

**L**a vie trépidante d'aujourd'hui nous oblige parfois à user d'imagination pour préparer des plats nutritifs, en un rien de temps.

*Casse-croûte* vous propose des recettes qui ont du goût, rapides à préparer et qui ne négligent en rien les qualités nutritionnelles que nous recherchons.

Substituts nutritifs délectables, nos recettes de trempettes délicieuses, de hamburgers minute, de pizzas et de pitas conviennent à merveille pour le lunch des enfants en plus d'être la solution parfaite pour les gens pressés!

Qui dit mieux!

**FIOREDITIONS**



Anne Wilson

# CASSE-CROÛTE

ISBN 88-7525-013-8



9 788875 250133

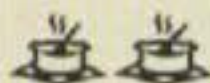


## Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

### Quantités indiquées

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited,  
GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australie

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.  
Titre original : *Fast Finger Snacks*

Copyright © 2003 pour l'édition française  
Publishing 2000 - Fioredizioni Srl  
Tel. + 39 06 30 36 28 98 Fax. + 39 06 30 36 14 13  
email: publishing2000@tin.it

Traduction : Ricardo Larrivée, Brigitte Couzu  
Adaptation française : Michèle Schreyer, Roxanne Camporeale, Kohn  
Mise en page : Atelier Lauriot PRÉVOST, Paris  
Flashage : Dixis, Kohn  
Chef de Fabrication : Deltrev Schaper  
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.  
Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-013-8  
10 9 8 7 6 5 4 3

# CASSE- CROÛTE





## Manger sur le pouce

**R**epas-minute ou casse-croûte, les recettes de ce livre s'intègrent bien à notre rythme de vie trépidant. Vous y découvrirez des hamburgers à l'agneau ou au porc, de nombreux plats express à savourer devant la télévision tels les nachos et guacamole ainsi qu'une foule d'amuse-gueules à grignoter lors d'une fête entre amis.

### Salsa piquante et croustilles de pita

*Préparation : 15 minutes*

*Temps de cuisson :*

*15 minutes*

*2 tasses environ*



*2 cuil. à soupe d'huile*

*1 oignon, émincé*

*2 gousses d'ail, écrasées*

*2 piments, hachés*

*425 g de tomates en conserve, égouttées*

*1 à 2 jalapeños frais ou marinés, coupés finement (voir note)*

*2 cuil. à soupe de jus de citron*

*4 cuil. à soupe de persil frais haché*

*3 pitas*

*4 cuil. à soupe de crème fraîche*

1. Préchauffer le four à 180 °C. Dans une poêle, faire fondre l'oignon, l'ail et le poivron dans l'huile.

2. Ajouter les tomates les jalapeños et le jus de citron. Porter à ébullition. Baisser

le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la salsa soit réduite et épaisse. Entremêler le persil. Laisser refroidir.

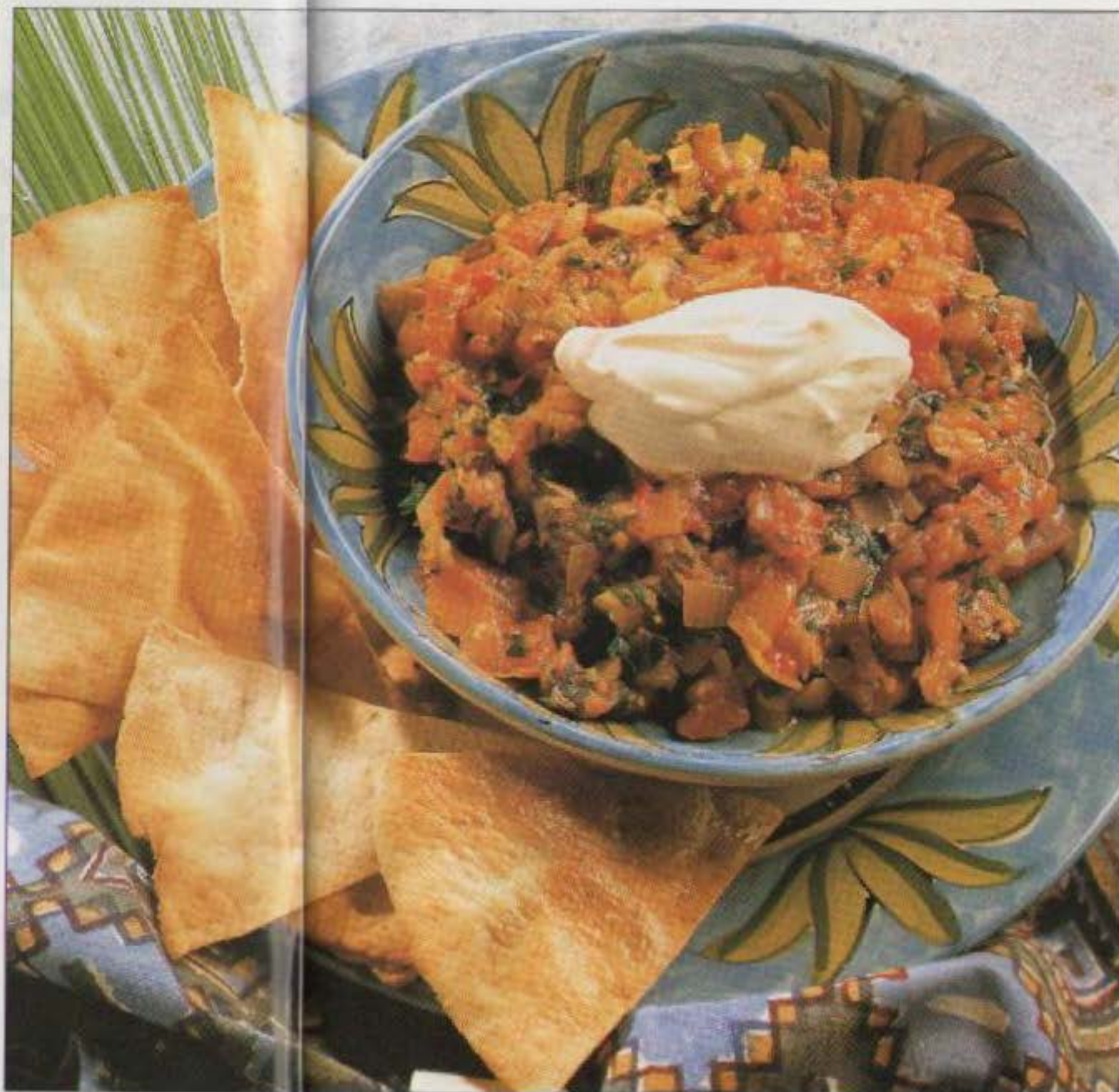
3. Pour faciliter la séparation des pitas, réchauffer chaque pain 15 secondes au four à micro-ondes. Couper chaque pita en 8 pointes puis séparer chaque pointe en deux épaisseurs pour obtenir 16 pointes de pita. Répartir les pointes en une seule couche sur une grande plaque à cuisson. Cuire au four 10 minutes, jusqu'à ce que les pitas soient dorés et croustillants.

