduisez légèrement d'eau froide le replat de la tourtière.



**5** Soulevez le cordon de pâte et disposez-le sur le replat de la tourtière, en pressant bien.

L'eau permettra à l'ovale de pâte de bien se coller au cordon

**6** Égalisez le cordon de pâte pour qu'il ne dépasse pas la tourtière; réservez toutes les chutes. Enduisez-le d'eau froide.



Farinez légèrement le rouleau pour que la pâte n'y colle pas

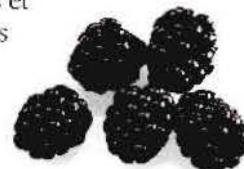


Déposez la pâte doucement, sans l'étirer

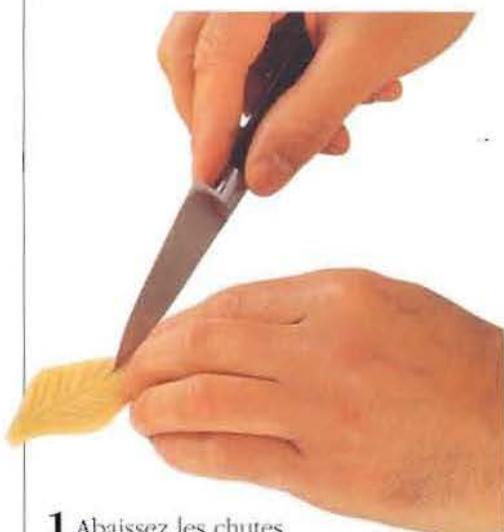
**7** Enroulez l'ovale de pâte sur le rouleau à pâtisserie, puis déposez-le sur la tourtière. Scellez-le en pressant ses bords sur le cordon de pâte. Avec la pointe du couteau d'office, pratiquez un petit trou au niveau de la cheminée, pour permettre à la vapeur de s'échapper.



**8** Égalisez les bords de la pâte, en soulevant la tourtière avec une main. Réservez les chutes pour faire des feuilles, des fleurs et des mûres en pâte.



### 3 DÉCORER ET FAIRE CUIRE LA TOURTE



**1** Abaissez les chutes de pâte. Détaillez-les en lanières de 2,5 cm et découpez-les en forme de feuilles. Avec le dos du couteau d'office, dessinez-y des nervures, enduisez leur dessous d'eau froide et disposez-les au centre de la tourte, autour du trou, en les recourbant. Mettez-en aussi à chaque extrémité.



**2** Pour faire 2 fleurs, découpez à l'emporte-pièce 10 petits cercles de pâte. Pressez-les d'un côté pour les amincir légèrement. Réservez-les. Avec les doigts, roulez 2 morceaux de pâte en bâtonnets de 2,5 cm pour former le centre des fleurs autour duquel s'enrouleront les pétales.



Si la pâte ramollit pendant que vous formez les fleurs, mettez-la quelques minutes au réfrigérateur

**3** Enroulez l'extrémité amincie d'un cercle de pâte autour d'un centre de fleur, en pressant doucement pour la coller. Placez le deuxième cercle en le faisant légèrement chevaucher le premier et pressez pour le coller. Procédez de la même façon avec 3 autres pétales. Recourbez-les tous un peu vers l'extérieur.



**4** Enlevez l'excès de pâte à la base des fleurs. Enduisez leur dessous d'eau froide et posez-les au centre des feuilles placées aux extrémités de la tourte.



**5** Pour les mûres, formez du bout des doigts de toutes petites boules de pâte, enduisez-les d'un peu d'eau froide et disposez-les en grappes. Laissez la tourte se raffermir 15 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 190 °C.



**6** Enfournez la tourte pour 50 à 60 min, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée et croustillante et que les pommes soient tendres quand vous les piquez avec la brochette en inox. Sortez le plat du four et saupoudrez immédiatement avec le sucre réservé.

#### POUR SERVIR

Servez la tourte chaude ou froide, accompagnée de crème épaisse, si vous l'aimez.

**Les fruits** cuisent dans leur jus sous la croûte dorée



**Le sucre saupoudré** apporte la touche finale à la tourte

## VARIANTE DÉLICE AUX PRUNES VICTORIA

*Cette tourte porte le nom d'une prune apparue en Angleterre au XIX<sup>e</sup> siècle.*



**1** N'utilisez ni pommes, ni mûres. Faites la pâte et mettez-la au réfrigérateur en suivant la recette principale. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez 125 g de cerneaux de noix sur une plaque à pâtisserie, en une couche régulière, et enfournez pour 8 à 10 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Poussez le four à 190 °C.

**2** Coupez 1,2 kg de prunes en deux et dénoyautez-les : à l'aide d'un couteau d'office bien aiguisé, fendez-les en deux, en vous guidant sur le sillon. Faites pivoter les moitiés entre vos doigts en sens inverse pour les séparer. Si la chair adhère au noyau, détachez-la à l'aide d'un couteau. Enlevez le noyau avec la pointe du couteau d'office et jetez-le.

**3** Dans un bol, mélangez les prunes, les noix et 100 g de sucre; goûtez et ajoutez éventuellement un peu de sucre. Composez la tourte.

**4** Abaissez les chutes de pâte. Découpez-y des formes de tiges et de feuilles. Roulez les tiges entre vos doigts, enduisez-les d'eau froide et placez-les sur la tourte en pressant. Avec le dos d'un couteau d'office, dessinez de longues nervures sur les feuilles. Enduisez leur dessous d'eau, recourbez-les légèrement et disposez-les le long des tiges. Ajoutez éventuellement quelques mûres en pâte. Enfournez la tourte. Quand elle est cuite, sortez-la et saupoudrez-la, encore chaude, avec 2 cuil. à soupe de sucre.

# TARTELETTES AUX CERISES

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 40 À 45 MIN\* CUISSON : DE 20 À 25 MIN

## ÉQUIPEMENT



\*\* ou moules à tartelette  
\*\*\* ou dénoyateur  
\*\*\*\* ou cuiller en bois



*Dans cette recette bavaroise, les cerises couronnent une délicieuse garniture au fromage blanc, disposée sur des fonds de pâte sucrée.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les fonds de pâte et la garniture 24 h à l'avance. Gardez les premiers dans un récipient hermétique, la seconde, couverte, au réfrigérateur. Ne composez pas les tartelettes plus de 1 à 2 h avant de servir.

\* plus 1 h de réfrigération

## LE MARCHÉ

400 g de cerises

1 citron

250 g de fromage blanc

3 cuil. à soupe de sucre

1/2 cuil. à café d'extrait de vanille

20 cl de crème épaisse

8 petits brins de menthe fraîche, pour la décoration

### Pour la pâte

200 g de farine de blé supérieure, ou plus

100 g de beurre doux, et un peu pour graisser les moules

60 g de sucre en poudre

1/2 cuil. à café d'extrait de vanille

1/4 de cuil. à café de sel

3 jaunes d'œufs

### Pour le glaçage

100 g de gelée de groseilles

1 cuil. à soupe de kirsch

## INGRÉDIENTS



\*\*\*\* ou eau

## DÉROULEMENT

**1 FAIRE LA PÂTE; FONCER LES MOULES ET CUIRE LES FONDS À BLANC**

**2 PRÉPARER LES CERISES ET LA GARNITURE**

**3 COMPOSER LES TARTELETTES**

# 1 FAIRE LA PÂTE SUCRÉE; FONCER LES MOULES ET CUIRE LES FONDS DE TARTELETTE À BLANC



**1** Faites la pâte sucrée et mettez-la au réfrigérateur (voir encadré p. 192). Chauffez le beurre et graissez 4 moules à l'aide du pinceau à pâtisserie.



**2** Farinez légèrement le plan de travail. Abaissez 2/3 de la pâte sucrée sur une épaisseur d'environ 3 mm. Remettez le reste de pâte au réfrigérateur. Découpez 4 cercles à l'emporte-pièce : ils doivent être suffisamment grands pour foncer complètement les moules.

Pressez fermement pour que les bords soient bien réguliers



**3** Avec le pouce, pressez bien la pâte dans les moules pour obtenir des fonds réguliers. Ajoutez les chutes au 1/3 de pâte réservé et remettez le tout au réfrigérateur.



**4** Piquez le fond des moules avec une fourchette pour éviter que des bulles d'air ne se forment durant la cuisson. Mettez-les au réfrigérateur 15 min, le temps que la pâte se raffermisse. Préchauffez le four à 200 °C. Glissez-y la plaque à pâtisserie.



**5** Mettez délicatement les moules vides dans les moules foncés pour qu'ils gardent leur forme pendant la cuisson.

**6** Enfourez-les sur la plaque pour 8 à 10 min, jusqu'à ce que les bords de la pâte commencent à dorer. Enlevez les moules vides et baissez la température du four à 190 °C. Enfourez de nouveau pour 3 à 5 min, jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement cuite.

Le fond doit être ferme et très légèrement doré



Sortez le moule chaud très doucement pour ne pas briser la pâte



**7** Démoulez les fonds et posez-les sur la grille à pâtisserie. Laissez-les refroidir. Procédez de la même façon pour les 4 autres fonds, en utilisant la pâte réservée.

## PRÉPARER UNE PÂTE SUCRÉE

*La pâte préférée des Français est sans aucun doute la pâte sucrée — dite aussi sablée. La quantité de sucre et de jaunes d'œufs qu'elle renferme lui donne une consistance biscuitée. Vous pouvez aussi la préparer dans un robot ménager.*

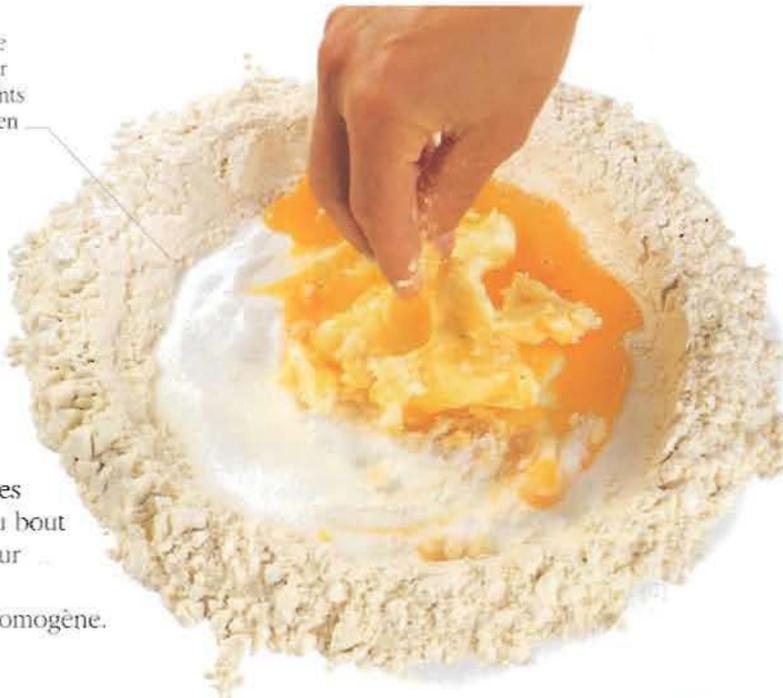


**1** Tamisez la farine sur le plan de travail et creusez un puits au centre. Écrasez le beurre avec un rouleau à pâtisserie pour le ramollir.

**2** Mettez dans le puits le sucre, le beurre ramolli, l'extrait de vanille, le sel et les jaunes d'œufs.



Le puits doit être assez grand pour que les ingrédients se mélangent bien



**3** Mélangez les ingrédients du bout des doigts pour obtenir une préparation homogène.



**4** Ramenez la farine vers le centre à l'aide de la raclette à pâtisserie. Continuez à travailler jusqu'à ce que la pâte s'émiette.



**5** Pressez bien les miettes avec les doigts pour former une boule. Si celle-ci colle légèrement, ajoutez un peu de farine.



**6** Pétrissez la pâte en la pressant sous le talon de votre main, repliez-la sur elle-même et pétrissez-la encore de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elle soit souple et se détache du plan de travail en un seul morceau.



**7** Formez une boule de pâte, emballez-la bien et laissez-la se raffermir au réfrigérateur 30 min.

## 2 PRÉPARER LES CERISES ET LA GARNITURE

1 Enlevez les queues des cerises et dénoyotez-les avec la pointe du couteau-éplucheur ou un dénoyateur.



Choisissez des cerises fermes et sans meurtrissure

La pointe du couteau éplucheur est idéale si vous n'avez pas de dénoyateur

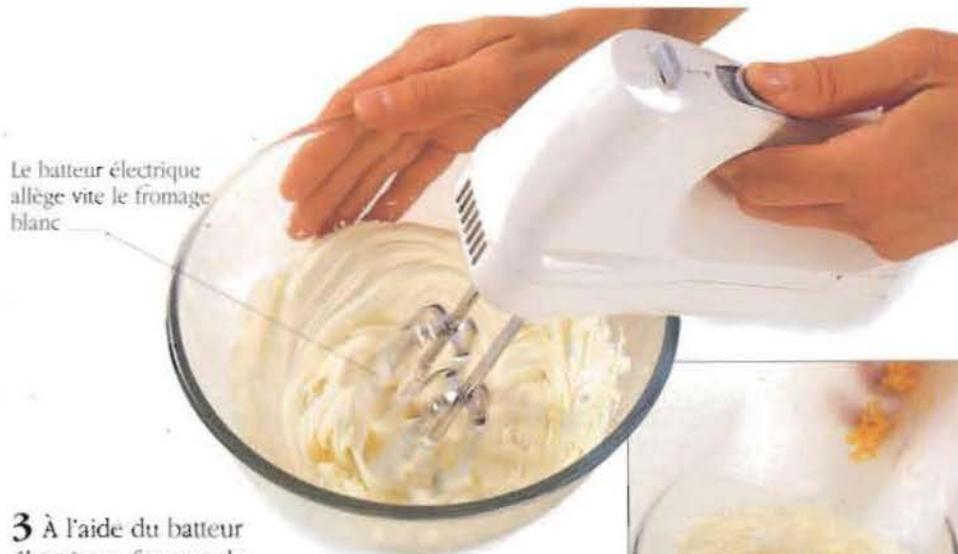
Enlevez les queues et les noyaux



2 Râpez le zeste du citron sur du papier sulfurisé, en veillant à ne pas entamer la membrane blanche amère.

### CONSEIL MALIN

*-Enlevez le zeste qui reste sur la râpe avec un pinceau.-*



Le batteur électrique allège vite le fromage blanc

3 À l'aide du batteur électrique, fouettez le fromage blanc. Ajoutez l'extrait de vanille, le sucre et le zeste de citron, et continuez à fouetter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.



4 Versez la crème épaisse dans un bol très froid et fouettez-la au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle forme de petites crêtes.

5 Ajoutez la crème fouettée au fromage blanc et mélangez à l'aide de la spatule en caoutchouc. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant que vous préparez le glaçage.



### 3 COMPOSER LES TARTELETTES

**1** Préparez le glaçage à la gelée de groseilles (voir encadré à droite). Enduisez-en l'intérieur des fonds de tartelette; réservez-en un peu pour le glaçage.



**CONSEIL MALIN**

«Le glaçage protège la pâte de l'humidité de la garniture et la garde croquante.»

Le glaçage chaud s'étale plus facilement



**2** Enfoncez la douille dans la poche en effectuant un mouvement tournant pour bien la fixer. Repliez le haut de la poche sur votre main et remplissez-la de la garniture refroidie avec la spatule en caoutchouc.

Pressez régulièrement sur la poche à douille

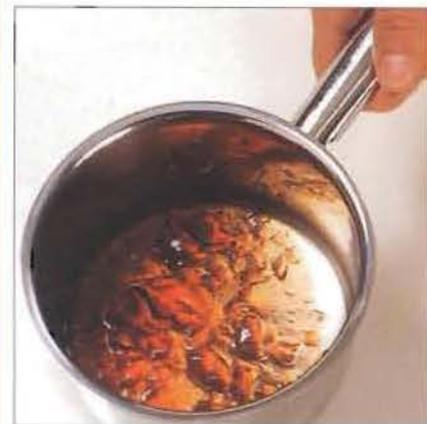
Les fonds de pâte glacés gardent leur croquant

**3** Relevez le haut de la poche et tortillez-le pour la fermer et en chasser l'air. Maintenez-la entre le pouce et l'index d'une main et, de l'autre, appuyez pour remplir aux trois quarts les fonds de pâte de garniture, en formant une rosette au centre.



### PRÉPARER UN GLAÇAGE À LA GELÉE OU À LA CONFITURE DE FRUITS

Le glaçage fait briller les fruits et les garde moelleux; il leur apporte aussi de la saveur. Utilisez de la gelée de groseilles pour napper les fruits rouges, de la confiture d'abricots pour les fruits verts et jaunes.



Mettez la gelée ou la confiture dans une petite casserole avec un peu d'eau. Faites fondre, en remuant de temps en temps, et appliquez chaud.

**CONSEIL MALIN**

«Si vous utilisez de la confiture d'abricots, tamisez le glaçage et chauffez-le de nouveau.»



**4** Disposez les cerises en cercle sur la garniture, sans recouvrir la rosette.

V A R I A N T E

TARTELETTES AUX CERISES CUITES

*Dans cette recette, de la crème fleurette et un œuf enrichissent une garniture à la cerise cuite dans des fonds de pâte.*



**5** Enduisez les cerises du reste de glaçage, en veillant à ne pas en mettre sur la garniture.

**POUR SERVIR**

Décorez les tartelettes avec des feuilles de menthe fraîche. Servez froid ou à température ambiante.



**1** N'utilisez pas de crème épaisse. Préparez la pâte sucrée et laissez-la se raffermir au réfrigérateur. Abaissez-la, découpez-y des cercles et foncez 4 moules à brioche en suivant la recette principale. Mettez-les au réfrigérateur, puis disposez à l'intérieur 4 autres moules.

**2** Cuisez les fonds à blanc de 6 à 8 min. Démoulez-les et laissez-les refroidir, puis préparez les 4 autres. Baissez la température du four à 180 °C.

**3** Enlevez les queues et les noyaux de 400 g de cerises. Préparez la garniture : fouettez 125 g de fromage blanc pour l'alléger, incorporez-y au batteur électrique 10 cl de crème fleurette, 1 œuf et 2 cuil. à soupe de sucre en même temps que le zeste de citron et l'extrait de vanille.

**4** Remettez les fonds de pâte dans leur moule. Remplissez-les à la cuiller de garniture, couronnez-les avec les cerises et enfournez pour 25 à 30 min, jusqu'à ce que la préparation soit ferme.

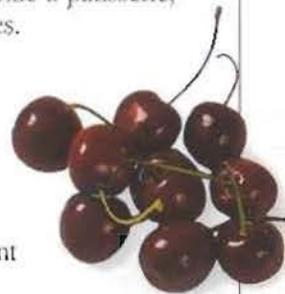
Laissez-les revenir à température ambiante sur la grille à pâtisserie, puis démoulez-les.

**5** Servez les tartelettes froides ou à température ambiante, saupoudrées au dernier moment de sucre glace.



Les tartelettes sont croquantes et moelleuses

**Le fromage blanc** se marie parfaitement avec les cerises juteuses



# TARTE AU CITRON MERINGUÉE

🍴 POUR 6 À 8 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION : DE 45 À 50 MIN\* 🍳 CUISSON : DE 10 À 12 MIN\*\*

## ÉQUIPEMENT



*La tarte au citron meringuée s'est acquise une réputation mondiale. Rares sont ceux qui résistent à sa garniture onctueuse et à ses jolies crêtes dorées.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer le fond de pâte et la garniture au citron 24 h à l'avance. Conservez le premier dans un récipient hermétique, la seconde, couverte, au réfrigérateur. Composez la tarte et dorez la meringue 2 h au maximum avant de servir.