4. Mettre la salsa dans un bol. Garnir de crème fraîche et servir froid avec les croustilles de pita.

#### Note 1

La pita est un pain-galette que l'on peut acheter dans les boulangeries orientales; les jalapeños sont de petits piments verts et forts que l'on peut se procurer frais en saison ou marinés en bocal.

*Salsa piquante et croustilles de pita*







### Ailes de poulet à la diable

*Préparation : 5 minutes*

*Temps de cuisson :*

*45 minutes*

*Pour 4 personnes*



*5 cuil. à soupe de sauce tomate*

*Quelques gouttes de sauce aux piments (type Tabasco)*

*2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon*

*1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire*

*2 cuil. à café d'origan séché*

*1 oignon, émincé finement*

*2 gousses d'ail, écrasées*

*Sel et poivre*

*12 ailes de poulet*

1. Préchauffer le four à 200 °C. Dans un plat allant au four, mélanger soigneusement tous les ingrédients sauf le poulet. Ajouter ensuite le poulet et mélanger le tout.

2. Cuire au four 45 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit. Retourner le poulet de temps à autre et badigeonner de sauce à plusieurs reprises pendant la cuisson.

#### Note :

On peut aussi utiliser des pilons de poulet. Le temps de cuisson est variable.



### Samosas au porc et au veau

*Préparation : 20 minutes*

*Temps de cuisson :*

*15 minutes*

*Pour 16 samosas*



*2 abaisses de pâte feuilletée du commerce, décongelées*  
*Huile d'arachide pour la friture*

#### Farce

*200 g de porc et de veau hachés, mélangés*

*1 carotte, râpée finement*

*1/2 tasse de petits pois surgelés, décongelés*

*2 gousses d'ail, écrasées*

*1 1/2 cuil. à café de curry indien*

*2 cuil. à soupe de jus de citron*

*Sel et poivre*

1. Abaisser la pâte feuilletée à 0,25 cm d'épaisseur.

Couper chaque abaisse en quatre carrés, puis chaque carré en deux triangles.

2. Farce –

Dans une terrine, mélanger la viande hachée, la carotte, les petits pois, l'ail, le curry et la sauce Worcestershire. Saler

et poivrer.

3. Disposer un peu de farce au centre de chaque triangle de pâte. Replier en deux pour former de petits triangles. Souder les bords avec un couteau, puis dorer avec le jaune d'œuf battu.

4. Faire chauffer l'huile à 190 °C. Faire frire quelques samosas 5 à 6 minutes jusqu'au moment où ils sont dorés, croustillants et cuits à l'intérieur. Retirer les samosas avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant et garder au chaud. Répéter l'opération pour les autres samosas. Servir avec du chutney ou de la sauce aux prunes.

#### Note :

Prévoyez suffisamment d'huile pour permettre aux samosas de flotter.

### CUISI-TRUC

Les samosas sont de petits beignets épicés et frits fort populaires dans la cuisine indienne. On peut remplacer le porc et le veau hachés par du poulet haché ou du bœuf haché.

*Ailes de poulet à la diable (en haut), samosas au porc et au veau*



## Crevettes au sésame et chutney à la menthe

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

2 à 3 minutes

Pour 4 personnes

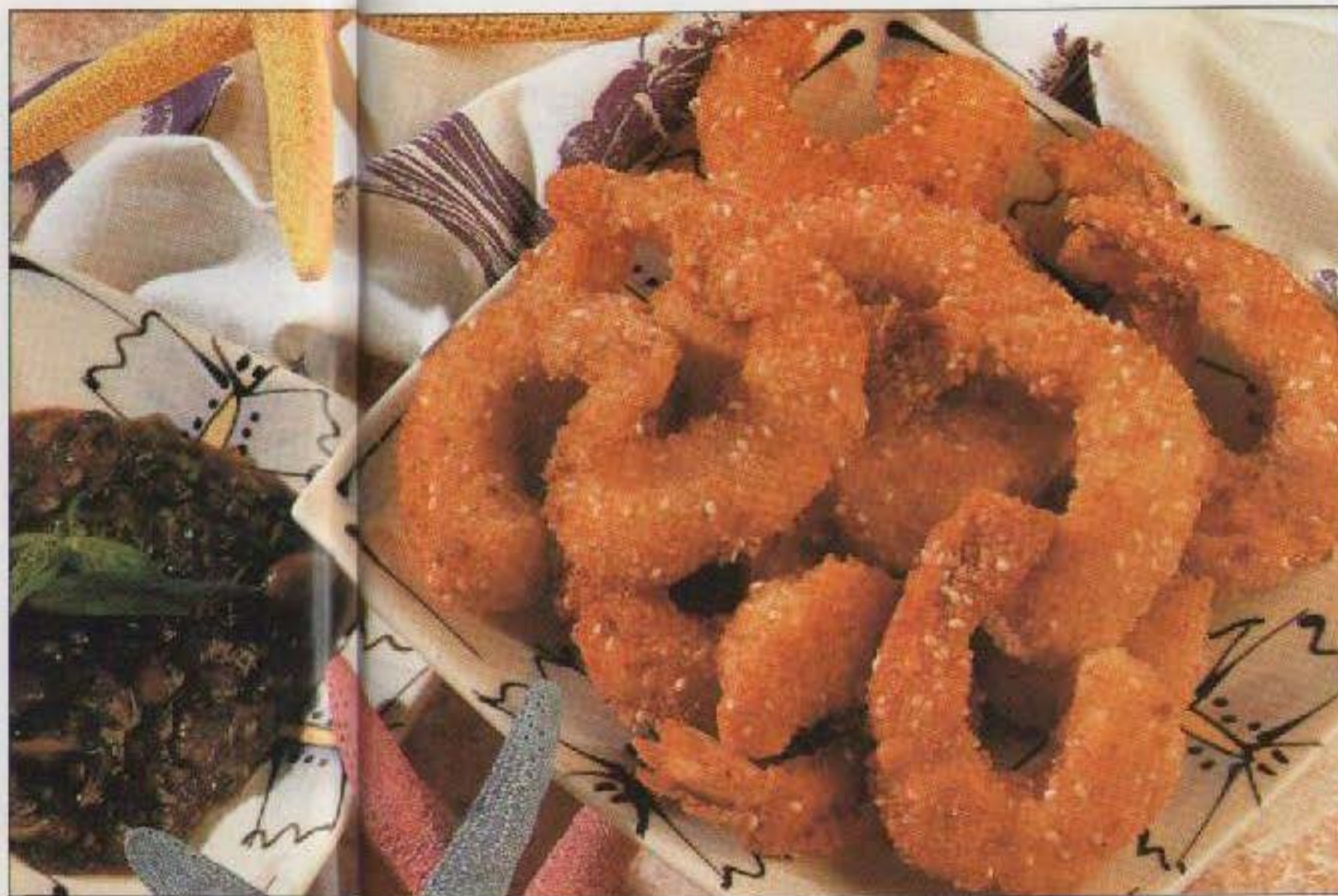


1 kg de grosses crevettes,  
décortiquées, déveinées,  
avec la queue  
4 cuil. à soupe de farine  
1 œuf, légèrement battu  
2/3 de tasse de chapelure  
1/2 tasse de graines de sésame  
Huile d'arachide pour la friture

### Chutney à la menthe

1 tasse de feuilles de menthe  
fraîches, bien tassées  
1/2 tasse de chutney ou  
de ketchup aux fruits (maison  
ou du commerce)  
1 cuil. à soupe de jus de citron

1. Passer les crevettes dans la farine. Secouer pour enlever l'excès de farine. Tremper les crevettes dans l'œuf battu puis les enrober du mélange de chapelure et de graines de sésame.
2. Faire chauffer le bain de friture à 160 °C. Y plonger quelques crevettes seulement à la fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer de l'huile avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Chutney à la menthe – Mélanger la menthe, le chutney et le jus de citron. Passer au mixeur jusqu'à ce que le mélange devienne lisse. Servir en accompagnement des crevettes.