\* plus 45 min de réfrigération

\*\* plus 20 à 25 min de cuisson à blanc

## LE MARCHÉ

5 citrons

3 jaunes d'œufs

2 œufs entiers

125 g de beurre doux, et un peu pour graisser la tourtière

150 g de sucre en poudre

### Pour la pâte

200 g de farine de blé supérieure

1 1/2 cuil. à soupe de sucre en poudre (facultatif)

1/4 de cuil. à café de sel

100 g de margarine blanche

3 ou 4 cuil. à soupe d'eau froide, ou plus

### Pour la meringue

100 g de sucre en poudre

10 cl d'eau

3 blancs d'œufs

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

**1 FAIRE LA PÂTE; PRÉPARER LE FOND ET LE CUIRE À BLANC**

**2 PRÉPARER LA GARNITURE**

**3 PRÉPARER LA MERINGUE ET TERMINER LA TARTE**

**1 FAIRE LA PÂTE; PRÉPARER LE FOND ET LE CUIRE À BLANC**

**1** Faites la pâte, en ajoutant éventuellement du sucre à la farine, et laissez-la se raffermir au réfrigérateur (voir encadré p. 192). Enduisez la tourtière de beurre fondu. Abaissez la pâte en un cercle qui doit dépasser de 5 cm le rebord du plat.



Retournez la tourtière sur la pâte pour en mesurer la taille



**2** À l'aide du rouleau à pâtisserie, déposez la pâte sur la tourtière.



**3** Du bout des doigts, soulevez légèrement le bord de la pâte et pressez-la bien sur le fond et les parois de la tourtière. Assurez-vous qu'il n'y a aucun trou.

**4** À l'aide des ciseaux de cuisine ou d'un couteau à bout rond, égalisez la pâte pour qu'elle ne dépasse que de 1 cm le replat de la tourtière.



Pincez doucement la pâte pour dessiner des cannelures



**5** Repliez l'excès de pâte pour obtenir un bord épais. Formez-y des cannelures : pressez vos deux pouces régulièrement tout autour de la tourtière.



**6** Piquez le fond de la pâte avec une fourchette pour éviter que des bulles d'air ne se forment durant la cuisson. Mettez-le au réfrigérateur 15 min environ, le temps qu'il se raffermisse. Cuissez-le à blanc (voir encadré p. 198). Maintenez le four, avec la plaque à pâtisserie, à 190 °C.

**CUIRE UNE PÂTE À BLANC**

*Les fonds de pâte sont souvent cuits, en partie ou complètement, avant d'être remplis d'une garniture humide.*



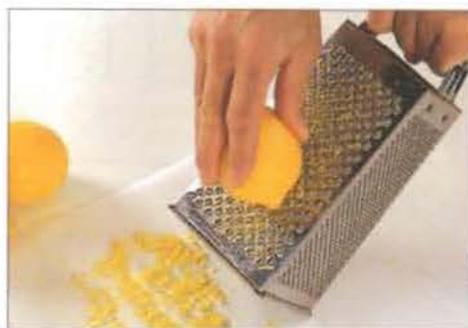
**1** Préchauffez le four, après y avoir glissé une plaque à pâtisserie, à 200 °C. Chemisez le fond de pâte avec une double épaisseur d'aluminium ménager, en pressant bien sur le fond. Remplissez-le à moitié de haricots secs ou de riz. Enfourez pour 15 min environ.



**2** Enlevez l'aluminium ménager et les haricots, et baissez la température du four à 190 °C. Enfourez pour 5 à 10 min encore.



**3** Posez le fond de pâte sur une grille à pâtisserie et laissez-le refroidir avant de le garnir.

**2 PRÉPARER LA GARNITURE AU CITRON**

**1** Râpez finement le zeste de 2 des citrons sur du papier sulfurisé. Réservez.

**CONSEIL MALIN**

«Enlevez tout le zeste qui reste sur la râpe.»



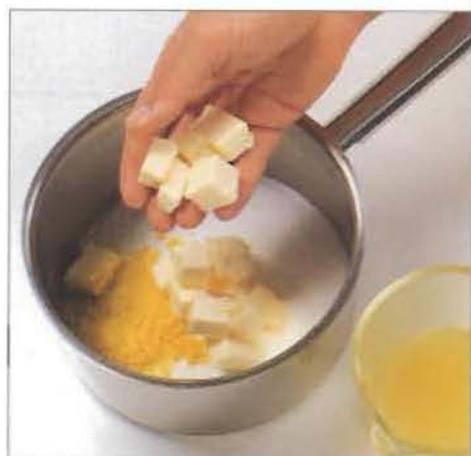
Éliminez la pulpe et les pépins de citron

Pressez bien les citrons pour en extraire le maximum de jus

**2** Coupez tous les citrons en deux et pressez-les : vous devez obtenir environ 25 cl de jus.



**3** Battez au fouet les jaunes d'œufs et les œufs entiers jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés. Découpez le beurre en petits morceaux.



**4** Mettez le sucre, le zeste de citron et le beurre dans la casserole moyenne à fond épais. Ajoutez le jus de citron. Fouettez sur feu très doux de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le sucre soit fondu.



**5** Retirez du feu et incorporez au fouet les œufs battus, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

**6** Remettez sur le feu et cuisez doucement, pour que la crème épaississe légèrement sans se défaire, de 4 à 6 min, en remuant sans arrêt avec la cuiller en bois, jusqu'à ce que la crème en nappe le dos.



Le fond de pâte cuit à blanc ne ramollira pas quand vous le remplirez de garniture



**8** Versez à la cuiller la crème au citron sur le fond de pâte. Enfournez pour 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elle commence à prendre. Laissez refroidir la tarte sur la grille à pâtisserie, puis mettez au réfrigérateur : la crème va durcir au froid.

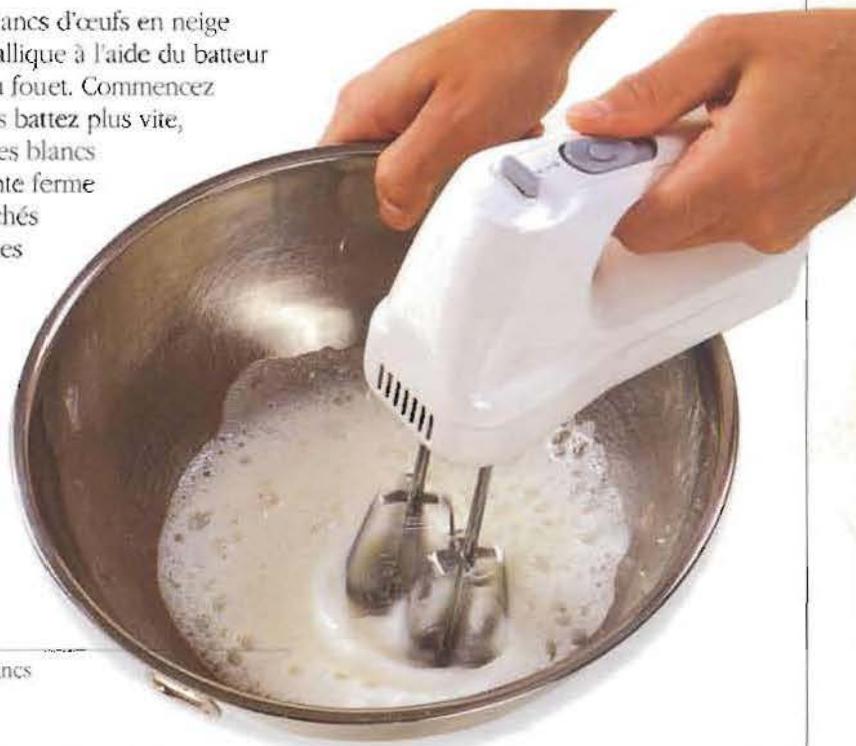
**7** Filtrez la crème au citron pour éliminer les derniers morceaux d'œuf ou de citron, et laissez refroidir.

### 3 PRÉPARER LA MERINGUE ITALIENNE ET TERMINER LA TARTE



**1** Faites fondre sur le feu le sucre dans l'eau. Laissez bouillir, sans remuer, jusqu'à ce que le sirop atteigne le stade du grand boulé. Pour vous assurer du degré de cuisson du sucre (de 120 à 126 °C), retirez le sirop du feu, prélevez-en une petite cuillerée et laissez refroidir quelques secondes. Prenez-en un peu entre le pouce de l'index : il doit former une boule ferme et élastique.

**2** Montez les blancs d'œufs en neige dans le bol métallique à l'aide du batteur électrique ou du fouet. Commencez doucement, puis battez plus vite, jusqu'à ce que les blancs fassent une pointe ferme et restent accrochés entre les branches du fouet.



Dans un bol métallique, les blancs d'œufs montent parfaitement

## REEMPLIR UNE POCHE À DOUILLE

Utilisez une spatule en caoutchouc ou une raclette à pâtisserie pour remplir une poche à douille.



**1** Enfoncez la douille dans la poche et effectuez un mouvement tournant pour bien la fixer et éviter que la préparation ne coule à l'extérieur.



**2** Rabattez le haut de la poche sur votre main. Remplissez-la de meringue ou de crème, en tassant bien vers le fond.



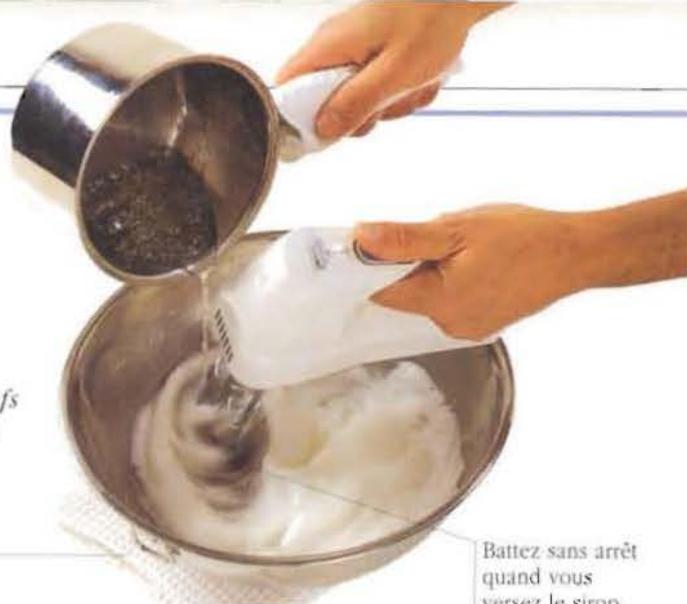
**3** Relevez le haut de la poche et tortillez-le pour la fermer et en chasser l'air. En la maintenant entre le pouce et l'index, pour la guider, pressez-la doucement de l'autre main pour faire sortir la préparation.

**3** Versez le sirop chaud en filet sur les blancs d'œufs battus, en fouettant sans arrêt.

### ATTENTION !

Versez bien le sirop directement sur les œufs pour qu'il ne colle pas aux parois du bol.

Posez le bol sur un torchon humide pour qu'il ne glisse pas



Battez sans arrêt quand vous versez le sirop chaud



**4** Continuez à fouetter le mélange 5 min environ, jusqu'à ce que la meringue soit froide et bien ferme.



**5** Préchauffez le gril du four. À l'aide de la palette, recouvrez la garniture avec la moitié de la meringue.



**6** Mettez le reste de la meringue dans la poche à douille avec gros embout étoilé (voir encadré à gauche). Dessinez un motif en forme de rayons de roue, en terminant par une rosette au centre.

Le haut de la rosette ne doit pas dépasser le reste de la meringue, pour ne pas brûler sous le gril



V A R I A N T E

TARTE AUX AIRELLES MERINGUÉE

*Ici, les airelles bien rouges et acidulées mijotent d'abord dans du sirop où elles éclatent et rendent leur jus, puis elles sont liées par des œufs. La garniture n'est pas tamisée pour avoir davantage de consistance.*



**7** Enfournez la tarte pour 1 à 2 min, à 7 cm environ sous la source de chaleur, jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

**CONSEIL MALIN**

*Faites dorer la meringue en une seule fois, sinon elle se défera et deviendra collante.*

**POUR SERVIR**

Posez la tarte sur un plat et servez-la au sortir du four, meringue chaude et garniture froide. Découpez-la à l'aide d'un couteau trempé dans l'eau chaude.

**Le bord cannelé** de la pâte est très décoratif

**La meringue dorée** est très appétissante



- 1 Ne préparez pas de crème au citron. Faites la pâte et mettez-la au réfrigérateur; foncez la tourtière, cannelé le bord et cuisez le fond à blanc en suivant la recette principale.
- 2 Mélangez bien au fouet 3 jaunes d'œufs et 3 œufs entiers.

- 3 Dans une casserole à fond épais, mettez 150 g de sucre, 250 g d'airelles fraîches et 15 cl d'eau. Laissez frémir de 5 à 7 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les baies éclatent. Baissez le feu et ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre. Retirez du feu et incorporez les œufs au fouet. Poursuivez la cuisson à feu doux de 4 à 6 min, en remuant avec une cuiller en bois, jusqu'à ce que la crème soit suffisamment épaisse pour napper le dos de la cuiller.

Laissez refroidir.



- 4 Versez la crème à la cuiller sur le fond de pâte; cuisez, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

- 5 Préparez la meringue italienne en suivant la recette principale. À l'aide d'une palette, étalez-la sur la crème aux airelles en une couche épaisse et régulière. Dessinez-y des motifs. Enfourez sous le gril et servez.



# POIRAT

Spécialité de poires et de noix

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN\* CUISSON : DE 35 À 40 MIN

## ÉQUIPEMENT



moule à tarte  
à fond amovible de  
24 cm de diamètre



robot ménager\*\*



couteau chef

couteau d'office

passoire en toile  
métallique

couteau éplucheur

moulin à poivre

pinceau  
à pâtisserie

emporte-pièce  
de 6 cm  
de diamètre

raclette  
à pâtisserie

grille à pâtisserie

bols

plaque  
à pâtisserie

planche  
à découper

rouleau à pâtisserie

presse-agrumes

brochette en inox



*Dans cette spécialité du centre de la France,  
des quartiers de poires cuisent entre deux  
couches de pâte à la noix.*

*Cette tarte se sert chaude, accompagnée  
de crème fraîche ou de crème fouettée.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la pâte à la noix 48 h à l'avance et la conserver, bien emballée, au réfrigérateur. La tourte est meilleure le jour même de la cuisson, mais elle se garde 24 h dans un récipient hermétique. Réchauffez-la à four doux et ajoutez la crème fraîche juste avant de servir.

\* plus 2 h 15 de réfrigération

## LE MARCHÉ

1 citron

850 g de poires

1/2 cuil. à café de poivre noir fraîchement moulu

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

crème fleurette (voir encadré p. 206), pour servir (facultatif)

### Pour la pâte

60 g de cerneaux de noix

150 g de sucre en poudre

250 g de farine de blé supérieure, ou plus

150 g de beurre doux, et un peu pour graisser le moule

1 œuf

1/2 cuil. à café de sel

1 cuil. à café de cannelle en poudre

## INGRÉDIENTS

cerneaux de noix



poires



citron



beurre  
doux



sucré en poudre



cannelle  
en poudre



poivre noir  
en grains



farine de blé supérieure



œuf

## CONSEIL MALIN

*Vous pouvez aussi acheter dans le commerce de la crème fouettée toute prête.*

## DÉROULEMENT

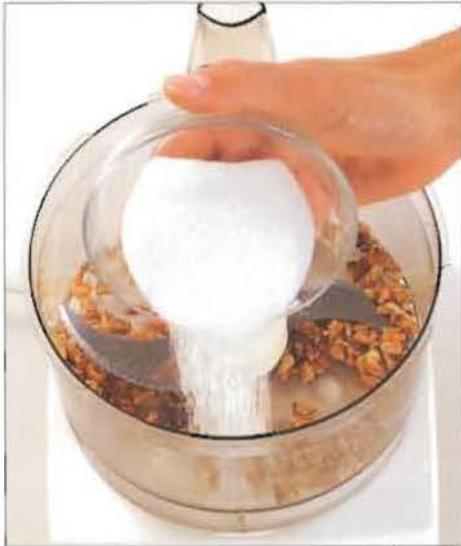
1 FAIRE  
LA PÂTE

2 ABAISSER LA PÂTE  
ET FONCER LE MOULE

3 REMPLIR, COUVRIR  
ET CUIRE LA TARTE

\*\* ou râpe électrique

**1 FAIRE LA PÂTE À LA NOIX**



**1** Mettez les cerneaux de noix dans le robot ménager. Ajoutez environ la moitié du sucre et réduisez-les en poudre. Vous pouvez aussi les broyer dans une râpe électrique, puis les mélanger avec le sucre.

**CONSEIL MALIN**

*«Le sucre empêche les noix de devenir huileuses dans le robot ménager.»*

**2** Tamisez la farine sur le plan de travail, ajoutez la poudre de noix sucrée, puis creusez un grand puits au centre. Écrasez le beurre sous le rouleau à pâtisserie pour le ramollir.



**3** Mettez dans le puits l'œuf, le reste du sucre, le beurre ramolli, le sel et la cannelle en poudre. Travaillez tous ces ingrédients du bout des doigts jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés.



La pâte doit être suffisamment humide pour commencer à former une boule quand vous la travaillez du bout des doigts

**4** Ramenez la farine vers le centre à l'aide de la raclette à pâtisserie, puis mélangez-la du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte forme de grosses miettes.



**5** Pressez légèrement la pâte pour former une boule. Elle doit être très souple; si elle colle, ajoutez un peu de farine.

**6** Farinez légèrement le plan de travail. Pétrissez la pâte sous le talon de votre main. Repliez-la sur elle-même et pétrissez de 1 à 2 min encore, jusqu'à ce qu'elle soit très souple et se détache du plan de travail d'un seul morceau. Formez une boule, emballez-la bien et laissez-la se raffermir 1 h au réfrigérateur.

Ne mettez sur le plan de travail que très peu de farine pour que la pâte ne durcisse pas

Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement homogène



## 2 ABAISSER LA PÂTE À LA NOIX ET FONCER LE MOULE

**1** Enduisez le moule de beurre fondu. Farinez légèrement le plan de travail. Abaissez les 2/3 de la pâte refroidie en un cercle de 28 cm de diamètre. Formez une boule avec les chutes et remettez au réfrigérateur.



Appuyez régulièrement sur le rouleau à pâtisserie



**2** Enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie. Déposez-la sur le moule.



**3** Soulevez légèrement le bord de la pâte du bout des doigts et, avec l'autre main, pressez-la bien sur le fond et les parois du moule. Laissez-la légèrement dépasser, de façon qu'elle retombe à l'extérieur.



**4** Passez le rouleau à pâtisserie sur le haut du moule, en pressant bien pour enlever l'excès de pâte. Ajoutez les chutes à la pâte réservée et remettez au réfrigérateur.



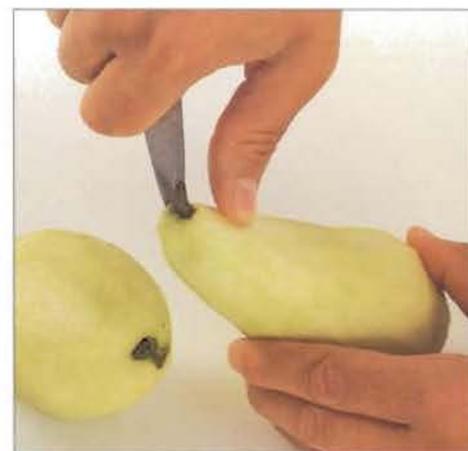
**5** Avec les pouces, remontez un peu la pâte pour obtenir un bord épais. Laissez le fond se raffermir 1 h au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparez les poires.