Crevettes au sésame et chutney à la menthe



Épluchez et déveinez les crevettes, laissez les queues intactes. Écrasez légèrement.



Plongez les crevettes dans l'œuf battu, ajoutez le mélange de chapelure et de graines.



Plongez les crevettes dans l'huile chaude pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Pour la sauce, mixer la menthe, le chutney et le jus de citron jusqu'à ce que le mélange soit lisse.





### Brochettes de bœuf satay

*Préparation : 15 minutes*

*Temps de cuisson :*

*6 à 8 minutes*

*Pour 12 à 16 brochettes*



*500 g de rumsteck en lanières*

#### Marinade

*2 cuil. à soupe d'huile*

*2 cuil. à soupe de miel*

*2 cuil. à soupe de sauce soja*

*1 cuil. à soupe de jus de citron*

*1 goutte d'ail, écrasée*

*1 cuil. à café de gingembre  
frais râpé*

#### Sauce rapide aux arachides

*1/2 tasse d'arachides non salées,  
grillées*

*2 cuil. à soupe de sucre*

*4 cuil. à soupe de sauce soja*

*Un peu de bouillon de poulet*

*12 à 15 gouttes de sauce aux  
piments (type Tabasco)*

1. Dans une terrine, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les lanières de bœuf et laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur. Enfiler la viande sur 8 à 12 brochettes de bois, préalablement trempées dans l'eau.

2. Déposer ensuite les brochettes sur une plaque légèrement huilée. Cuire sous le gril du four ou au barbecue de 3 à 4 minutes de chaque côté. Servir chaud avec la

sauce rapide aux arachides.

3. Sauce rapide aux arachides— Au robot de cuisine, mouliner finement les arachides.

Ajouter le sucre, la sauce soja et suffisamment de bouillon de poule pour obtenir une



consistance lisse et crémeuse.

Ajouter la sauce aux piments.

### Feuilletés de feta

*Préparation : 20 minutes*

*Temps de cuisson :*

*25 minutes*

*Pour 8 personnes*



*2 cuil. à café d'huile*

*1 oignon, émincé finement*

*300 g d'épinards frais, lavés,  
essorés et hachés*

*1/2 tasse de fromage râpé  
(genre cheddar)*

*150 g de fromage feta, émiettée*

*1 œuf, légèrement battu*

*Sel et poivre*

*2 abaisses de pâte feuilletée du  
commerce, décongelées*

*1 œuf, légèrement battu*

1. Préchauffer le four à 200 °C. Huiler légèrement

deux plaques allant au four.

Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans l'huile. Verser ensuite dans une grande terrine. Dans la même poêle, déposer la moitié des épinards et couvrir d'un couvercle. Cuire rapidement pour les faire tomber. Répéter l'opération avec le reste des épinards. Laisser refroidir.

2. Presser les légumes avec les mains pour retirer tout le liquide. Incorporer aux oignons. Ajouter le cheddar et la feta et bien mélanger. Incorporer l'œuf, saler, poivrer et bien mélanger.

3. Abaisser la pâte feuilletée à 0,25 cm d'épaisseur. Couper chaque abaisse en quatre carrés. Déposer la farce au centre des carrés. Plier les carrés en deux pour former des triangles. Dorer à l'œuf battu et répartir sur les plaques. Cuire au four 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

#### CUISI-TRUC

Lorsque vous utilisez des brochettes de bambou ou de bois, faites-les tremper dans l'eau froide pour éviter qu'elles ne brûlent pendant la cuisson.

*Brochettes de bœuf satay (en haut), feuilletés de feta*



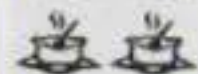
## Rouleaux de printemps

Préparation : 25 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 18 rouleaux



1 cuil. à soupe d'huile

200 g de porc maigre, haché

2 carottes, râpées grossièrement

2 oignons verts, émincés finement

1 tasse de chou chinois, finement émincé

1 tasse de germes de soja, hachés

1 poivron rouge, en fines lanières

2 gousses d'ail, écrasées

1 cuil. à café de gingembre frais râpé finement

Sel et poivre

16 feuilles de pâte pour rouleaux de printemps

Huile d'arachide pour la friture

Feuilles de laitue Iceberg

Sauce de soja ou aux prunes pour servir

1. Dans une poêle, chauffer l'huile. Cuire le porc à feu moyen. Retirer le porc de la poêle et laisser tiédir.

2. Dans une terrine, mélanger les légumes, l'ail, et le gingembre, avec les mains. Déposer dans la poêle et faire sauter jusqu'à tendreté. Ajouter le porc cuit et bien mélanger. Retirer du feu.

3. Placer une feuille de pâte en losange, c'est-à-dire une pointe face à soi. Déposer 2 cuil. à soupe de farce au centre. Pour former des rouleaux, replier les pointes de gauche et de droite sur la farce. Rabattre ensuite la pointe la plus près de soi sur la farce et fermer le rouleau en rabattant la pointe supérieure. Badigeonner d'eau pour bien fixer. Répéter l'opération pour former les autres rouleaux.

4. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 190 °C. Y plonger un ou deux rouleaux à la fois et faire frire de 4 à 5 minutes

jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Retirer les rouleaux avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant. Présenter sur des feuilles de laitue Iceberg. Pour manger les rouleaux impériaux, on doit envelopper chaque rouleau dans une feuille de laitue et le tremper dans la sauce de soja ou aux prunes.

### GUISI-TRUC

On trouve la pâte pour rouleaux de printemps dans les épicerie orientale et dans certains supermarchés. Si vous n'utilisez pas la totalité des rouleaux, vous pouvez les congeler.

Rouleaux de printemps



Quand le porc haché est brun, retirez-le de la casserole avec une écumoire.



Mélangez à la main d'une façon homogène les légumes, l'ail et le gingembre.



Fourrez la pâte, repliez les bords et les extrémités, et roulez-la.



Plongez délicatement un ou deux rouleaux à la fois dans de l'huile chaude.





## Muffins au fromage

*Préparation : 10 minutes*

*Temps de cuisson :*

*20 minutes*

*Pour 8 à 12 muffins*



*3/4 de tasse de farine*

*1 cuil. à café de levure en poudre*

*1/4 de cuil. à café de sel*

*1/2 tasse de farine de maïs  
(polenta)*

*3/4 de tasse de fromage*

*(du cheddar par ex.) râpé*

*2 cuil. à soupe de maïs en  
grains en conserve, égouttés  
(facultatif)*

*2 œufs, légèrement battus*

*1/3 de tasse de lait*

*1/4 de tasse d'huile de maïs  
ou de soja*

1. Préchauffer le four à 180 °C. Huiler ou beurrer légèrement de 8 à 12 moules à muffins.

2. Dans une terrine, tamiser la farine, la levure en poudre et le sel. Ajouter la farine de maïs, le fromage et le maïs en grains. Faire un puits au centre. Mélanger par ailleurs les œufs, le lait et l'huile. Verser ensuite ce mélange sur les ingrédients secs.

3. Remuer délicatement à la cuillère de bois. Déposer le mélange au 2/3 dans les moules. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'une pointe de couteau en ressorte sèche.

*Muffins au fromage (en haut), saucisses-surprises*

Démouler immédiatement et servir chaud.



## Saucisses-surprises

*Préparation : 10 minutes*

*Temps de cuisson :*

*1 minute*

*Pour 16 saucisses*



*8 saucisses de Francfort*

*8 brochettes de bois*

*Farine de maïs pour  
saupoudrer (facultatif)*

*Huile d'arachide pour la friture*

*Ketchup aux tomates ou  
moutardes variées pour servir*

### Pâte

*2 tasses de farine*

*2 cuil. à café de levure  
en poudre*

*1 pincée de sel*

*1 œuf, légèrement battu*

*1 cuil. à soupe d'huile*

*1 1/2 tasse d'eau*

1. Couper les saucisses en deux sur la largeur. Couper

les brochettes en deux. Insérer une brochette dans chaque morceau de saucisse.

Saupoudrer d'un peu de farine de maïs.

### 2. Pâte

Dans une terrine, tamiser la farine, la levure en poudre et le sel. Faire un puits au milieu. Y verser l'œuf délayé avec l'huile et l'eau. Remuer à la cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

3. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. En tenant les brochettes, tremper les saucisses dans la pâte. Égoutter à l'aide de pinces ou d'une écumoire, plonger délicatement les saucisses dans l'huile. Faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, croustillantes et cuites. Retirer de l'huile et égoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud et procéder de la même façon avec les autres saucisses. Pour servir, accompagner de ketchup aux tomates et d'une sélection de moutardes (moutarde de Dijon au miel, moutarde à l'ancienne, etc.).

### CUISI-TRUC

Pour plus de piquant, ajoutez 1 pincée de cayenne à la pâte avant d'y tremper les saucisses ou une cuillère à café de piment frais haché.



**Beignets de légumes***Préparation : 30 minutes**Temps de cuisson :**3 minutes**Pour 4 à 6 beignets**1 tasse de farine**1 pincée de sel**1 œuf**1 tasse d'eau**1 oignon**1 carotte**1 poivron rouge**100 g de brocoli, en petits bouquets**Huile d'arachide pour la friture*

1. Dans une terrine, tamiser la farine et le sel. Faire un puits au centre. Ajouter l'œuf puis l'eau. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange.

Couvrir la terrine d'une feuille de plastique et mettre au frais 10 minutes.

2. Couper l'oignon, le poivron et la carotte en fines lanières de 6 cm de long. Ajouter les légumes à la pâte et mélanger.

3. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 160 °C. À l'aide de pincettes ou d'une écumoire, y plonger 2 à 3 morceaux de légumes enrobés de pâte. Tenir les légumes immergés dans l'huile quelques secondes, jusqu'au moment où la pâte commence à se fixer. Puis les laisser tomber dans l'huile et frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Égoutter sur du

papier absorbant et servir avec une sauce tomate.

**Croquettes de saumon***Préparation : 20 minutes**Temps de cuisson : 5 minutes**Pour 4 croquettes**1 boîte de 425 g de saumon rose, égoutté**1 pomme de terre, pelée, râpée**1 oignon vert, émincé finement**1 cuil. à soupe de chapelure**1 œuf, légèrement battu**2 cuil. à soupe d'huile***Sauce***1 tomate, hachée finement**1 oignon vert, émincé finement**1 gousse d'ail, écrasée**2 cuil. à café de persil haché*

*finement ou 1 cuil. à café de persil séché*

*1 cuil. à café de vinaigre de vin rouge*

*Sel et poivre*

1. Mettre le saumon dans une terrine et l'émietter avec une fourchette.

Ajouter la pomme de terre râpée, l'oignon vert, la chapelure l'œuf et bien mélanger.

2. Former 8 galettes.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y cuire les galettes à feu moyen 3 minutes environ de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir avec la sauce.

3. Sauce à la tomate rapide – Dans une terrine, placer la tomate, l'oignon vert, l'ail, le persil et le vinaigre de vin et mélanger rapidement.

**CUISI-TRUC**

On appelle oignon vert le légume qui ressemble à un poireau miniature doté de longues feuilles vertes. Il est également connu sous le nom d'oignon de printemps ou de cébette dans le Midi de la France. Nous utiliserons ici le terme d'oignon vert.

*Beignets de légumes (en haut), croquettes de saumon*







### Beignets de maïs et de pommes de terre

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : variable  
Pour 20 beignets



2 grosses pommes de terre, pelées et râpées  
260 g de maïs en grains en conserve, égoutté  
4 œufs, légèrement battus  
1/2 tasse de chapelure  
6 oignons verts, émincés  
1 cuil. à café de curry  
Sel et poivre  
1/4 de tasse d'huile

#### Sauce au yaourt

2/3 de tasse de yaourt nature  
2 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée ou 2 cuil. à café de menthe séchée  
2 cuil. à café de sauce chili  
Sel et poivre

1. Égoutter les pommes de terre râpées sur du papier absorbant et presser pour retirer l'excès de liquide.
2. Dans une terrine, bien mélanger les pommes de terre, le maïs, les œufs, la chapelure, les oignons verts et le curry indien. Saler et poivrer.
3. Faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Déposer quelques cuillerées à soupe du mélange dans la poêle. Faire cuire à feu moyen environ 2 minutes de chaque

côté. Égoutter sur du papier absorbant et garder au chaud. Ajouter le reste de l'huile et répéter l'opération avec le reste du mélange. Ajouter de l'huile, si nécessaire.

4. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et la servir à température ambiante avec les beignets.

#### Variante :

On peut remplacer les grains de maïs en conserve par 1 tasse de maïs congelé.

### Boulettes de lentilles au fromage

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : variable  
Pour 30 boulettes



1 tasse de lentilles vertes ou rouges

Eau

4 oignons verts, émincés  
2 gousses d'ail, émincées  
1 cuil. à café de basilic séché  
Sel et poivre

1 tasse de chapelure  
(2 à 3 tranches de pain)  
1 tasse de fromage  
(du cheddar par ex.) râpé  
1 courgette, râpée  
1 tasse de farine de maïs  
(polenta)  
Huile d'arachide pour la friture

1. Dans une casserole, déposer les lentilles et couvrir

d'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter et rincer à l'eau froide. Mettre la moitié des lentilles avec les oignons verts et l'ail dans le bol du robot de cuisine. Actionner quelques secondes jusqu'à ce que le mélange devienne pâteux. Transférer dans une terrine. Ajouter le reste des lentilles, le basilic, le sel et le poivre la chapelure, le fromage, la courgette et bien mélanger.

2. Former des boulettes avec les mains. Il faut compter 1 cuil. à soupe rase du mélange pour chaque boulette. Passer les boulettes dans la farine de maïs.

3. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Y cuire quelques boulettes à la fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Retirer les boulettes avec des pinces ou une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

#### Note :

Les boulettes de lentilles au fromage sont délicieuses avec du chutney, du ketchup aux fruits et la sauce au yaourt de la recette précédente (beignets de maïs et de pommes de terre).