## 3 GARNIR, COUVRIR ET FAIRE CUIRE LA TARTE

**1** Pressez 1 citron. Pelez les poires à l'aide du couteau éplucheur, en partant de la queue.



Le jus de citron évitera aux poires pelées de noircir



**2** À l'aide de la pointe du couteau d'office, enlevez les extrémités des poires.



**3** Coupez les poires en quartiers et enlevez-en la tige intérieure et le cœur à l'aide du couteau d'office.

**4** Mettez les quartiers de poire dans un bol moyen. Ajoutez le poivre noir et le jus de citron. Mélangez jusqu'à ce que les fruits soient bien enrobés.



**5** Égouttez l'excès de citron des poires et disposez-les régulièrement, comme les rayons d'une roue, sur le fond de pâte.

Les quartiers de poire se disposent facilement dans le moule



**6** Abaissez le reste de pâte en un cercle de 25 cm. A l'aide de l'emporte-pièce, enlevez au centre un rond de 5 cm.

**CONSEIL MALIN**

*«Vous pouvez aussi utiliser un verre pour évider le centre du couvercle.»*

Disposez les poires sur le côté, queue vers l'intérieur



**7** Enroulez le couvercle de pâte sur le rouleau à pâtisserie et déposez-le délicatement sur les quartiers de poire.

Guidez-vous sur le moule pour égaliser la pâte



Tenez le couteau verticalement pour enlever l'excès de pâte

**8** À l'aide du couteau d'office, égalisez le couvercle de pâte, en vous guidant sur le bord du moule.



Pressez doucement avec les dents de la fourchette

**9** Pressez à l'aide d'une fourchette les bords du couvercle et du fond pour les sceller.



**10** Enduisez le couvercle d'eau et saupoudrez-le de sucre. Laissez la tourte se raffermir au réfrigérateur 15 min environ. Préchauffez le four à 190 °C. Glissez-y la plaque à pâtisserie.

La pâte entoure les quartiers de poires pour donner à la cuisson un joli dessin de pétales



**11** Enfouissez la tourte refroidie sur la plaque et cuisez de 35 à 40 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et que les poires soient tendres quand vous les piquez avec la brochette.



*Quand on laisse reposer de la crème crue, elle développe un léger goût aigre. Mais aujourd'hui, la plupart des crèmes sont pasteurisées. Cependant, vous pouvez recréer vous-même la saveur très particulière de la fleurette.*

**101** POUR 30 CL ENVIRON

 PRÉPARATION : DE 12 À 15 MIN

 REPOS : DE 6 À 8 H

### LE MARCHÉ

20 cl de crème

10 cl de crème aigre et 1/2 cuil. à café de jus de citron, ou de babeurre

### CRÈME FLEURETTE



**1** Mettez la crème dans une casserole et ajoutez la crème aigre et le jus de citron. Vous pouvez le remplacer par du babeurre. Mélangez bien. Chauffez doucement jusqu'à 24 °C. Versez le mélange dans un bol en verre.



**2** Couvrez, en laissant un petit passage pour l'air. Laissez à température ambiante (21 °C) de 6 à 8 h, jusqu'à ce que la crème nappe le dos d'une cuiller et soit légèrement acide. Remuez, couvrez et réservez au réfrigérateur.

## V A R I A N T E

## DESSERT À LA NOIX ET AUX PÊCHES

*En été, quand les pêches sont bien mûres, elles enrichissent délicieusement cette tourte à la pâte à la noix servie avec de la glace.*



**12** Laissez la tourte tiédir légèrement. Tant qu'elle est encore chaude, posez le moule sur un grand bol pour enlever le bord amovible. Glissez la tourte du fond du moule sur un plat.

## POUR SERVIR

Coupez la tourte chaude en parts et servez sur des assiettes. Accompagnez chaque portion d'une bonne cuillerée de crème fleurette, si vous l'aimez, et servez aussitôt. Proposez le reste de crème dans un bol à part.

**La pâte à la noix**  
est dorée et  
croustillante



**1** N'utilisez ni poires, ni poivre noir. Préparez la pâte à la noix et mettez-la au réfrigérateur, foncez le moule et laissez se raffermir au froid en suivant la recette principale.

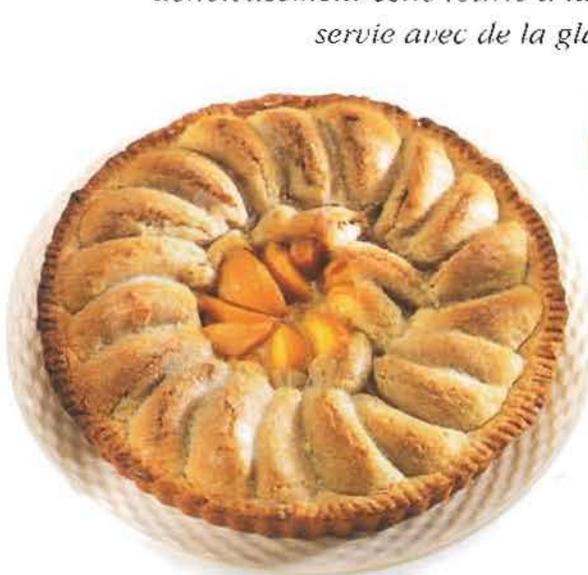
**2** Ébouillantez, dénoyautez et pelez 750 g de pêches : remplissez une casserole d'eau et portez à ébullition. Mettez-y les fruits 10 s, puis plongez-les à

l'aide d'une cuiller percée dans un bol d'eau froide.

**3** À l'aide d'un couteau d'office, coupez les pêches en deux en vous guidant sur le sillon. Faites pivoter les moitiés entre vos doigts en sens inverse pour les séparer. Si la chair adhère au noyau, détachez-la à l'aide du couteau. Enlevez le noyau et jetez-le. Pelez les moitiés de pêche et coupez-les chacune en 2 ou 3 quartiers. Enrobez-les bien de jus de citron.

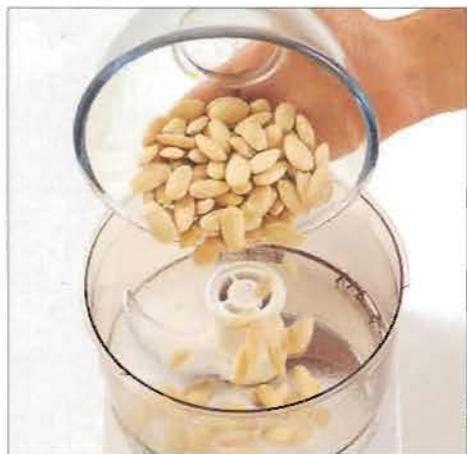
**4** Disposez les pêches dans le moule. Couvrez-les avec le couvercle de pâte, cuisez, et terminez la tourte en suivant la recette principale.

**5** Découpez la tourte chaude en parts et servez aussitôt. Accompagnez de boules de glace à la vanille, servies à part.





## 1 FAIRE LE FOND



**1** Mettez le sucre et les amandes mondées dans le robot ménager et hachez-les finement. Vous pouvez également broyer les amandes dans une râpe électrique, puis les mélanger au sucre.

### CONSEIL MALIN

*Le sucre évite que les amandes deviennent huileuses dans le robot ménager.*

**2** Dans un bol moyen, montez au fouet le blanc d'œuf en neige.



**3** Versez la poudre d'amandes sucrée sur le blanc d'œuf battu.

La cuiller en bois permet de lier parfaitement le mélange



**4** Mélangez avec la cuiller en bois pour obtenir une pâte compacte. Formez une boule, emballez-la bien et laissez-la se raffermir 30 min au réfrigérateur.

## 2 FONCER LE MOULE; CUIRE LE FOND DE PÂTE À BLANC



**1** Chauffez un peu de beurre dans une petite casserole et enduisez-en le moule.

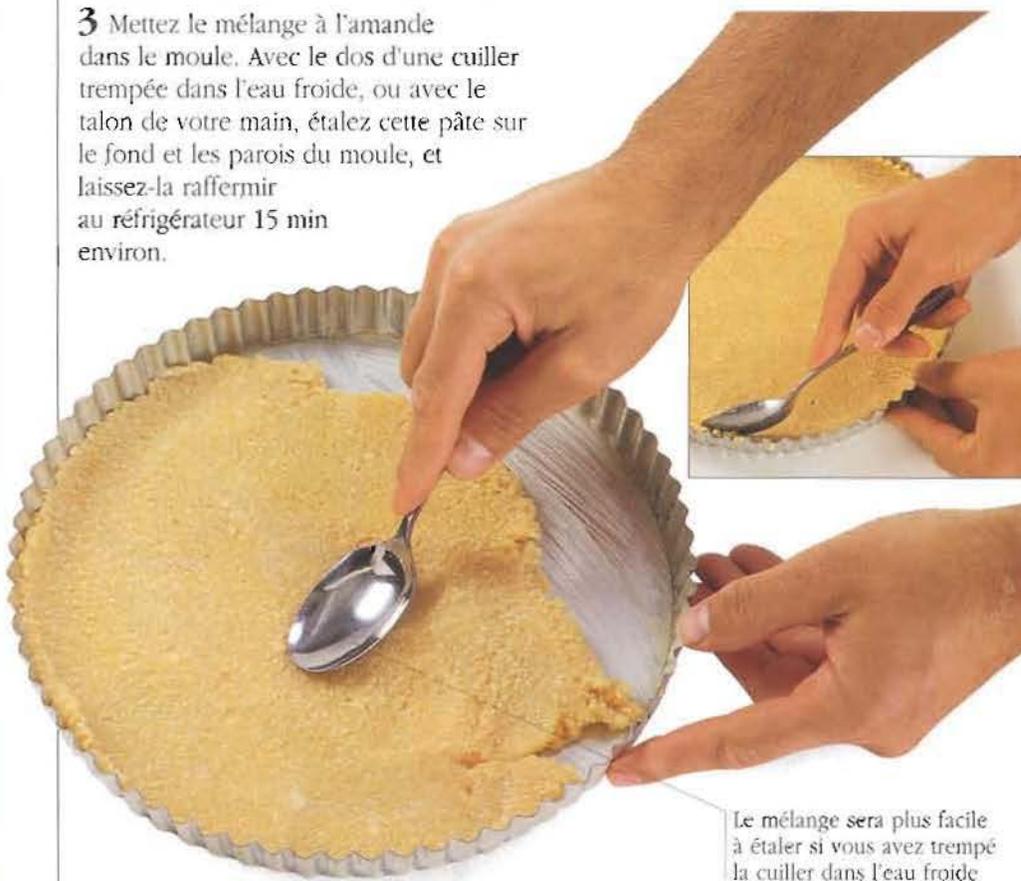
Le rouleau à pâtisserie est idéal pour abaisser le mélange



**2** Farinez légèrement le plan de travail, puis tapotez doucement le mélange avec le rouleau à pâtisserie pour l'aplatir.

Les amandes, le sucre et le blanc d'œuf donneront un fond délicieusement croquant

**3** Mettez le mélange à l'amande dans le moule. Avec le dos d'une cuiller trempée dans l'eau froide, ou avec le talon de votre main, étalez cette pâte sur le fond et les parois du moule, et laissez-la raffermir au réfrigérateur 15 min environ.



**4** Préchauffez le four à 180 °C. Glissez-y la grille à pâtisserie. Enfouez le fond de pâte pour 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Posez le moule sur la grille à pâtisserie et laissez refroidir. N'éteignez pas le four pendant que vous préparez la garniture au chocolat.

## HACHER DU CHOCOLAT

*Mettez de préférence le chocolat au réfrigérateur avant de le hacher.*



**1** Mettez le chocolat sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau chef, coupez-le en petits morceaux.

### **2** À la main :

Hachez finement le chocolat. Basculez la lame d'avant en arrière en maintenant la pointe sur le plan de travail.

En basculant la lame d'avant en arrière, vous hachez facilement le chocolat



### **Dans un robot ménager :**

Mettez les morceaux de chocolat dans le bol du robot et hachez-les en donnant de brèves impulsions, éventuellement en plusieurs fois.

### **ATTENTION !**

*Ne broyez pas trop le chocolat, car la chaleur du moteur le ferait fondre.*

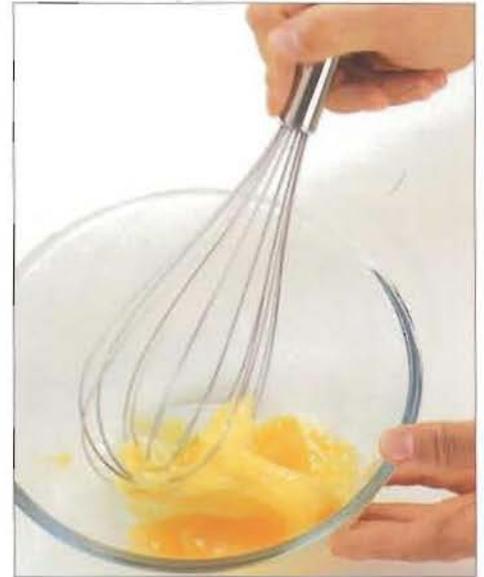
### 3 PRÉPARER LA GARNITURE ET LA DÉCORATION; TERMINER LA TARTE



Quand le chocolat fond dans la crème chaude, le mélange devient plus foncé

**1** Hachez le chocolat noir (voir encadré p. 210) et mettez-le dans un bol moyen. Dans une casserole, portez la crème à léger frémissement. Versez-la sur le chocolat.

**2** Mélangez au fouet la crème et le chocolat jusqu'à ce que ce dernier soit complètement fondu. Laissez tiédir.



**3** Mettez les œufs entiers et le jaune d'œuf dans un autre bol et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

**4** Mélangez au fouet la crème au chocolat et les œufs.

**5** Versez délicatement la garniture sur le fond de pâte refroidi. Enfourez la tarte sur la plaque pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que la crème commence à prendre tout en restant liquide au centre.

La garniture est riche et onctueuse



**6** Laissez la tarte tiédir sur la grille à pâtisserie. Posez le fond sur un grand bol et enlevez délicatement le bord. Laissez refroidir complètement.

#### CONSEIL MALIN

*« Ici, la ganache, un mélange de crème épaisse bouillante et de chocolat fondu, s'enrichit d'œufs pour donner une crème chocolatée onctueuse. »*



## PRÉPARER DES FEUILLES EN CHOCOLAT

*Vous pouvez préparer des motifs en chocolat noir ou blanc à partir de feuilles à nervures marquées, comme celles des roses. Les feuilles en chocolat, emballées dans du papier sulfurisé, se gardent 1 semaine au réfrigérateur.*



**1** Mettez le chocolat haché dans un petit bol placé dans une casserole plus grande à moitié remplie d'eau chaude. Chauffez très doucement de 2 à 3 min, en remuant de temps en temps avec une cuiller en bois, jusqu'à ce que le chocolat soit tout juste fondu.



**2** Enduisez le dessous des feuilles d'une couche fine et régulière de chocolat, en laissant un petit bout de queue. Enroulez quelques feuilles sur le manche du rouleau à pâtisserie pour les recourber; laissez les autres bien à plat. Laissez refroidir, puis mettez au réfrigérateur.



**3** Enlevez délicatement la feuille en tirant sur la queue et en manipulant le moins possible le chocolat pour qu'il ne se déforme pas.



**7** Pendant ce temps, hachez le chocolat blanc de la même façon que le chocolat noir (voir encadré p. 210) et préparez de 15 à 20 feuilles en chocolat (voir encadré ci-dessus). Glissez la tarte du fond du moule sur un plat et décorez-la avec les feuilles.

 **POUR SERVIR**

Coupez la tarte en parts et servez à température ambiante.

**La garniture moelleuse au chocolat** contraste agréablement avec le fond de pâte croustillant



## V A R I A N T E

TARTE CROUSTILLANTE  
AU CHOCOLAT ET AUX MARRONS

*Mélangés au chocolat, les marrons deviennent un vrai régal. Des tortillons de chocolat apportent la touche finale.*



- 1 Préparez la pâte croustillante, foncez le moule et cuisez le fond à blanc en suivant la recette principale.
- 2 Écrasez légèrement 175 g de marrons en boîte ou sous vide. Répartissez-les régulièrement sur le fond de pâte.
- 3 Préparez la garniture au chocolat, versez-la sur les marrons et cuisez la tarte. Laissez refroidir.
- 4 Ne préparez pas la décoration en chocolat blanc, mais des volutes en chocolat noir : faites-en fondre 100 g. À l'aide d'une palette, étalez-le en une couche fine et régulière sur une plaque à pâtisserie. Laissez-le prendre de 15 à 20 min.

En tenant une palette ou une spatule en métal à 45°, détachez des volutes en travaillant vers l'extérieur.



- 5 Disposez les volutes en chocolat sur la tarte, comme les rayons d'une roue.

Saupoudrez au-dessus 1 cuil. à soupe de cacao en poudre.

- 6 Mettez la tarte sur un plat. Découpez-la en parts et servez à température ambiante.

## V A R I A N T E

TARTE CROUSTILLANTE  
AU CHOCOLAT ET À LA MENTHE

*De la menthe fraîche écrasée parfume la crème épaisse pour apporter une note rafraîchissante à cette tarte. Le décor en chocolat blanc se fait à la poche à douille.*



- 1 Préparez la pâte croustillante, foncez le moule et cuisez le fond à blanc en suivant la recette principale.
- 2 Rincez un gros bouquet de menthe fraîche. Réservez 8 petits brins pour la décoration. Mettez les autres dans une casserole moyenne et écrasez-les légèrement avec le bout d'un rouleau à pâtisserie.
- 3 Versez la crème épaisse sur la menthe et portez à léger frémissement. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser de 10 à 15 min.
- 4 Hachez le chocolat noir et mettez-le dans un bol. Portez de nouveau la crème à léger frémissement, puis tamisez-la au-dessus du bol de chocolat haché. Terminez la garniture et cuisez la tarte en suivant la recette principale.
- 5 Découpez l'angle d'un sachet en plastique et utilisez-le comme une poche à douille pour réaliser le décor. Faites fondre le chocolat blanc en suivant la recette principale et remplissez-en à la cuiller le sachet. En le pressant, dessinez un motif sur la tarte et laissez-le durcir. Découpez en parts et servez à température ambiante, décoré avec les feuilles de menthe réservées.



# TARTE À LA MOUSSE DE FRAISES

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 40 À 45 MIN\* REPOS : DE 1 À 2 H

## ÉQUIPEMENT



\*\* ou couteau chef  
\*\*\* ou riz



*À mi-chemin entre la mousse et le soufflé, la garniture crémeuse de cette tarte est épaissie par un peu de gélatine. De telles crèmes, dites bavaroises, entrent souvent dans la composition des charlottes et des desserts moulés.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la pâte et la conserver, bien emballée, au réfrigérateur. Bien que la tarte soit meilleure le jour de la cuisson, quand la crème est fraîche, elle se garde 24 h, couverte, au froid.

\* plus 45 min de réfrigération et 17 à 25 min de cuisson à blanc

## LE MARCHÉ

500 g de fraises
25 cl de crème épaisse
2 cuil. à café de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe d'eau
100 g de sucre
2 jaunes d'œufs
8 brins de menthe fraîche
<b>Pour la pâte</b>
150 g de farine de blé supérieure, ou plus
2 cuil. à soupe de cacao en poudre
100 g de beurre doux, et un peu pour graisser la tourtière
3 jaunes d'œufs
60 g de sucre en poudre
1/4 de cuil. à café de sel
1/2 cuil. à café d'extrait de vanille

## INGRÉDIENTS



## CONSEIL MALIN

«Vous pouvez utiliser d'autres purées de fruit, mais le rose pâle de la mousse de fraises ressort bien sur le brun du fond de tarte.»