Beignets de maïs et de pommes de terre (en haut),  
boulettes de lentilles au fromage



## Calmars frits, sauce tartare

Préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : variable  
Pour 4 personnes



500 g de calmars frais, en fines rondelles  
2 cuil. à soupe de farine  
2 œufs, légèrement battus  
2 gousses d'ail, écrasées  
2 cuil. à café de zeste de citron râpé  
1 tasse de chapelure  
Huile d'arachide pour la friture

**Sauce tartare**  
2/3 de tasse de mayonnaise  
1 cuil. à soupe de câpres hachées  
1 cuil. à soupe de cornichons ou d'oignons aigres-doux, hachés

1. Passer les rondelles de calmars dans la farine. Secouer pour enlever l'excès de farine. Tremper dans le mélange d'œufs battus, d'ail et de zeste de citron. Puis enrober de chapelure. Secouer pour enlever le surplus.  
2. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 160 °C. Faire frire quelques rondelles de calmars à la fois environ 1 minute jusqu'à ce qu'elles aient blondi. Ne pas trop cuire. Retirer avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant.

3. Sauce tartare – Bien mélanger tous les

ingrédients. Servir en accompagnement des calmars frits.

## Vols-au-vent aux légumes et au pesto

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 8 minutes  
Pour 4 personnes



**Pesto**  
1/2 tasse de pignons  
125 g de parmesan, râpé  
2 gousses d'ail  
1 tasse de basilic frais bien tassé  
1/2 tasse d'huile d'olive  
Sel

**Farce aux légumes**  
2 cuil. à soupe d'huile  
1 oignon, en quartiers  
125 g de tomates cerises, coupées en deux  
125 g de champignons, émincés  
1/2 avocat, pelé et haché  
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique  
4 grosses timbales pour vol-au-vent, chaudes

1. Préchauffer le four à 180 °C. Mouliner les pignons au robot. Ajouter le parmesan, l'ail, le basilic et actionner à nouveau le robot quelques secondes jusqu'à ce que le tout soit finement

haché. Ajouter, dans l'appareil en marche, l'huile d'olive en un filet continu. Saler.

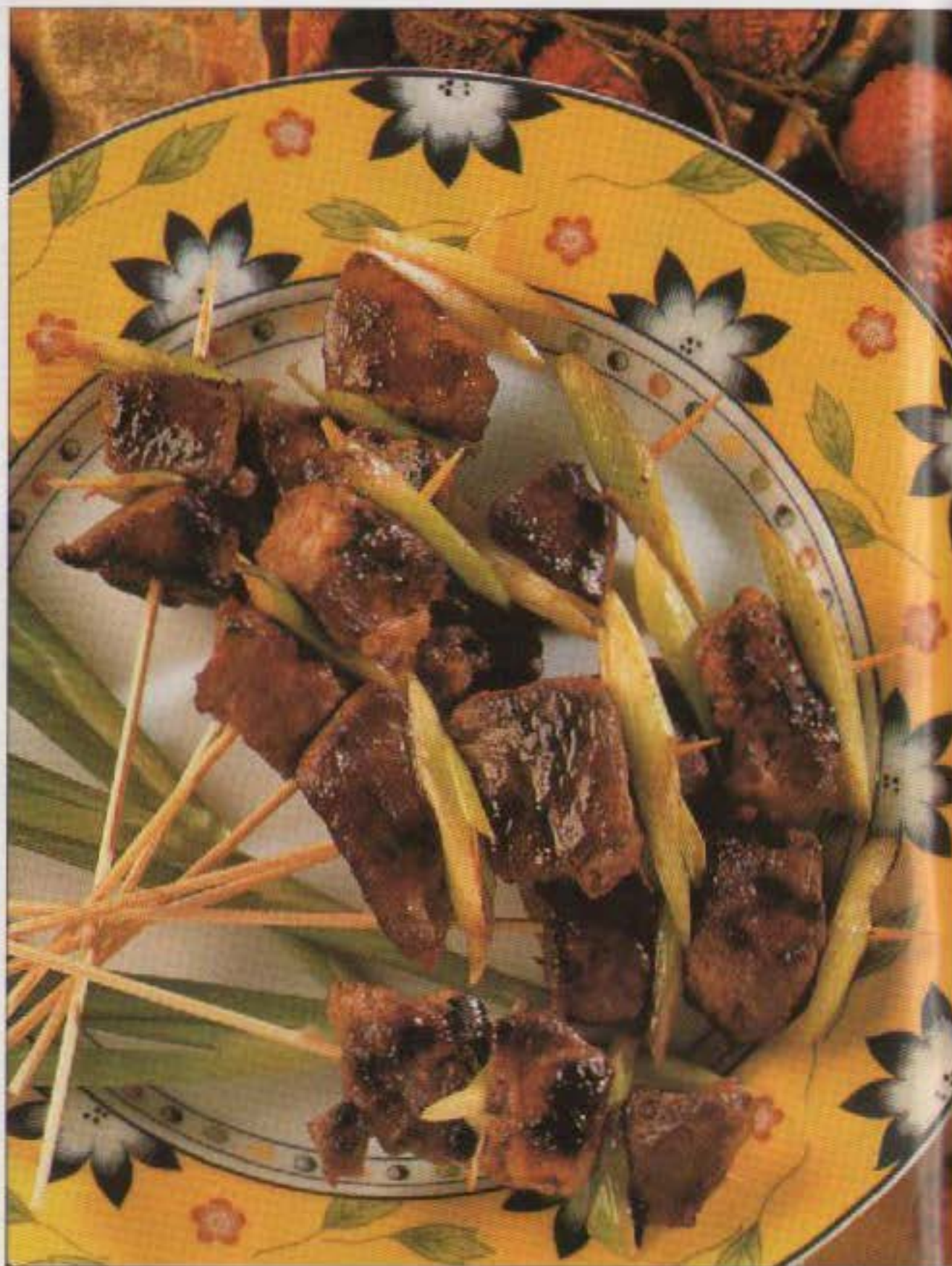
2. Farce aux légumes – Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans l'huile. Y joindre les tomates et les champignons et faire revenir rapidement. Ajouter l'avocat et le vinaigre. Mélanger et retirer du feu.