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA PÂTE
- 2 FONCER LA TOURTIÈRE ET CUIRE LE FOND DE PÂTE À BLANC
- 3 POUR TERMINER

# 1 PRÉPARER LA PÂTE CHOCOLATÉE



**1** Tamisez la farine et le cacao en poudre sur le plan de travail et creusez un grand puits au centre.

Écrasez légèrement le beurre, pour qu'il soit mou mais pas collant



**2** Écrasez le beurre avec le rouleau à pâtisserie pour le ramollir afin qu'il se mélange bien aux autres ingrédients de la pâte.

Le cacao apporte couleur et saveur à la pâte

**3** Mettez dans le puits les jaunes d'œufs, le sucre, le sel, l'extrait de vanille et le beurre ramolli.

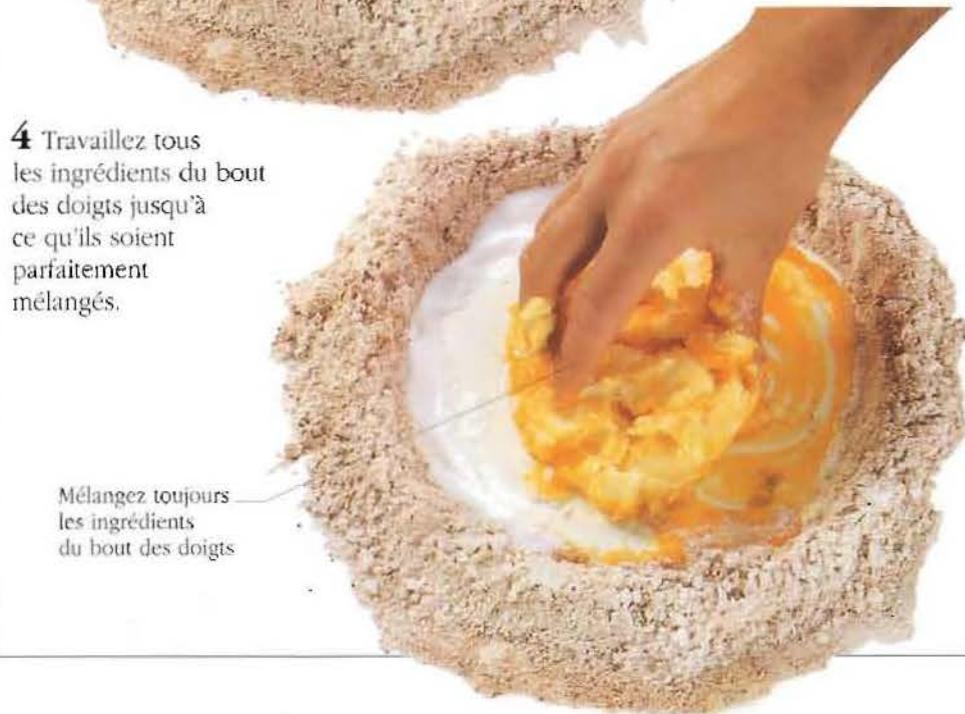


Le beurre ramolli se mélangera facilement aux autres ingrédients



**5** À l'aide de la raclette à pâtisserie, ramenez petit à petit vers le centre la farine et la poudre de cacao et incorporez-les du bout des doigts.

**4** Travaillez tous les ingrédients du bout des doigts jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés.



Mélangez toujours les ingrédients du bout des doigts

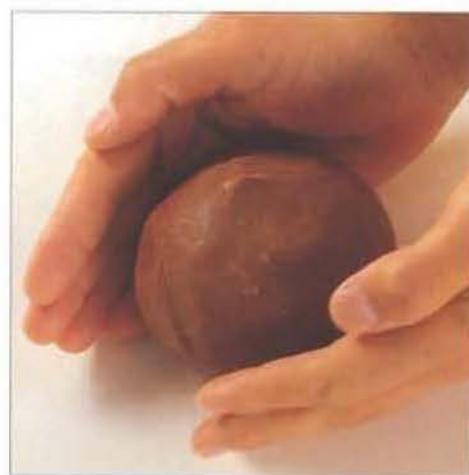


**6** Continuez à travailler les ingrédients jusqu'à ce que la pâte forme de grosses miettes. Pressez-les légèrement pour former une boule. Si elle colle, ajoutez un peu de farine.



Une fois pétrie, la pâte est très souple

**7** Farinez légèrement le plan de travail. Pétrissez la pâte sous le talon de votre main. Repliez-la sur elle-même à l'aide de la raclette à pâtisserie et continuez à pétrir de 1 à 3 min, jusqu'à ce qu'elle soit très souple et se détache du plan de travail d'un seul morceau.



**8** Formez une boule de pâte, emballez-la bien et laissez-la se raffermir au réfrigérateur 30 min environ.

## 2 FONCER LA TOURTIÈRE ET CUIRE LE FOND DE PÂTE À BLANC



La pâte, enroulée sur le rouleau à pâtisserie, est facile à déplacer

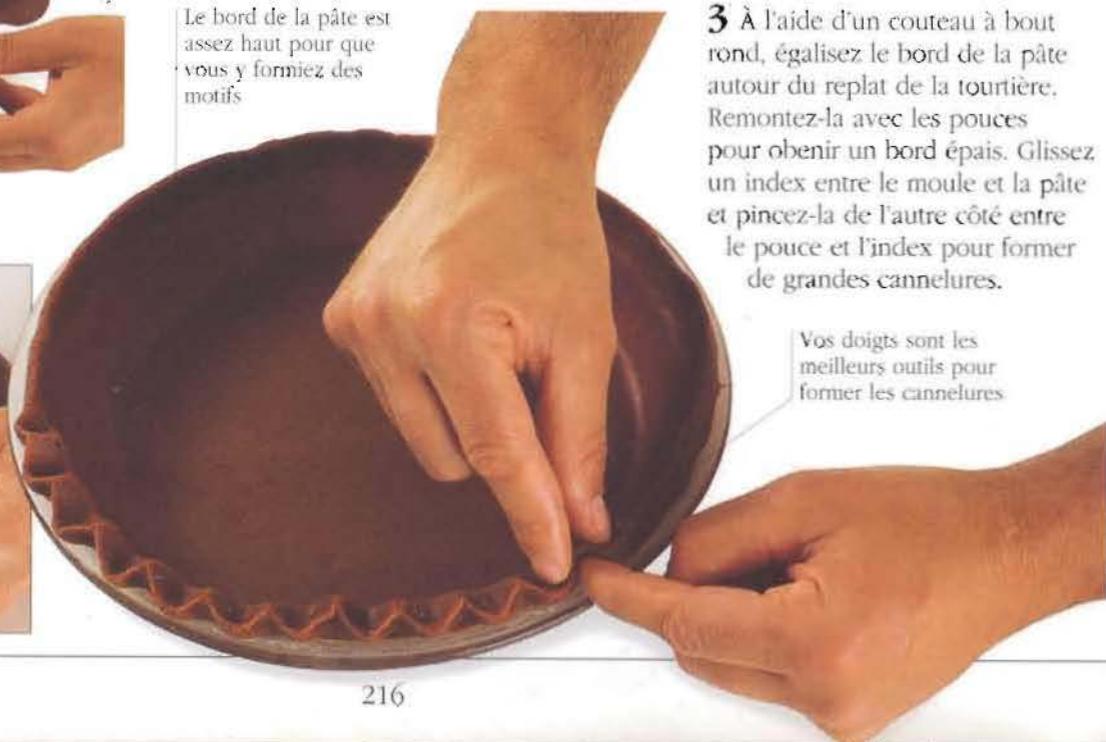
**1** Enduisez la tourtière de beurre fondu. Farinez légèrement le plan de travail et abaissez la pâte refroidie en un cercle qui doit dépasser de 5 cm le replat de la tourtière. Enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie et déposez-la sur le moule.

**2** Soulevez légèrement du bout des doigts le bord de la pâte et pressez-la bien avec l'autre main sur le fond et les parois de la tourtière. Assurez-vous qu'il n'y a aucun trou.



Le bord de la pâte est assez haut pour que vous y formiez des motifs

**3** À l'aide d'un couteau à bout rond, égalisez le bord de la pâte autour du replat de la tourtière. Remontez-la avec les pouces pour obtenir un bord épais. Glissez un index entre le moule et la pâte et pincez-la de l'autre côté entre le pouce et l'index pour former de grandes cannelures.



Vos doigts sont les meilleurs outils pour former les cannelures



**4** Piquez le fond de pâte avec une fourchette pour éviter que des bulles d'air ne se forment durant la cuisson. Laissez-le raffermir au réfrigérateur 15 min environ. Préchauffez le four à 200 °C. Glissez-y la plaque à pâtisserie.



**5** Chemisez le fond de pâte avec une double épaisseur d'aluminium ménager, en pressant bien tout autour. Remplissez-le jusqu'à mi-hauteur de haricots secs. Enfourez sur la plaque pour 12 à 15 min, jusqu'à ce que le bord soit pris.



**6** Epelez l'aluminium et les haricots. Baissez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson de 5 à 10 min, jusqu'à ce que le fond de la pâte soit bien ferme. Laissez-le refroidir sur la grille à pâtisserie.

### 3 PRÉPARER LA GARNITURE ET TERMINER LE DESSERT



Les fraises s'équeutent facilement avec un couteau d'office

Des calices verts et tendres sont signe de fraîcheur

**1** Équeutez les fraises avec la pointe du couteau d'office. Ne les lavez que si elles sont sales. Réservez-en huit pour la décoration.



**2** Mettez les fraises dans le robot ménager et réduisez-les en purée grossière. Vous pouvez aussi les hacher avec le couteau chef.

**3** Mettez la crème dans un bol très froid et battez-la au fouet électrique ou à la main jusqu'à ce qu'elle fasse une pointe ferme et reste accrochée entre les branches du fouet. Couvrez et mettez au réfrigérateur.

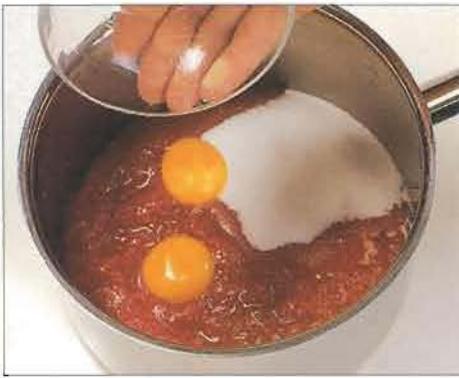


La crème épaissit plus vite dans un bol très froid

La crème reste accrochée aux fouets quand vous les soulevez



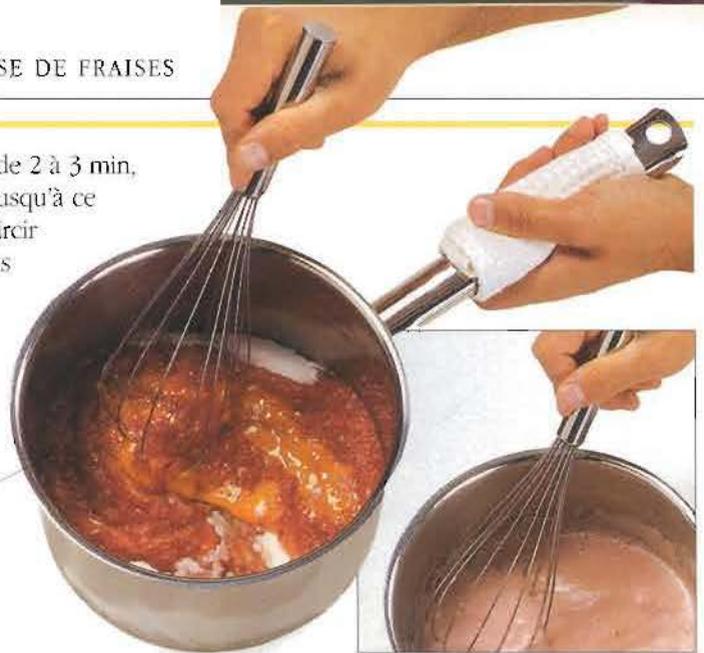
**4** Mettez l'eau dans une petite casserole et saupoudrez-la régulièrement avec la gélatine. Laissez-la gonfler 5 min environ. Elle va devenir spongieuse.



**5** Dans une casserole moyenne à fond épais, mélangez la purée de fraises, le sucre et les jaunes d'œufs.

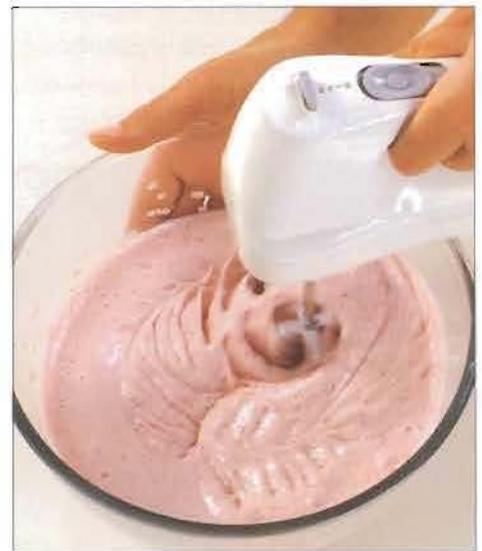
**6** Chauffez le mélange de 2 à 3 min, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce qu'il frémit : il va éclaircir et épaissir. Versez-le dans un bol moyen et laissez-le tiédir.

Mélangez bien les ingrédients au fouet avant l'ébullition



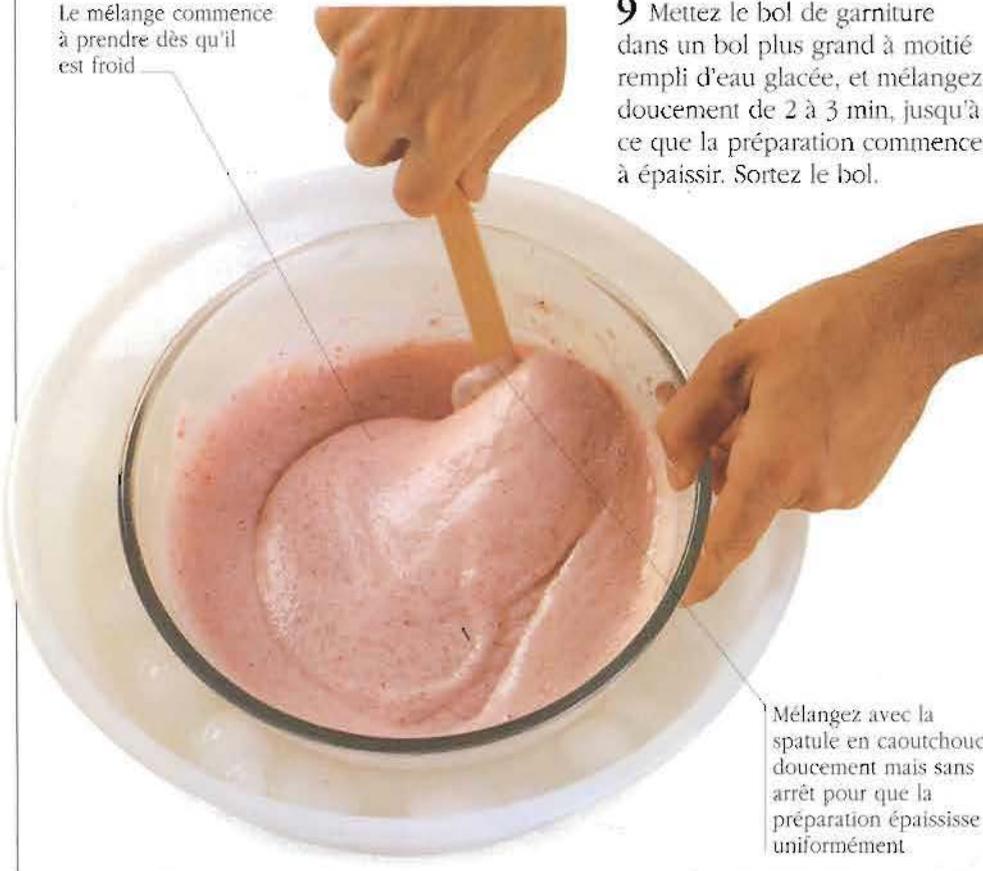
**7** Mettez la gélatine sur feu doux et chauffez de 1 à 2 min, en secouant la casserole de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit plus liquide; ne la remuez pas, car elle ferait des fils.

**8** Fouettez le mélange au batteur électrique de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux. Versez la gélatine et continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit froid.

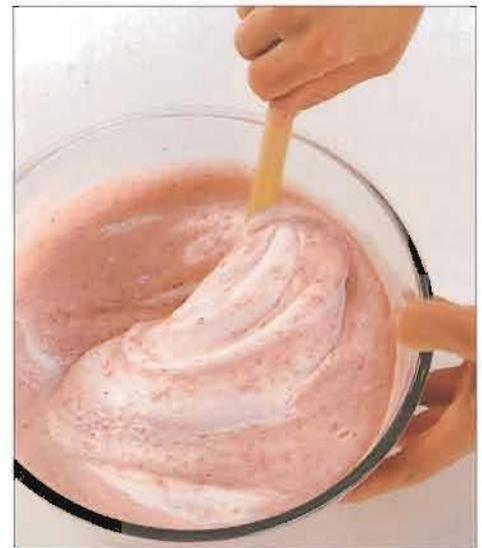


Le mélange commence à prendre dès qu'il est froid

**9** Mettez le bol de garniture dans un bol plus grand à moitié rempli d'eau glacée, et mélangez doucement de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir. Sortez le bol.



Mélangez avec la spatule en caoutchouc doucement mais sans arrêt pour que la préparation épaississe uniformément

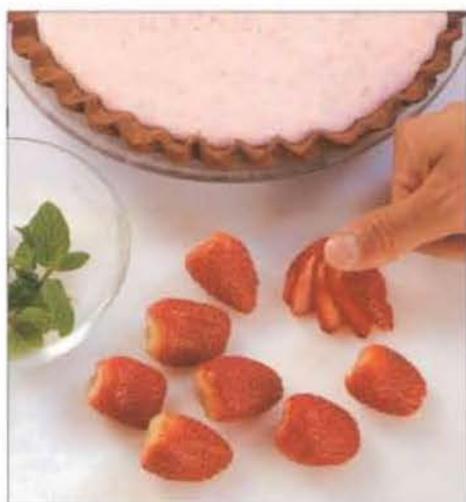


**10** Ajoutez la crème fouettée refroidie et mélangez en soulevant la préparation et en la repliant sur elle-même. En même temps, tournez le bol dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

## V A R I A N T E

## TARTE À LA MOUSSE DE COCO

*Ici, la garniture est parfumée par de la noix de coco grillée et du lait de coco, que vous trouverez, en boîte, dans la plupart des magasins de produits orientaux.*



**11** Versez la garniture sur le fond de pâte et laissez-la prendre au réfrigérateur de 1 à 2 h. Juste avant de servir, coupez les fraises réservées en tranches, sans entailler l'extrémité de la queue pour qu'elles ne se défassent pas. Pressez-les légèrement pour former des éventails.

### POUR SERVIR

Disposez les fraises-éventails sur la garniture et posez un brin de menthe à l'emplacement de la queue. Mettez la tarte sur un plat. Découpez-la en parts à l'aide d'un couteau trempé dans l'eau chaude.

#### Le fond chocolaté

est un bel écrin pour la mousse de fraises.



**1** N'utilisez pas de fraises. Faites la pâte et mettez-la au réfrigérateur en suivant la recette principale. Foncez la tourtière et égalisez le bord de la pâte. Formez tout autour un motif avec les dents d'une fourchette. Cuisez le fond de pâte à blanc. N'éteignez pas le four.

**2** Étalez 100 g de noix de coco râpée non sucrée sur une plaque à pâtisserie et grillez-la 5 min au four, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit brun doré.



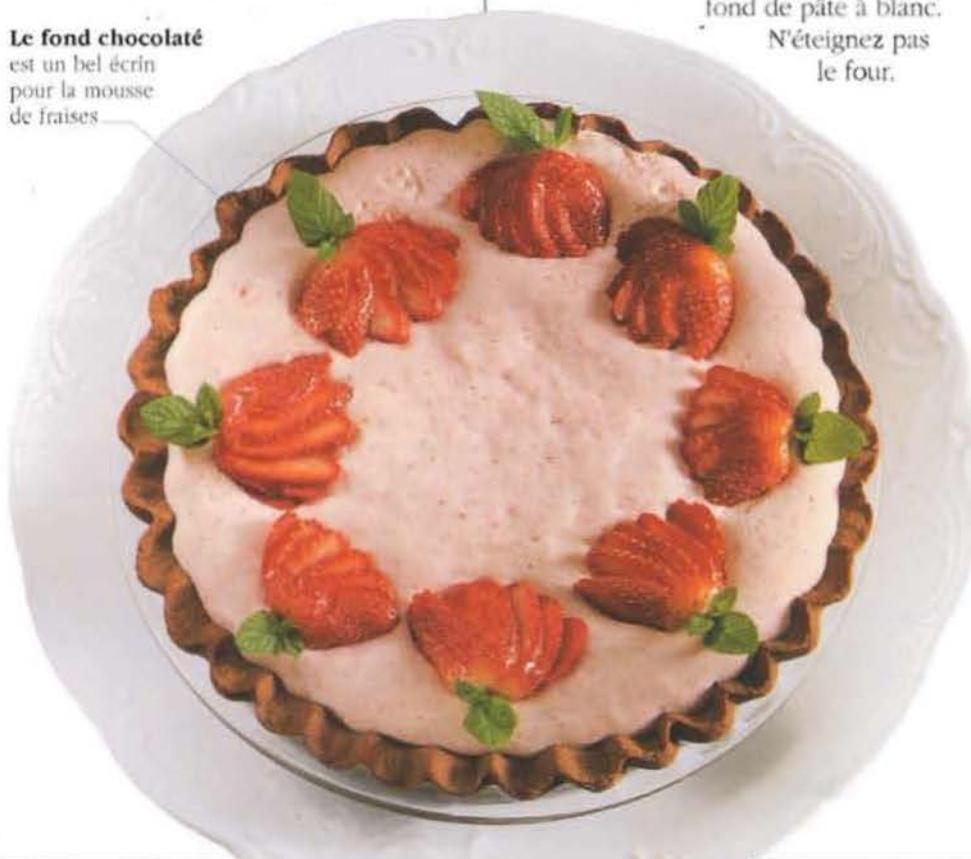
**3** Fouettez la crème.

**4** Préparez la gélatine

et la garniture, en remplaçant la purée de fraises par 25 cl de lait de coco en boîte. Portez à léger frémissement, puis laissez refroidir. Si le mélange se défait, fouettez-le. Incorporez la moitié de la noix de coco grillée. Ajoutez la gélatine fondue et la crème.

**5** Remplissez de garniture le fond de pâte en suivant la recette principale. Laissez-la prendre au réfrigérateur de 1 à 2 h.

**6** Râpez grossièrement 50 g de chocolat noir. Formez sur la tarte des bandes alternées de chocolat et de noix de coco grillée et servez découpé en parts.



# TARTE AU POTIRON

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : DE 45 À 50 MIN\* CUISSON : DE 45 À 50 MIN\*\*

## ÉQUIPEMENT



*Le premier livre de cuisine américain, écrit par Amelia Simmons en 1796, comporte déjà une recette de tarte au potiron. Elle était à l'époque adoucie par de la mélasse brute, mais la «mélasse noire» de canne et le sucre en poudre conviennent mieux aux goûts actuels.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la pâte et cuire le potiron 48 h à l'avance, et les conserver séparément, bien emballés, au réfrigérateur. La tarte est cependant meilleure le jour de la cuisson.

\* plus 45 min de réfrigération

\*\* plus 15 min de cuisson à blanc

## LE MARCHÉ

1,2 à 1,5 kg de potiron

2 œufs

20 cl de crème épaisse

50 g de sucre en poudre

1/2 cuil. à café de gingembre en poudre

1/2 cuil. à café de noix muscade en poudre

1/4 de cuil. à café de macis en poudre

5 cl de «mélasse noire»

### Pour la pâte

200 g de farine de blé supérieure

1/4 de cuil. à café de sel

1 1/2 cuil. à soupe de sucre (facultatif)

50 g de matière grasse végétale

60 g de beurre doux, et un peu pour graisser le plat

3 à 4 cuil. à soupe d'eau froide, ou plus

## INGRÉDIENTS



\*\*\* ou 40 cl de purée de potiron en boîte

## DÉROULEMENT

- FAIRE LA PÂTE; CUIRE LE POTIRON ET LE RÉDUIRE EN PURÉE
- FONCER LA TOURTIÈRE; PRÉPARER LA DÉCORATION; CUIRE LE FOND À BLANC
- PRÉPARER LA GARNITURE ET CUIRE LA TARTE

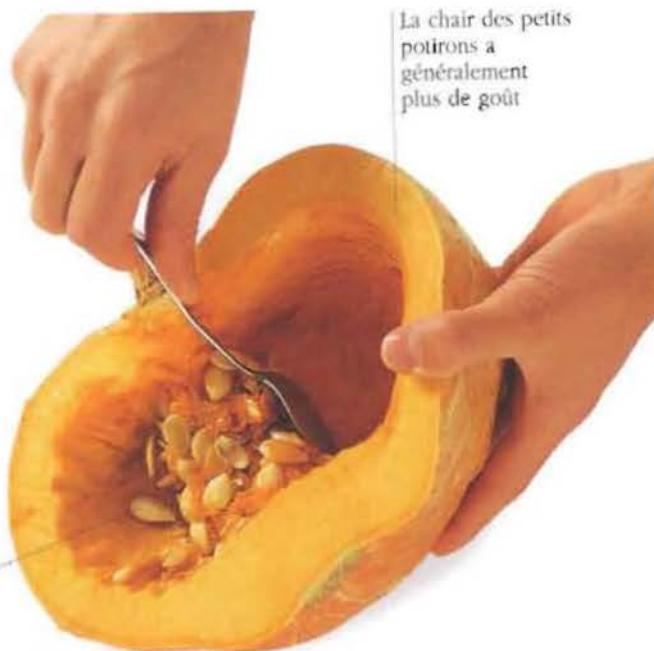
# 1 FAIRE LA PÂTE BRISÉE; CUIRE LE POTIRON ET LE RÉDUIRE EN PURÉE

**1** Faites la pâte brisée (voir encadré p. 222). Pendant qu'elle refroidit, préparez le potiron. Enlevez à la cuiller les graines et les filaments durs.

## CONSEIL MALIN

*«Une grande cuiller métallique est idéale pour ôter les graines du potiron.»*

Les graines se détachent facilement quand le potiron est bien mûr



La chair des petits potirons a généralement plus de goût



**2** Coupez la peau et la chair du potiron en quartiers, puis en gros morceaux; mettez-les dans le grand faitout. Versez suffisamment d'eau pour les baigner, couvrez et laissez frémir de 25 à 30 min, jusqu'à ce que la chair soit tendre.



**3** À l'aide de la cuiller percée, mettez le potiron dans la passoire et jetez le liquide de cuisson.



Une fois cuite, la chair se détache bien de la peau.



**4** Avec une cuiller métallique, grattez la chair au-dessus d'un bol et jetez la peau.



**5** Mettez la chair de potiron dans le robot ménager et réduisez-la en purée lisse. Vous pouvez également utiliser un mixeur; travaillez alors en plusieurs fois.

**6** Tamisez la purée au-dessus d'un bol pour retenir les derniers filaments : vous devez en obtenir 40 cl environ.



## FAIRE UNE PÂTE BRISÉE DANS UN ROBOT MÉNAGER

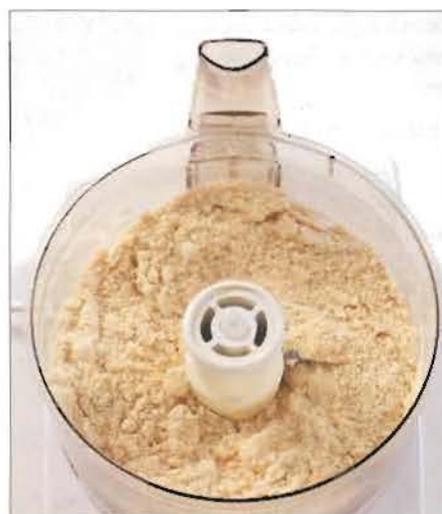
La pâte brisée peut se préparer dans un robot ménager équipé de couteaux métalliques. L'eau est ajoutée petit à petit. Le sucre est facultatif.



**1** Mettez la farine dans le bol d'un robot ménager. Ajoutez le sel, et éventuellement le sucre, et mixez 5 s.



**2** Coupez la matière grasse végétale et le beurre en petits morceaux et mettez-les dans le bol.



**3** Faites tourner l'appareil de 10 à 15 s, jusqu'à ce que le mélange forme de grosses miettes.

**4** Versez l'eau froide, cuillerée après cuillerée, et faites à chaque fois tourner l'appareil de 10 à 15 s, jusqu'à ce que les miettes de pâte commencent à s'agglomérer. Si elles sont trop sèches, ajoutez 1 ou 2 cuil. à soupe d'eau.

**ATTENTION !**

Si vous mettez trop d'eau, la pâte collera et durcira à la cuisson.



À mesure que vous versez l'eau, les miettes deviennent plus grosses et se collent les unes aux autres

**5** Mettez la pâte sur le plan de travail et pressez-la légèrement en boule. Emballez-la bien et laissez-la se raffermir au réfrigérateur 30 min

## 2 FONCER LA TOURTIÈRE; PRÉPARER LA DÉCORATION; CUIRE LE FOND DE PÂTE À BLANC



**1** À l'aide du pinceau à pâtisserie, enduisez la tourtière de beurre fondu. Farinez légèrement le plan de travail et abaissez la pâte refroidie en un cercle qui doit dépasser de 5 cm le haut du moule.



Le bord de pâte dépasse de la tourtière.

**2** Enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie et déposez-la sur la tourtière.

**3** Soulevez délicatement le bord de la pâte et, de l'autre main, pressez-la bien sur le fond et les parois de la tourtière. Assurez-vous qu'il n'y a aucun trou.

**ATTENTION !**

*N'étirez pas la pâte, sinon elle se rétractera à la cuisson.*



Une fois refroidie, la pâte est souple et facile à travailler.



Les chutes de pâte vous permettront de faire la décoration.

**4** Avec un couteau à bout rond, enlevez l'excès de pâte tout autour du replat de la tourtière et réservez les chutes au réfrigérateur. Remontez un peu la pâte pour avoir un bord épais.



**5** En travaillant en biais avec les ciseaux de cuisine, faites des entailles de 1,5 cm, à intervalles de 1,5 cm.



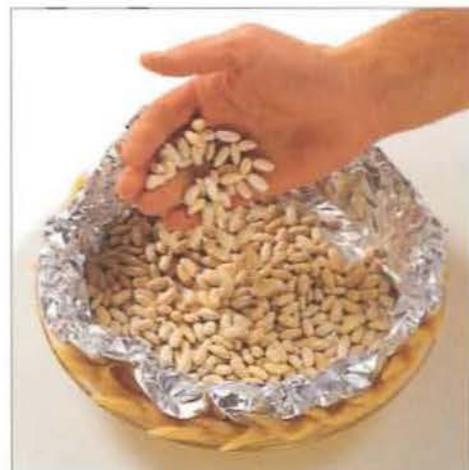
Formez les «plumes» de pâte délicatement pour qu'elles ne se brisent pas.

**6** Du bout des doigts, ramenez une pointe de pâte vers l'intérieur du fond; écartez la suivante vers l'extérieur. Procédez ainsi tout autour. Piquez le fond avec une fourchette. Laissez-le raffermir au réfrigérateur 15 min environ. Préchauffez le four à 200 °C. Glissez-y la plaque à pâtisserie.

**7** Pendant ce temps, abaissez les chutes de pâte et découpez 3 feuilles. Dessinez-y des nervures avec le dos du couteau d'office; posez-les sur un plat et mettez-les au réfrigérateur.



Dessinez les nervures avec le dos du couteau pour ne pas percer la pâte



**8** Chemisez le fond de pâte avec une double épaisseur d'aluminium ménager, en pressant bien. Remplissez-le jusqu'à mi-hauteur de haricots secs ou de riz.

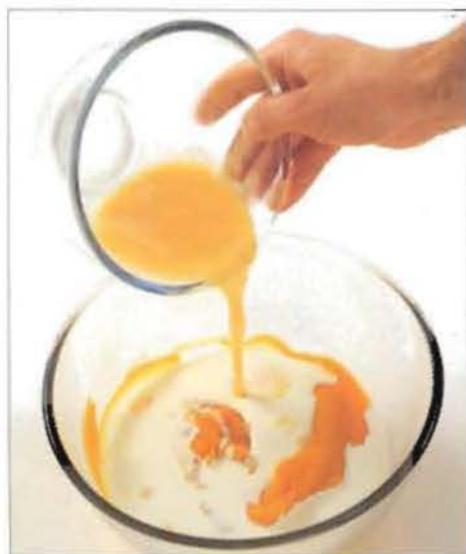


**9** Enfournez le fond de pâte sur la plaque pour 10 min environ, jusqu'à ce que ses bords commencent à dorer. Enlevez l'aluminium et les haricots ou le riz. Baissez la température du four à 180 °C. Poursuivez la cuisson 5 min, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.



**10** Posez le fond de pâte sur la grille à pâtisserie et laissez légèrement refroidir.

### 3 PRÉPARER LA GARNITURE ET FAIRE CUIRE LA TARTE

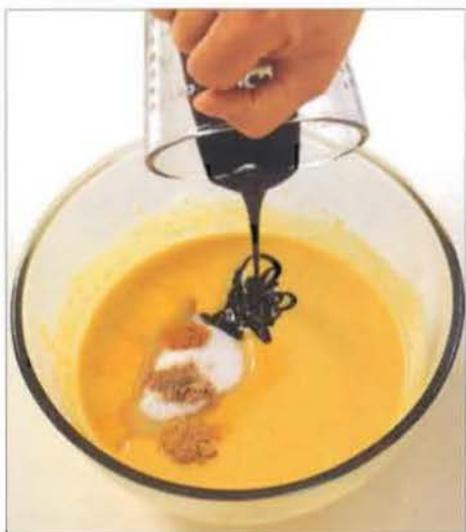


**1** Battez légèrement les œufs pour les mélanger. Ajoutez-les à la crème à la purée de potiron.

**2** Fouettez bien le mélange au batteur électrique. Vous pouvez aussi le faire à la main.



Le batteur électrique mélange très rapidement la préparation.



**3** Ajoutez le sucre, le gingembre, la noix muscade et le macis en poudre, puis la mélasse, et mélangez bien au fouet.



**4** Versez la préparation au potiron sur le fond de pâte et enfournez sur la plaque pour 20 min.



**5** Mettez les feuilles sur la plaque et enfournez de nouveau pour 25 à 30 min, jusqu'à ce que la garniture soit ferme et que la brochette piquée en son centre ressorte propre. Posez la tarte et les feuilles d'érable sur la grille à pâtisserie et laissez refroidir.

**Les feuilles**  
évoquent  
l'automne

#### POUR SERVIR

Disposez les feuilles sur la garniture, puis mettez la tarte sur un plat. Découpez-la en parts et servez à température ambiante, avec de la crème légèrement fouettée, si vous l'aimez.

La mélasse fait briller la garniture au potiron.



## VARIANTE TARTE CROQUANTE AU POTIRON

*La garniture est ici saupoudrée de noix de pecan.*



**1** N'utilisez ni gingembre ni macis en poudre. Cuisez le potiron et réduisez-le en purée en suivant la recette principale.

**2** Faites la pâte et mettez-la au réfrigérateur. Cuisez le fond à blanc.

**3** Préparez la garniture, en ajoutant 1/2 cuil. à café de noix muscade en poudre et autant de cannelle, 1/4 de cuil. à café de piment de la Jamaïque et 1 pincée de clou de girofle.

**4** Hachez grossièrement 60 g de noix de pecan. Tamisez 30 g de farine au-dessus d'un bol moyen.

Incorporez-y 60 g de flocons d'avoine. Ajoutez 3 cuil. à soupe de beurre doux et coupez-le en petits morceaux. Travaillez la préparation du bout des doigts jusqu'à ce qu'elle forme de grosses miettes. Mélangez-y 100 g de sucre roux et les noix de pecan.

**5** Versez la garniture sur le fond de pâte et enfournez pour 15 min.

**6** Parsemez la tarte avec le mélange aux noix de pecan et poursuivez la cuisson de 30 à 40 min.

**7** Servez avec de la crème légèrement fouettée, si vous l'aimez.



# TARTE AUX FRUITS SECS

👁️ POUR 6 À 8 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN\* 🍳 CUISSON : DE 45 À 50 MIN\*\*

## ÉQUIPEMENT



*Inspirée de la traditionnelle tarte aux noix de pecan américaine, cette recette réunit des noisettes, des noix et des amandes dans une garniture légère, décorée de tresses de pâte. Mais vous pouvez utiliser les fruits secs de votre choix. Le moule carré permet une présentation originale.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez faire la pâte 48 h à l'avance et la conserver, bien emballée, au réfrigérateur. La tarte cuite se garde 24 h dans un récipient hermétique.

\* plus 45 min de réfrigération

\*\* plus 15 min de cuisson à blanc

## LE MARCHÉ

60 g de cerneaux de noix  
 60 g d'amandes entières mondées  
 30 g de noisettes  
 60 g de beurre doux, et un peu pour graisser le moule  
 4 œufs  
 300 g de cassonade  
 1 cuil. à café d'extrait de vanille  
 1/4 de cuil. à café de sel  
 1 cuil. à soupe de lait, pour le glaçage

### Pour la pâte

350 g de farine de blé supérieure  
 1/2 cuil. à café de sel  
 150 g de margarine  
 10 cl d'eau froide, ou plus

## INGRÉDIENTS



## DÉROULEMENT

- 1 FAIRE LA PÂTE, FONCER LE MOULE ET CUIRE LE FOND À BLANC
- 2 PRÉPARER LA GARNITURE ET COMPOSER LA TARTE
- 3 FAIRE CUIRE LA TARTE

\*\*\* ou tourtière ronde de 22 cm de diamètre  
 \*\*\* ou haricots secs

# 1 FAIRE LA PÂTE, FONCER LE MOULE ET CUIRE LE FOND À BLANC



**1** Faites la pâte (voir encadré ci-dessous). Enduisez le moule de beurre fondu. Farinez légèrement le plan de travail. Abaissez les 2/3 de la pâte et découpez-y un carré de 25 cm de côté. Mettez le reste au réfrigérateur.



Le rouleau à pâtisserie permet de ne pas étirer la pâte

**2** Enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie et déposez-la sur le moule.

## FAIRE UNE PÂTE BRISÉE

*Préparée avec de la margarine blanche, la pâte brisée est la plus rapide et la plus facile à faire. Vous pouvez aussi la pétrir dans un robot ménager (voir encadré p. 60). Si vous la souhaitez plus douce, ajoutez 1 ou 2 cuil. de sucre en poudre à la farine.*

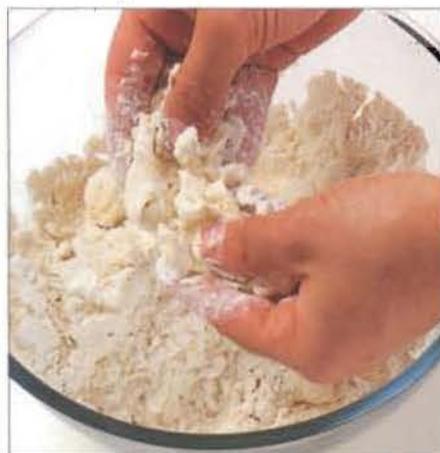


Tapotez la passoire pour que la farine passe plus vite



**2** Détaillez la margarine en morceaux à l'aide de 2 grands couteaux à beurre ou d'un mélangeur à pâte.

**1** Tamisez la farine et le sel au-dessus d'un bol. Ajoutez la margarine.



**3** Travaillez le mélange du bout des doigts jusqu'à ce qu'il forme de grosses miettes, en le soulevant et en le laissant retomber pour l'aérer.



**4** Versez l'eau sur la préparation, cuillerée après cuillerée, et mélangez légèrement à l'aide d'une fourchette.



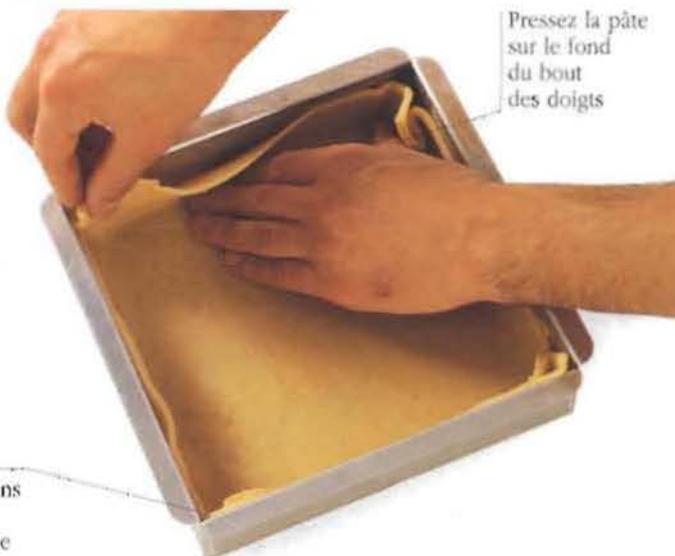
Travaillez la pâte délicatement, sinon elle deviendra élastique et difficile à abaisser.

**5** Quand les miettes commencent à s'amalgamer, pressez la pâte pour former une boule, emballez-la bien et laissez-la raffermir 30 min au réfrigérateur.

**3** Soulevez du bout des doigts le bord de la pâte et, avec l'autre main, pressez-la bien sur le fond et les parois du moule.

**CONSEIL MALIN**

*«La hauteur des moules est variable, mais la pâte ne doit pas arriver en haut.»*



Pressez la pâte sur le fond du bout des doigts

Assurez-vous qu'il n'y a aucun trou dans la pâte au niveau des angles du moule

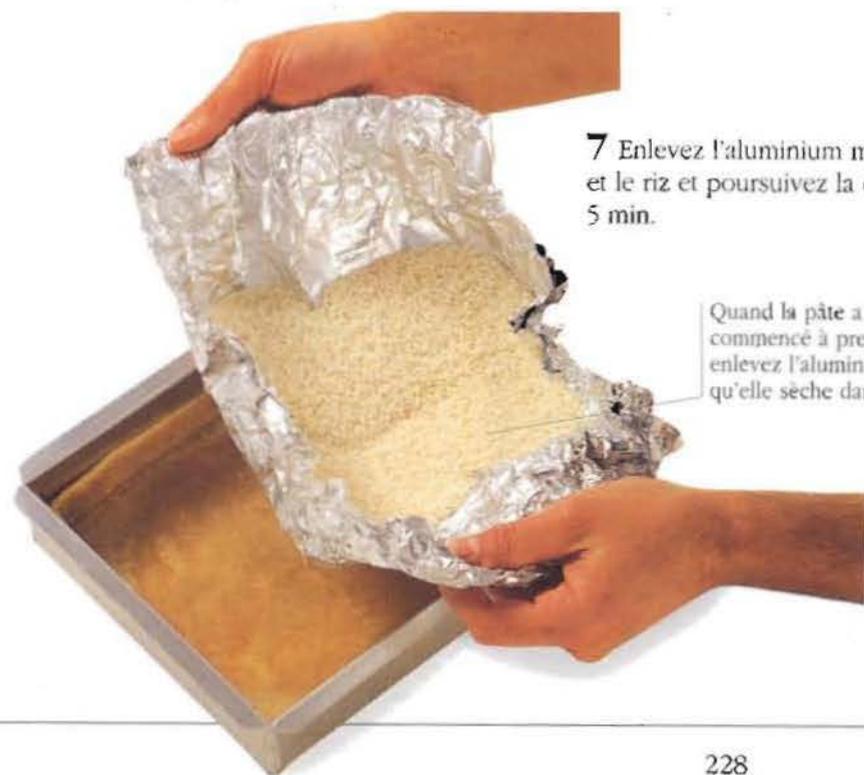


**4** À l'aide d'un couteau à bout rond, égalisez la pâte dans le moule pour que le bord soit haut de 4 cm.



**5** Piquez le fond de pâte avec une fourchette pour éviter que des bulles d'air ne se forment durant la cuisson. Laissez-le raffermir 15 min au réfrigérateur. Gardez les chutes au froid avec le reste de pâte. Préchauffez le four à 200 °C. Glissez-y la plaque à pâtisserie.

**6** Chemisez le fond de pâte avec une double épaisseur d'aluminium ménager, en le pressant bien dans les angles. Remplissez-le de riz jusqu'à mi-hauteur. Enfournez pour 10 min.



**7** Enlevez l'aluminium ménager et le riz et poursuivez la cuisson 5 min.

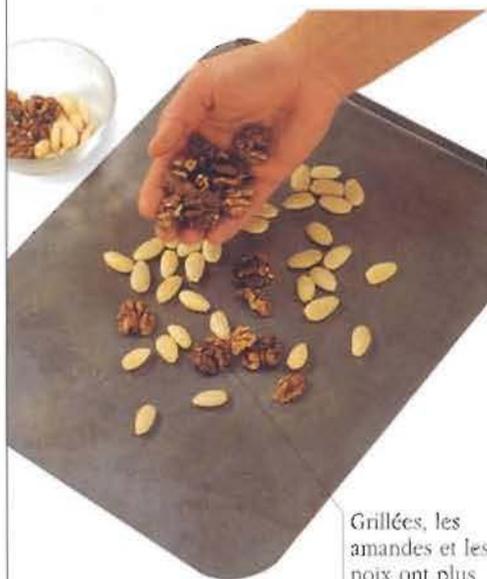
Quand la pâte a commencé à prendre, enlevez l'aluminium pour qu'elle sèche dans le four



**8** Posez le moule sur la grille à pâtisserie et laissez légèrement refroidir. Baissez la température du four à 180 °C.

## 2 PRÉPARER LA GARNITURE ET COMPOSER LA TARTE

**1** Réservez 1/3 des noix et des amandes pour la décoration. Étalez les autres sur la plaque à pâtisserie et grillez-les de 8 à 10 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



Grillées, les amandes et les noix ont plus de saveur



**2** Grillez les noix de 12 à 15 min. Tant qu'elles sont encore chaudes, roulez-les dans un torchon rugueux pour enlever la peau. Laissez-les refroidir. N'éteignez pas le four.

Les fruits secs doivent être hachés grossièrement pour donner de la consistance à la garniture



**3** À l'aide du couteau chef, hachez grossièrement les noix, les amandes et les noixettes. Faites fondre le beurre dans la petite casserole et laissez-le refroidir.

**4** Cassez les œufs dans un bol moyen. Ajoutez la cassonade et fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.



Mélangez les ingrédients au fouet

Les œufs et le sucre sont la base de la garniture



**5** Ajoutez l'extrait de vanille, le sel et le beurre fondu refroidi et mélangez bien.



**6** Incorporez à la préparation les fruits secs hachés.



**7** À l'aide de la cuiller en bois, répartissez les fruits secs dans la préparation.



La spatule en caoutchouc permet de râcler les parois du bol

**8** Versez délicatement la garniture sur le fond de pâte. Réservez pendant que vous faites les tresses.

### 3 FAIRE LES TRESSES ET METTRE LA TARTE À CUIRE



**1** Farinez le plan de travail. Abaissez le reste de pâte et découpez-y un carré de 20 cm de côté. Divisez-le en 4 morceaux. Sans entailler une de leurs extrémités, détaillez-les chacun en 3 lanières.



**2** Tressez ensemble 3 lanières en les soulevant délicatement pour qu'elles restent plates. Pressez et égalisez les extrémités de la tresse et posez celle-ci sur une assiette. Procédez de la même façon avec les autres lanières, pour obtenir 4 tresses. Mettez-les au réfrigérateur.

Manipulez les lanières doucement pour qu'elles ne se déchirent pas



#### CONSEIL MALIN

*«Une fois refroidies, les tresses garderont mieux leur forme à la cuisson.»*



**3** Pendant ce temps, enfournez la tarte sur la plaque à pâtisserie pour 8 à 10 min, jusqu'à ce que la garniture commence à prendre. Posez les tresses tout autour du moule et enduisez-les de lait pour les glacer. Décorez la garniture avec les fruits secs réservés.

**4** Poursuivez la cuisson de 35 à 40 min, jusqu'à ce que la brochette piquée au centre de la garniture en ressorte propre.



## V A R I A N T E

## TARTE AUX NOIX DE PECAN

*Dans ce classique américain, seules des noix de pecan apparaissent. La délicatesse de la garniture s'accommode bien d'un accompagnement de crème. Le bord de la pâte, simplement découpé à l'aide d'une petite cuiller, est très décoratif.*



La tarte doit être froide quand vous la démoulez, pour ne pas se briser

Appuyez fermement la grille sur le moule

**5** Mettez la tarte sur une grille à pâtisserie. Laissez-la refroidir à température ambiante. Posez la grille sur le plat, retournez le tout et enlevez délicatement le moule. Placez une autre grille sur le fond de la tarte et retournez-la de nouveau. Faites-la glisser sur un plat.

#### POUR SERVIR

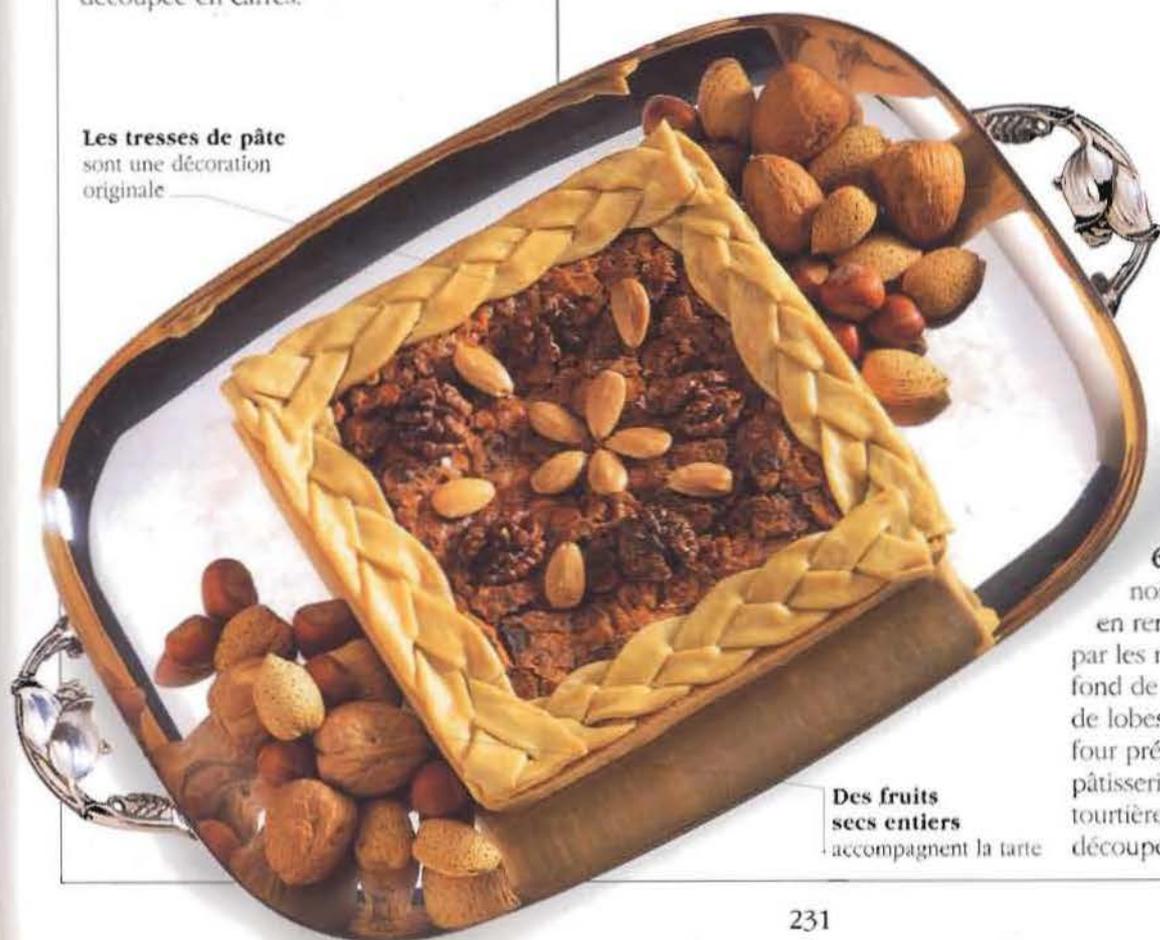
Servez la tarte à température ambiante, découpée en carrés.

- 1 N'utilisez ni noix, ni amandes, ni noisettes.
- 2 Faites la pâte en suivant la recette principale (voir encadré p. 227), avec 200 g de farine, 125 g de margarine blanche, 1/4 de cuil. à café de sel et 5 cl d'eau froide, ou plus.
- 3 Laissez la pâte se raffermir 30 min environ au réfrigérateur.
- 4 Enduisez de beurre fondu une

tourtière de 22 cm de diamètre. Abaissez la pâte en un cercle qui doit dépasser de 5 cm le haut de celle-ci. Enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie et déposez-la sur le plat. Remontez doucement le bord et pressez-la bien au fond de la tourtière. À l'aide d'un couteau à bout rond, enlevez l'excès de pâte.

**5** Festonnez le bord : pressez le bout arrondi d'une cuiller autour du bord de

Les tresses de pâte sont une décoration originale



Des fruits secs entiers accompagnent la tarte



pâte, à intervalles réguliers. Laissez le fond raffermir au réfrigérateur, puis cuisez-le à blanc.

**6** Hachez grossièrement 60 g de noix de pecan. Préparez la garniture en remplaçant les fruits secs mélangés par les noix de pecan. Versez-la sur le fond de pâte. Disposez au-dessus 125 g de lobes de noix de pecan. Cuisez au four préchauffé à 180 °C, sur la plaque à pâtisserie, de 40 à 45 min. Servez dans la tourtière, à température ambiante, découpé en parts.

# TARTE DU MISSISSIPPI

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 45 À 50 MIN\* RÉFRIGÉRATION : DE 1 À 2 H

## ÉQUIPEMENT



\*\* ou rouleau à pâtisserie et sachet en plastique



*Dans ce dessert très apprécié des Américains, une croûte de miettes de biscuits chocolatés est garnie de glace au café maison enrichie de volutes de chocolat, décorée de crème et servie avec une sauce au caramel fondant chaude.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer la tarte et la sauce au caramel fondant 3 jours à l'avance; conservez la première, bien emballée, au congélateur, la seconde, couverte, au réfrigérateur.

\* plus 15 min de réfrigération et 25 à 30 min de cuisson

## LE MARCHÉ

### Pour la glace

60 cl de lait

3 cuil. à soupe de café instantané

125 g de sucre en poudre

8 jaunes d'œufs

2 cuil. à soupe de fécule de maïs

25 cl de crème épaisse

### Pour la croûte

125 g de beurre doux, et un peu pour graisser la tourtière

250 g de biscuits secs au chocolat

3 cuil. à soupe de sucre en poudre

### Pour la sauce

60 g d'amandes entières mondées

15 cl de crème épaisse

60 g de beurre doux

100 g de sucre en poudre

125 g de cassonade

100 g de cacao en poudre

sel

1 cuil. à soupe de rhum brun, ou plus selon votre goût

20 cl de crème épaisse, pour la décoration

## INGRÉDIENTS



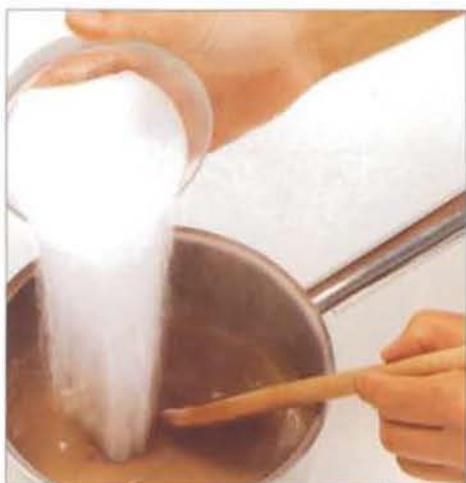
## CONSEIL MALIN

«Choisissez des biscuits tout chocolat, et non pas enrobés de chocolat.»

## DÉROULEMENT

- 1 PRÉPARER LA CRÈME; FAIRE ET CUIRE LA CROÛTE
- 2 GRILLER LES AMANDES; PRÉPARER LA SAUCE
- 3 FAIRE PRENDRE LA GLACE ET LA TARTE
- 4 POUR TERMINER

# 1 PRÉPARER LA CRÈME AU CAFÉ; FAIRE ET CUIRE LA CROÛTE



**1** Mettez le lait dans une casserole moyenne à fond épais avec le café instantané et portez à légère ébullition, en remuant jusqu'à ce que les granulés soient dissous. Réservez 1/4 du mélange. Incorporez au reste le sucre, en tournant jusqu'à ce qu'il soit fondu.



Fouettez quand vous versez le lait

**2** Dans un bol moyen, fouettez les jaunes d'œufs avec la fécule de maïs. Ajoutez-y le lait sucré au café et remuez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.



**3** Versez la crème au café dans la casserole et chauffez sur feu moyen, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce qu'elle arrive à ébullition et qu'elle soit suffisamment épaisse pour napper le dos d'une cuiller. Ne la laissez pas cuire trop longtemps, car elle se déferait.



**4** Hors du feu, versez le lait réservé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit parfaitement incorporé. Tamisez la crème au café au-dessus d'un bol froid et couvrez bien pour éviter la formation d'une peau. Laissez refroidir.



**6** Pressez bien les miettes de biscuit sur le fond et les parois de la tourtière. Laissez-les se raffermir au réfrigérateur 15 min. Préchauffez le four à 180 °C. Glissez-y la plaque à pâtisserie.

**5** Chauffez le beurre; enduisez-en la tourtière. À l'aide du robot ménager, réduisez les biscuits en grosses miettes. Mettez-les dans un bol et ajoutez le beurre fondu et le sucre. Mélangez jusqu'à ce que les miettes soient humides.

Les grosses miettes de biscuit au chocolat donneront une croûte croustillante

Le beurre fondu va lier les miettes de biscuit et le sucre



**7** Enfourez la tourte pour 15 min. Laissez-la refroidir sur la grille à pâtisserie. Elle va durcir en perdant de sa chaleur.

## 2 GRILLER LES AMANDES; PRÉPARER LA SAUCE AU CARAMEL FONDANT



**1** Hachez grossièrement les amandes. Étalez-les sur la plaque à pâtisserie. Grillez-les au four de 10 à 12 min, en remuant de temps en temps.

**2** Dans une casserole moyenne, chauffez la crème épaisse et le beurre, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition. Ajoutez le sucre en poudre et la cassonade et laissez-les fondre.



Fouettez sans arrêt pour que la sauce n'attache pas

Le cacao en poudre donne à la sauce une riche saveur chocolatée



**3** Tamisez le cacao au-dessus de la casserole. Mélangez au fouet, avec une pincée de sel, et portez à légère ébullition. Laissez frémir doucement de 1 à 2 min, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez le rhum.



**4** Versez 15 cl de la sauce dans un bol et incorporez-y la moitié des amandes. Réservez le reste de sauce et d'amandes.

## 3 FAIRE PRENDRE LA GLACE ET LA TARTE

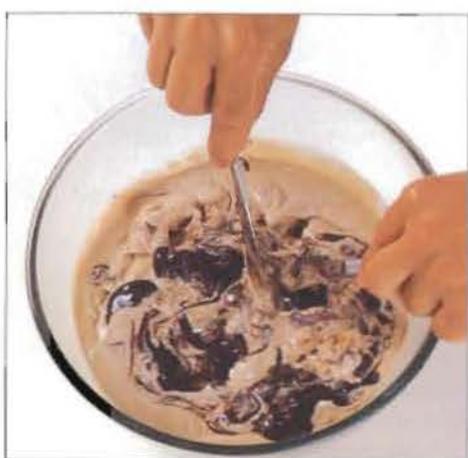


**1** Si une peau s'est formée sur la crème, fouettez pour la faire disparaître. Versez la crème au café dans la sorbetière et mettez au congélateur en suivant les instructions du fabricant. Pendant ce temps, mettez 2 grands bols à refroidir.

**2** Versez la crème dans un des bols refroidis et fouettez jusqu'à ce qu'elle forme de petites crêtes. Ajoutez-la à la crème au café qui commence à prendre et mettez de nouveau dans la sorbetière jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Le temps de congélation dépend du type d'appareil que vous utilisez.



Ajoutez la crème fouettée quand la glace commence à prendre



**3** Mettez la glace au café dans le second bol très froid. Ajoutez la sauce aux amandes. À l'aide de 2 grands couteaux à beurre, mélangez légèrement les deux préparations pour créer des volutes.

### CONSEIL MALIN

*«Remettez la glace au congélateur si elle commence à fondre, sinon elle détrempera la croûte.»*

4 Étalez le mélange de glace et de sauce aux amandes sur la croûte. Formez sur le dessus des tourbillons avec le dos d'une cuiller en métal et mettez au congélateur de 1 à 2 h au moins, et jusqu'à 3 jours.



Décorez la glace de la tarte avec le dos d'une cuiller

## 4 TERMINER LA TARTE



1 Si la tarte est restée plus de 12 h au congélateur, laissez-la ramollir un peu 1 h au réfrigérateur. Versez la crème épaisse dans un bol très froid et fouettez-la jusqu'à ce qu'elle fasse une pointe ferme.



2 Remplissez de crème la poche à douille à embout étoilé et dessinez des rosettes tout autour de la tarte. Parsemez des amandes réservées. Réchauffez la sauce au caramel fondant.

### POUR SERVIR

Disposez la tarte sur un plat, et découpez en parts. Arrosez-les de sauce au caramel fondant chaude et servez aussitôt.



Des rosettes de crème couronnées d'amandes décorent la tarte glacée

## VARIANTE TARTE GLACÉE AU GINGEMBRE

*Une glace au gingembre garnit ici une croûte de biscuits au gingembre.*



1 N'utilisez ni café instantané, ni biscuits au chocolat, ni amandes mondées, ni rhum. Réduisez en miettes ou en poudre 250 g de biscuits au gingembre, préparez la croûte, foncez la tourtière et cuisez.

2 Hachez finement 2 cuil. à soupe de gingembre confit. Faites la crème, mettez-la dans un bol, puis incorporez-y 1 cuil. à soupe de gingembre en poudre et le gingembre haché. Laissez refroidir. Préparez la sauce, en remplaçant le rhum par 1/2 cuil. à café d'extrait de vanille. Mettez-en 15 cl au réfrigérateur, et réservez le reste.

3 Mettez la glace au congélateur; quand elle commence à prendre, incorporez-y la sauce au caramel fondant refroidie. Mettez de nouveau au congélateur.

4 Fouettez la crème et décorez-en le tour de la tarte. Réchauffez la sauce.

5 Servez la tarte et la sauce.



# JALOUSIE AUX POMMES

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 1 H 15 À 1 H 30\* CUISSON : DE 30 À 40 MIN

## ÉQUIPEMENT



\*\* ou grande sauteuse

## CONSEIL MALIN

«La pâte feuilletée doit rester froide; un marbre est donc la surface idéale pour l'abaisser. Vous pouvez aussi refroidir votre plan de travail avec des glaçons, puis l'essuyer.»



*Une jalousie est un treillis disposé en travers d'une fenêtre, qui permet — aux jaloux! — de voir sans être vu. Les entailles qui couronnent cette pâtisserie dorée rappellent ce décor : elles laissent deviner la compote de pommes brillante qu'elle renferme. La garniture est parfumée par de la racine de gingembre et sa saveur sera particulièrement subtile si elle est préparée avec des pommes fermes et acidulées, comme les granny-smith.*

## SAVOIR S'ORGANISER

Vous pouvez préparer les 4 premiers tours de la pâte feuilletée 48 h à l'avance et la conserver, bien emballée, au réfrigérateur. Faites les 2 derniers tours et cuisez la jalousie au dernier moment.

\* plus 1 h 15 de réfrigération

## LE MARCHÉ

1 kg de pommes Granny Smith  
1 morceau de 2,5 cm de racine de gingembre fraîche  
1 cuil. à soupe de beurre doux  
100 g de sucre en poudre  
1 blanc d'œuf

### Pour la pâte

250 g de farine de blé supérieure  
250 g de beurre doux  
1 cuil. à café de sel  
1 cuil. à café de jus de citron  
15 cl d'eau, ou plus

## INGRÉDIENTS



## CONSEIL MALIN

«Si vous manquez de temps, vous pouvez gagner de 40 à 50 min en utilisant 500 g de pâte feuilletée toute prête plutôt que de la préparer vous-même.»

## DÉROULEMENT

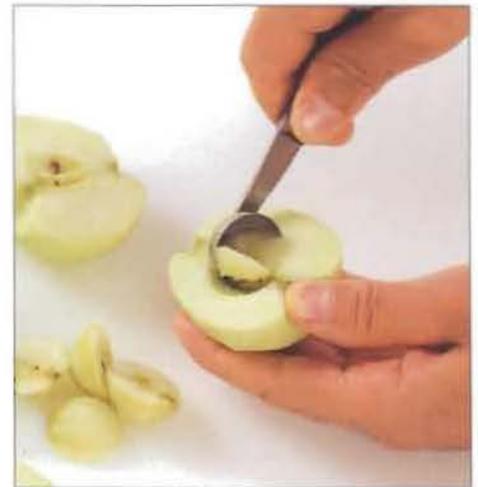
- 1 FAIRE LA PÂTE; PRÉPARER LA GARNITURE
- 2 COMPOSER ET CUIRE LA JALOUSIE

# 1 FAIRE LA PÂTE FEUILLETÉE; PRÉPARER LA GARNITURE

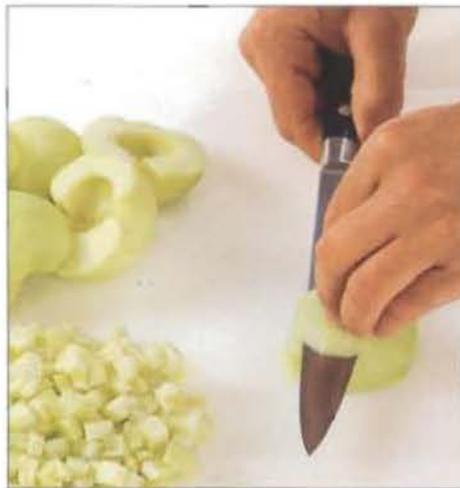
**1** Faites la pâte feuilletée et mettez-la au réfrigérateur (voir pp. 238 - 239). Pelez les pommes à l'aide du couteau éplucheur et enlevez-en les extrémités.



Le couteau éplucheur enlève un minimum de chair avec la peau

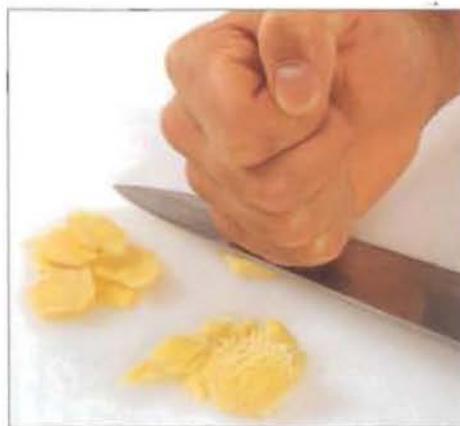
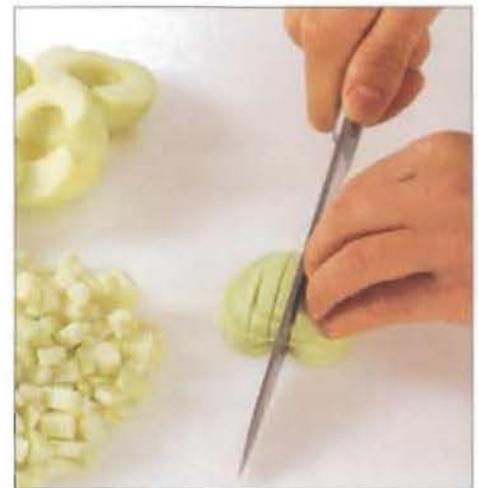


**2** Coupez les pommes en deux avec le couteau chef; ôtez-en le cœur à l'aide de la cuiller parisienne.

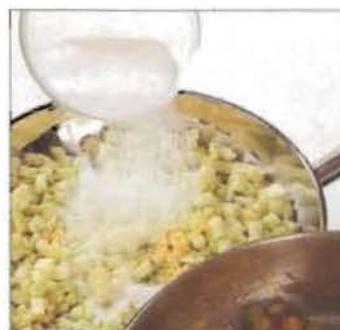


**3** Posez une moitié de pomme à plat sur la planche à découper. Coupez-la horizontalement en tranches de 5 mm.

**4** Détailliez les tranches dans le sens de la longueur en lanières de 5 mm. Empilez-les et coupez-les en dés. Procédez de la même façon pour toutes les moitiés de pomme.



**5** À l'aide du couteau d'office, épluchez la racine de gingembre fraîche. Avec le couteau chef, tranchez-la, en coupant à travers les fibres. Écrasez les tranches sous le plat de la lame du couteau, et hachez-les finement.



Les pommes doivent cuire vivement pour ne pas se transformer en purée

**6** Chauffez le beurre dans la grande poêle. Mettez-y les pommes, le gingembre et le sucre, après en avoir réservé 2 cuil. à soupe. Faites sauter vivement de 15 à 20 min, en remuant souvent, jusqu'à caramélisation. Laissez refroidir.

## FAIRE UNE PÂTE FEUILLETÉE

*La pâte feuilletée est la plus légère de toutes, mais aussi la plus riche. Elle se compose de nombreux feuilletés de mélange pâte-beurre.*



**1** Tamisez la farine au-dessus du plan de travail et creusez un puits au centre. Coupez 2 cuil. à soupe de beurre en morceaux et mettez-les dans le puits avec le sel, le jus de citron et l'eau.



**2** Mélangez rapidement du bout des doigts tous les ingrédients dans le puits pour obtenir la «détrempe».



**3** Ramenez petit à petit la farine vers le centre et travaillez du bout des doigts jusqu'à ce que la préparation forme de grosses miettes. Si elles semblent sèches, ajoutez un peu d'eau.

**4** À l'aide d'une raclette à pâtisserie, coupez et retournez la pâte plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle forme une boule grossière, légèrement humide.

### CONSEIL MALIN

*«À ce stade, essayez de manipuler la pâte le moins possible.»*



Travaillez avec la raclette à pâtisserie plutôt qu'avec les mains, pour que la pâte reste froide



**5** Entaillez la pâte en croix pour qu'elle ne se rétracte pas. Emballez-la bien et mettez-la au réfrigérateur 15 min.

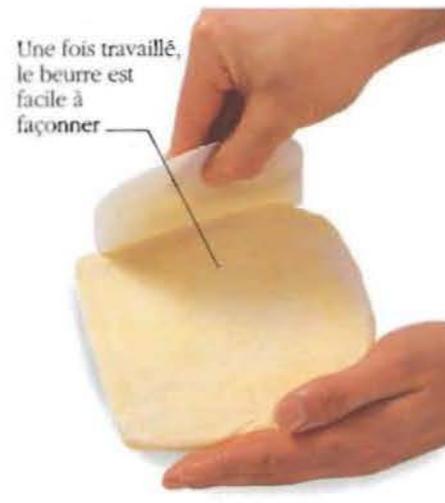


**6** Farinez légèrement le reste du beurre. Écrasez-le avec le rouleau à pâtisserie, en le repliant sur lui-même, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et souple.

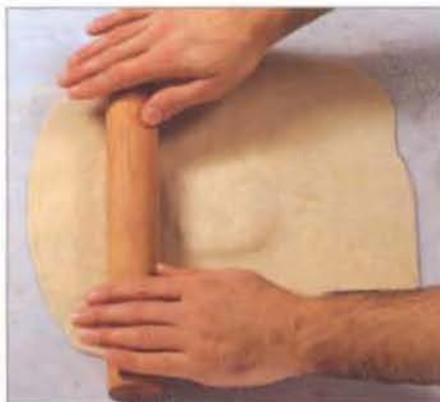
### CONSEIL MALIN

*«Le beurre doit être ramolli jusqu'à avoir la consistance de la pâte pour que le mélange soit plus facile à travailler.»*

**7** À l'aide de la raclette à pâtisserie, donnez au morceau de beurre la forme d'un carré de 15 cm de côté.



Une fois travaillé, le beurre est facile à façonner



**8** Sur un plan de travail légèrement fariné, abaissez la pâte en un carré de 30 cm de côté qui doit être légèrement plus épais au centre que sur les côtés.

Serrez bien la pâte autour du beurre



**9** Posez le carré de beurre exactement au centre de la pâte, et rabattez les 4 coins pour l'envelopper comme un paquet. Pincez les bords entre vos doigts pour bien les sceller.



**10** Farinez de nouveau légèrement le plan de travail et retournez le paquet de beurre et de pâte pour que les pliures se trouvent en dessous. Tapotez-le plusieurs fois avec le rouleau à pâtisserie pour l'aplatir.

Exercez une pression ferme et régulière



**CONSEIL MALIN**

*«Travaillez rapidement en écartant le rouleau loin de vous et en évitant que la pâte bouge sur le plan de travail.»*

**11** Abaissez la pâte en un rectangle régulier d'environ 15 cm de large et 45 cm de long.

**13** Faites tourner la pâte de 90° de façon que la pliure se trouve à votre droite. Pressez doucement les bords avec le rouleau à pâtisserie pour les sceller. Vous venez de faire le premier tour. Répétez les étapes 11, 12 et 13 pour faire le deuxième tour.

**CONSEIL MALIN**

*«Un tour consiste à abaisser, à plier et à presser la pâte.»*



**12** Pliez nettement la pâte en trois, les deux parties extérieures l'une sur l'autre, comme une enveloppe : vous devez obtenir un carré de pâte.



**14** Marquez le nombre de tours avec le bout des doigts dans un coin de la pâte. Emballez-la et mettez-la au réfrigérateur 15 min. Faites encore 2 séries de 2 tours pour obtenir un total de 6 tours, en laissant à chaque fois la pâte se raffermir au réfrigérateur.

## 2 COMPOSER ET CUIRE LA JALOUSIE



**1** Humectez d'eau froide la plaque à pâtisserie. Farinez légèrement le plan de travail, abaissez la pâte et découpez-y à l'aide du couteau chef un rectangle de 28 x 32 cm.



Le couteau doit être bien aiguisé pour couper la pâte nettement

**2** Coupez la pâte en deux dans le sens de la longueur, puis repliez en largeur une des moitiés sur elle-même. Entaillez-la au niveau de la pliure tous les 5 mm, en laissant un bord plein.



**3** Posez le rectangle de pâte intact sur la plaque à pâtisserie et pressez-le légèrement. Disposez au centre, à l'aide d'une cuiller, la garniture aux pommes en une couche régulière, en laissant un bord de 2 cm.



**4** À l'aide du pinceau à pâtisserie, humectez d'eau froide le bord de la pâte.

Enduisez d'eau le bord de la pâte pour pouvoir ensuite bien le sceller

**5** Posez l'un des côtés longs du rectangle de pâte entaillé sur un côté long du rectangle du fond. Dépliez le couvercle sur la garniture.



Les bords du fond et du couvercle doivent s'ajuster parfaitement



**6** Pressez bien les bords de pâte du bout des doigts. À l'aide d'un couteau aiguisé, égalisez-les.

**7** En maintenant la pâte avec un doigt, festonnez les bords à intervalles réguliers avec le dos du couteau d'office. Mettez la jalousie 15 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 220 °C. Enfourez pour 20 à 25 min, jusqu'à ce que la pâte soit soufflée et légèrement dorée. Fouettez le blanc d'œuf pour obtenir une mousse.



Le dos du couteau d'office n'entaille pas complètement le bord de pâte



**8** Badigeonnez la jalousie chaude avec le blanc d'œuf et saupoudrez-la régulièrement avec le reste du sucre en le tamisant à travers la petite passoire. Enfourez de nouveau et poursuivez la cuisson de 10 à 15 min, jusqu'à ce que le glaçage soit croustillant et la pâte bien dorée. Posez la jalousie sur la grille à pâtisserie et laissez-la refroidir.

**POUR SERVIR**

Coupez la jalousie dans le sens de la longueur en 6 ou 8 tranches et disposez-les sur des assiettes individuelles. Servez chaud ou à température ambiante.

Le glaçage croustillant est dû au blanc d'œuf et au sucre

Les pommes caramélisées garnissent délicieusement la pâte feuilletée



**VARIANTE  
NAVETTES AUX BANANES**

*Leur nom leur vient de leur forme, qui rappelle la navette des tisserands.*



- 1** N'utilisez ni pommes, ni gingembre. Préparez la pâte feuilletée et mettez-la au réfrigérateur.
- 2** Mélangez 50 g de sucre avec 1/2 cuil. à café de cannelle et 1/2 cuil. à café de clou de girofle en poudre et mettez le tout sur du papier sulfurisé. Versez 3 cuil. à soupe de rhum brun dans un plat peu profond. Épluchez 3 bananes moyennes et coupez-les en deux. Plongez-les dans le rhum, puis enrobez-les de sucre aromatisé.
- 3** Humectez une plaque à pâtisserie. Abaissez la pâte et découpez-y un rectangle de 30 x 36 cm. Détaillez-le en 12 rectangles de 7,5 x 12 cm. Pliez-en 6 en deux dans le sens de la longueur et faites 3 entailles de 1,5 cm le long de leur pliure. Posez les 6 autres rectangles sur la plaque à pâtisserie et pressez légèrement.
- 4** Coupez les moitiés de banane en fines tranches dans le sens de la longueur et disposez-les au centre des fonds de pâte, en laissant un bord de 1 cm tout autour. Badigeonnez-le avec de l'eau froide.
- 5** Déposez les rectangles de pâte entaillés sur les fonds garnis. Pressez les bords du bout des doigts pour les sceller. Donnez à une extrémité des navettes une forme plus effilée. Festonnez-en le tour avec le dos d'un couteau d'office.
- 6** Laissez les navettes 15 min au réfrigérateur et mettez-les dans le four préchauffé de 15 à 20 min. Glaçez-les au blanc d'œuf et poursuivez la cuisson de 10 à 15 min.

# BRICK À LA PISTACHE

## et à la ricotta

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION : DE 35 À 40 MIN CUISSON : DE 45 À 50 MIN

### ÉQUIPEMENT



\* ou mixeur  
\*\* ou fouet



*La pâte à bricks — pâte de semoule très fine cuite à la poêle dans de l'huile d'olive — permet de réaliser de nombreuses formes de gâteaux. Ce brick géant est garni de couches de ricotta et de pistaches mouluées, et décoré de rosettes de pâte.*

### SAVOIR S'ORGANISER

Le brick cuit se conserve 48 h au réfrigérateur. Vous le servirez à température ambiante.

### LE MARCHÉ

500 g de pâte à bricks rectangulaire  
150 g de beurre doux, et un peu pour graisser le moule

#### Pour les garnitures

100 g de pistaches décortiquées  
3 cuil. à soupe de sucre en poudre  
3 cuil. à soupe de cassonade  
2 citrons  
1 œuf

175 g de ricotta  
10 cl de crème fleurette  
2 cuil. à soupe de miel liquide  
2 cuil. à café de farine de blé supérieure  
sel

50 g de raisins de Corinthe

#### Pour le saupoudrage

1 cuil. à café de cannelle en poudre  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre

### INGRÉDIENTS



### CONSEIL MALIN

*«Prévoyez toujours un peu plus de pâte à bricks, car elle se brise facilement. Vous pourrez garder le reste, bien emballé, au réfrigérateur.»*

### DÉROULEMENT

**1** PRÉPARER LES GARNITURES

**2** COMPOSER ET CUIRE LE BRICK

## 1 PRÉPARER LES GARNITURES À LA PISTACHE ET À LA RICOTTA



Le sucre évite  
aux pistaches  
de se transformer  
en pâte

**1** Faites fondre le beurre dans une casserole. Dans le robot ménager, hachez grossièrement les pistaches. Mettez-y les sucres et mixez de nouveau 1 min, jusqu'à ce que le mélange soit finement haché. Ajoutez 1 cuil. à soupe du beurre fondu et mixez encore. Réservez.



**2** Râpez finement le zeste des citrons, en enlevant bien avec la petite brosse tout ce qui reste sur la râpe. Réservez. Cassez l'œuf dans un bol moyen. Ajoutez la ricotta.



**3** Mélangez l'œuf et la ricotta au batteur électrique, ou au fouet à main, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

La garniture réunit  
des ingrédients  
méditerranéens  
traditionnels



Vous estimerez plus  
facilement la quantité  
de miel si vous l'avez  
chauffé

**4** Ajoutez la crème fleurette, le zeste des citrons, l'extrait de vanille, le miel, la farine et une pincée de sel. Continuez à fouetter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la préparation soit légère et mousseuse. Incorporez les raisins.

## 2 COMPOSER ET CUIRE LE BRICK



**1** Préchauffez le four à 180 °C. Glissez-y la plaque à pâtisserie. Enduisez le moule de beurre fondu; chemisez-le avec une double épaisseur d'aluminium ménager, en laissant retomber ses extrémités. Roulez-les pour former des poignées. Enduisez l'aluminium de beurre fondu.

**2** Étendez un torchon sur le plan de travail et humectez-le. Déroulez-y les feuilles à bricks. Découpez-y des rectangles de 20 x 40 cm. Couvrez les feuilles et les chutes avec un deuxième torchon humide.

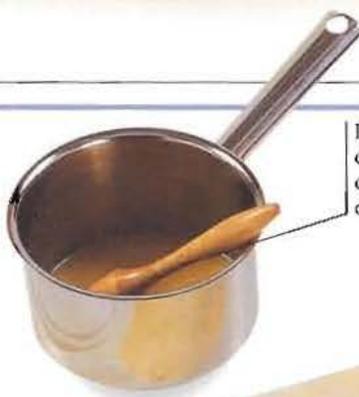




**3** Posez une feuille de pâte sur un troisième torchon humide et enduisez-la de beurre fondu. Mettez-la au fond du plat de façon qu'une de ses extrémités retombe à l'extérieur.



**4** Beurrez une deuxième feuille. Mettez-la sur la première, perpendiculairement, de façon qu'une de ses extrémités retombe à l'extérieur, à angle droit de celle de la première. Beurrez une troisième et une quatrième feuille et posez-les de façon qu'une de leurs extrémités retombe à l'extérieur, sur les autres côtés du moule. Coupez les autres feuilles en deux et couvrez-les avec le torchon humide.



Le beurre fondu est essentiel dans la composition de cette tarte



Manipulez délicatement la pâte pour qu'elle ne se déchire pas

**5** À l'aide de la spatule en caoutchouc, étalez la moitié de la garniture à la ricotta au fond du moule, en une couche régulière.

**6** Beurrez 3 carrés de pâte à bricks et posez-les sur la garniture, côté beurré vers le haut.



**7** Répartissez régulièrement la moitié de la garniture à la pistache sur la pâte beurrée.

L'excès de pâte sera rabattu sur la garniture pour l'enfermer



Assurez-vous que la garniture à la pistache est bien répartie sur la pâte



**8** Beurrez 3 autres carrés de pâte et mettez-les dans le plat. Étalez le reste des garnitures à la ricotta et à la pistache, en posant sur chaque couche 3 feuilles de pâte à bricks.

**9** Repliez les 4 rabats de pâte sur le brick et enduisez ce couvercle de beurre fondu. Découpez les chutes réservées en lanières de 5 cm de largeur.



**10** Enroulez les lanières pour former des rosettes souples et disposez-les sur le brick. Mélangez la cannelle et le sucre dans un petit bol.



**11** Enduisez le brick et les rosettes avec le reste du beurre fondu, et saupoudrez au-dessus le sucre à la cannelle. Enfourez sur la grille à pâtisserie pour 45 à 50 min, jusqu'à ce que le brick soit doré et bien feuilleté et que la brochette piquée 30 s en son centre ressorte chaude. Laissez-le légèrement refroidir dans le moule. Démoulez-le et posez-le sur la grille à pâtisserie, jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante. Enlevez l'aluminium.

La pâte à bricks cache des pistaches et de la ricotta

#### POUR SERVIR

Disposez le brick sur un plat. Servez découpé en carrés.

Les rosettes croustillantes attirent le regard

## VARIANTE BRICK AUX GRAINES DE PAVOT

*Des graines de pavot remplacent ici les pistaches.*



- 1 N'utilisez ni garniture à la pistache, ni sucre à la cannelle. Préparez la garniture à la ricotta en suivant la recette principale.
- 2 Mettez 60 g de graines de pavot dans un bol, couvrez d'eau bouillante et laissez tremper 2 min. Égouttez. Réservez-en 1 cuil. à café. Broyez les autres.
- 3 Dans une casserole, mélangez les graines de pavot moulues avec 4 cuil. à soupe de lait. Portez à légère ébullition et laissez frémir 2 min environ. Retirez du feu, ajoutez 4 cuil. à soupe de miel et 50 g de raisins de Corinthe, et mélangez bien. Mettez dans un bol et laissez refroidir. Incorporez 1 œuf battu.
- 4 Faites fondre le beurre. Enduisez-en un moule à fond amovible de 24 cm de diamètre. Étalez un torchon sur le plan de travail et humectez-le avec un peu d'eau. Déroulez au-dessus les feuilles de pâte à bricks. Découpez-en 4 en rectangles de 26 x 30 cm. Couvrez-les, beurrez-les, et disposez-les à angle droit.
- 5 Coupez les autres feuilles en deux, puis en cercle de 24 cm de diamètre.
- 6 Composez le brick. Repliez les rabats de pâte sur la garniture, en les plissant joliment tout autour du gâteau.
- 7 Enduisez le dessus de beurre fondu, parsemez avec les graines de pavot réservées, et cuisez.
- 8 Laissez légèrement refroidir, et enlevez le bord du moule. Glissez le brick sur une grille à pâtisserie. Servez à température ambiante.

# INDEX

## A

### Aigre-doux

Poulet frit à l'aigre-doux 127

### Ail

Escalopes de lotte grillées 147

Le peler et le hacher 77

Rôti de lotte 144

### Airelles

Tarte aux airelles meringuées 201

### Amandes

Sauce au caramel fondant et aux amandes 234

Tarte au chocolat et aux amandes 208

Tarte du Mississippi 232

### Artichauts

Artichauts farcis à la provençale 108

Artichauts au beurre de fines herbes 113

### Asperges

Salade César aux tomates et aux asperges 89

### Avocat

Le préparer et l'émincer 123

## B

### Bananes

Navettes aux bananes 241

### Beignets

Beignets de légumes à l'orientale 102

Fritto misto 107

### Betteraves

Salade de céleri et de betteraves 75

### Bœuf

Marinade de rumsteck 76

Salade asiatique au bœuf 81

## C

### Cabillaud

Steaks de cabillaud maître-d'hôtel 163

### Cacao

Tarte à la mousse de fraises 214

Tarte du Mississippi 232

### Café

Crème au café 233

Tarte du Mississippi 232

### Caramel

Sauce au caramel fondant et aux amandes 234

### Carottes

Crudités d'automne 72

### Céleri

Crudités d'automne 72

Salade de céleri et de betterave 75

### Cerises

Tartelettes aux cerises 190

Tartelettes aux cerises cuites 195

### Champagne

Hûîtres au champagne 46

### Champignons

Champignons aux herbes 24

Champignons farcis aux tomates séchées 27

Gougère aux épinards et aux champignons 33

Salade de crevettes et de champignons 71

### Chèvre

Roulades aux herbes et au chèvre 132

### Chocolat

Feuilles en chocolat blanc 212

Le hacher 210

Pâte au chocolat 215

Tarte au chocolat et à la menthe 213

Tarte au chocolat et aux amandes 208

Tarte au chocolat et aux marrons 213

Tarte du Mississippi 232

Volutes en chocolat blanc 213

### Chou

Brick à la grecque au chou frisé épicé 90

### Cidre

Noix de Saint-Jacques au cidre 34

### Citron

Tarte au citron meringuée 196

### Coquillages et crustacés

Lasagnes de la mer 172

Noix de Saint-Jacques au cidre 74

Noix de Saint-Jacques et purée citronnée 39

Raviolis au homard 171

### Courgettes

Salade de crevettes au safran 68

Soufflé cheddar et courgettes 56

Trio de légumes farcis 96

### Crabe

Galettes de crabe 45

Raviolis au crabe 168

### Cresson de fontaine

Saumon poché au cresson 154

### Crevettes

Brochettes de crevettes roses 50

Brochettes de crevettes à la vietnamienne 55

Demi-lunes à la chinoise 164

Lasagnes à la truite fumée 177

Lasagnes de la mer 172

Salade de crevettes au safran 68

Salade de crevettes et de champignons 71

Tomates farcies aux crevettes et à la feta 17

### Cuisson à blanc 198

## D

### Décors

Festons à la cuiller 231

Festons de pâte 181

Feuilles en chocolat blanc 212

Feuilles et fleurs en pâte 188, 224

Tresses de pâte 230

## E

### Ecailler le poisson 156

### Echalote

La hacher 57

### Epinards

Gougère aux épinards et au saumon fumé 28

Gougère aux épinards et aux champignons 33

Lasagnes à la truite fumée 177

## F

### Fenouil

Espadon grillé au fenouil 143

### Fraises

Tarte à la mousse de fraises 214

### Fromage

Gougère aux épinards et au saumon fumé 28

Gougère aux épinards et aux champignons 33

Soufflé cheddar et courgettes 56

### Fromage blanc

Tartelettes aux cerises 190

### Fruits de mer

Lasagnes de la mer 172

### Fruits secs

Brick aux pistaches et à la ricotta 242

Poirat 202

Tarte aux fruits secs 226

Tarte aux noix de pécan 231

Dessert à la noix et aux pêches 207

## G

### Gingembre

Gingembre frais, l'éplucher et le hacher 54, 152

Tarte glacée au gingembre 235

Terrine de sole et de saumon 148

Tomates à la chinoise 14

### Gougère

Gougère aux épinards et au saumon fumé 28

Gougère aux épinards et aux champignons 33

### Grillade

Escalopes de lotte grillées 147

Espadon grillé au fenouil 143

Steak de cabillaud au beurre maître-d'hôtel 163

Steaks de thon grillés et salsa 138

Trites grillées à l'orange 160

## H

### Herbes

Champignons aux herbes 24

Les hacher 25, 66, 99, 118

Roulade aux herbes et au chèvre 132

## Huîtres

- Huîtres au champagne 46
- Huîtres Rockefeller 49

## L

### Limande

- Lasagnes de la mer 172

### Lotte

- Escalopes de lotte grillées 147
- Rôti de lotte 144

## M

### Madère

- Mousses de poulet sauce madère 128

### Marrons

- Tarte croustillante au chocolat et aux marrons 213

### Menthe

- Tarte croustillante au chocolat et à la menthe 213

### Meringue

- Meringue italienne 199
- Tarte au citron meringuée 196
- Tarte aux airelles meringuée 201

### Maïs

- Galettes de saumon garnies de maïs 40

### Marinade

- Marinade de rumsteck 76
- Salade de crevettes et de champignons 71

### Mousse

- Tarte à la mousse de fraises 214
- Tarte à la mousse de coco 219

### Moutarde

- Trites grillées à l'orange 160

### Mûres

- Délice de mûres et de pommes

## N

### Noix

- Champignons aux herbes 24
- Poirat 202
- Dessert à la noix et aux pêches 207
- Sauce aux noix 96

### Noix de coco

- Tarte à la mousse de coco 219

### Noix de pecan

- Tarte aux noix de pecan 231

## O

### Oignon

- Le hacher 53, 91, 140
- Marinade de rumsteck 76
- Soufflé à l'oignon et à la sauge 61
- Trio de légumes farcis 96

### Ouïes

- Vider un poisson par les ouïes 161

### Orange

- Mousses de foie de volaille à l'orange 23
- Trites grillées à l'orange 160

## P

### Pain

- Galettes de crabe 45
- Galettes de saumon garnies de maïs 40
- Mousses de foie de volaille 18
- Salade César 86

### Parer un poisson 155

#### Pâte

- A bricks 242
- A la noix 203
- A tarte 227
- Au chocolat 215
- Brisée 186, 222
- Feuilles et fleurs de pâte 188
- Feuilletée 238-239
- La cuire à blanc 198
- Sucrée 192

#### Piment

- Escalopes de lotte grillées 147
- L'épépiner et le couper 146
- Rôti de lotte 144

#### Pistache

- Brick à la pistache et à la ricotta 242

#### Poche à douille

- La remplir 200

#### Poires

- Poirat 202
- Tartelettes aux poires 180

#### Poivron

- Enlever son pédoncule, l'épépiner et le couper en lanières ou en dés 41, 121, 142

#### Pommes

- Délice de mûres et de pommes 184
- Jalousie aux pommes 236
- Les évider, les peler et les couper en dés 19
- Mousses de foies de volaille 18
- Tartelettes aux pommes 183

#### Pommes de terre

- Brick aux pommes de terre et au bleu 95
- Purée à l'ail et aux herbes 35
- Purée citronnée 39
- Salade de pommes de terre 117
- Salade Forêt-Noire 64
- Salade yankee 67

#### Potiron

- Tarte au potiron 220

#### Prunes

- Délice aux prunes 184

## S

### Safran

- Salade de crevettes au safran 68

### Saumon

- Galettes de saumon garnies de maïs 40
- Gougères aux épinards et au saumon fumé 28

- Saumon poché sauce au cresson 154
- Terrine de sole et de saumon 148

### Sauce

- A l'ail et au piment 144
- A la tomate et au beurre 136
- Au citron 164
- Au gingembre 148
- Au madère 128
- Aux noix 96
- Coulis de tomate 131
- Safranée 168
- Salsa 138
- Vinaigrette, la préparer 122

### Sole

- Petites terrines de poisson 153
- Terrine de sole et de saumon 148

### Soufflé

- Soufflé à l'oignon et à la sauge 61
- Soufflé au cheddar et aux courgettes 56

## T

### Terrines

- Petites terrines de poisson 153
- Terrine de sole et de saumon 148

### Tex-mex

- Salade de poulet tex-mex 120

### Thon

- Salade de pâtes à la niçoise au thon frais 82
- Steaks de thon grillés salsa 138

### Tomate

- La peler, l'épépiner et la concasser 176
- Salade César aux tomates et aux asperges 89
- Tomates à la chinoise 14
- Tomates farcies aux crevettes et à la feta
- Trio de légumes farcis 96

### Truite

- Lasagnes à la truite fumée 177
- Trites grillées à l'orange 160

## V

### Volaille

- Ailes de poulet à la diable 119
- Mousses de foies de volaille 18
- Mousses de poulet au coulis de tomates 131
- Mousses de poulet sauce madère 128
- Pilons de poulet à la diable 116
- Poulet frit à l'ail-doux 127
- Poulet sauté à l'orientale 124
- Roulades aux herbes et au chèvre 132
- Roulades de poulet à l'italienne 137
- Salade de poulet tex-mex 120

**Édition originale**

© Dorling Kindersley Limited

© Anne Willan pour les textes

Titres originaux : LOOK & COOK, 1992, *Chicken Classics, Main Dish Vegetables, Perfect Pasta*, 1993,  
*Creative Appetizers, Superb Salads, Fish Classics*, 1994, *Perfect Pies and Tarts*.

**Édition française**

© Sélection du Reader's Digest, 1993 *Le poulet, Les légumes, Les pâtes*, 1994, *Les entrées, Les salades, Les poissons,*  
*Les tartes sucrées.*

**Adaptation pour cette édition : Marabout, 2001**

**Photos** · David Murray, Jules Selmes, assistés de Ian Boddy.

# Recettes fraîcheur

Le soleil est là ? Envie de fraîcheur ?  
Voilà une mine de bonnes idées  
pour cuisiner toutes les saveurs de l'été.

Salades classiques ou insolites, plats froids traditionnels et plus inattendus, voilà une centaine de recettes faciles pour accompagner un dîner d'été, un barbecue entre amis ou un pique-nique raffiné à la campagne.

Pour toute la famille, avec des idées originales venues de toutes les cuisines du monde, ces recettes fraîcheur plairont à petits et grands.

Anne Willan a créé une célèbre école de cuisine en Bourgogne :

*La Varenne, au château du Feÿ*

Auteur et chroniqueur gastronomique depuis plus de vingt-cinq ans, elle a rédigé de nombreux ouvrages et articles sur la cuisine française et étrangère. Pour cette collection, elle s'est entourée de spécialistes et de pédagogues.

---

Dans la même collection : Desserts, Recettes de Famille,  
Cuisine à l'italienne, Recettes simplissimes, Cuisine pour changer.

---



ISBN: 2 50103587-9  
Code article : 40.3260.3

Photo de couverture : © Pierre Desgraux