3. Répartir la farce aux légumes dans les timbales chaudes et garnir d'un peu de pesto. Servir immédiatement.



Calmars frits, sauce tartare (en haut), vols-au-vent aux légumes et au pesto





### Brochettes d'agneau, chutney à la mangue

*Préparation : 15 minutes*

*Temps de cuisson :*

*10 à 15 minutes*

*Pour 4 personnes*



*500 g d'agneau désossé et coupé  
en cubes de 2,5 cm (dans le  
gigot)*

*4 oignons verts, coupés en  
morceaux de 2,5 cm*

*1/3 de tasse de sauce hoisin*

#### Chutney à la mangue

*1 cuil. à soupe d'huile*

*1 oignon, haché*

*1 piment rouge, haché ou  
1 pincée de Cayenne*

*1 mangue, pelée et coupée*

*2 cuil. à soupe de  
vinaigre de vin blanc*

*2 cuil. à soupe de sucre*

1. Enfiler les cubes de viande en alternance avec les morceaux d'oignons verts sur des brochettes de bois, préalablement trempées dans l'eau.

2. Déposer les brochettes sur une plaque allant au four, légèrement huilée. Badigeonner les brochettes de sauce hoisin. Cuire au gril environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la viande soit cuite mais encore légèrement rosée. Badigeonner à nouveau de sauce hoisin pendant la cuisson.

3. Chutney à la mangue - Dans une poêle, faire fondre l'oignon et le piment dans l'huile. Ajouter la mangue, le vinaigre et le sucre. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes jusqu'à ce que le chutney épaississe. Servir avec les brochettes d'agneau.

#### Note :

On peut aussi utiliser un chutney du commerce.

#### CUISI-TRUC

L'agneau possède une saveur exquise et unique. Il est important de bien dégraisser la viande puisque le gras lui donne une saveur forte. Et pour apprécier l'agneau à sa juste valeur, évitez de trop le cuire. Il est tendre et juteux lorsqu'il est encore rosé.

*Brochettes d'agneau, chutney à la mangue*



**Hamburgers texans***Préparation : 15 minutes**Temps de cuisson :**10 minutes**Pour 4 personnes*

*1/2 tasse de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés*  
*250 g de bœuf maigre, haché*  
*2 cuil. à soupe de concentré de tomate*

*1 oignon, émincé finement*  
*1 1/2 cuil. à café de sauce chili*  
*1 cuil. à café de cumin moulu*  
*Sel et poivre*  
*1 1/2 cuil. à soupe d'huile*  
*4 pains à hamburger*

**Garniture**

*1 avocat, en tranches*  
*1 poivron vert, coupé*  
*1 tomate, coupée*  
*1/2 tasse de fromage (du cheddar par ex.) râpé*  
*1/3 de tasse de crème fraîche*  
*Sel et poivre*

1. Dans une terrine, écraser légèrement les haricots à la fourchette. Ajouter le bœuf haché, le concentré de tomate, l'oignon, la sauce chili et le cumin. Saler et poivrer. Bien mélanger. Former quatre galettes.  
 2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Y cuire les galettes à feu moyennement élevé jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées de chaque côté.

3. Garniture – Dans une terrine, mélanger

l'avocat, le poivron, la tomate, le fromage et la crème fraîche. Saler et poivrer.

4. Servir les galettes avec la garniture entre deux tranches de pain grillées.

**Le Tout-Garni***Préparation : 20 minutes**Temps de cuisson :**15 minutes**Pour 4 personnes*

*650 g de bœuf haché maigre*  
*1 oignon, émincé finement*  
*1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire*  
*2 cuil. à soupe de sauce tomate*  
*1/2 tasse de chapelure*  
*1 œuf, légèrement battu*  
*Sel et poivre*  
*1 1/2 cuil. à soupe d'huile*  
*4 tranches de cheddar (ou fromage équivalent)*  
*4 pains à hamburger garnis de graines de sésame*  
*4 feuilles de laitue*  
*1 tomate coupée en tranches*  
*Condiments (moutarde, ketchup aux tomates, aichards.)*

1. Dans une terrine, mélanger la viande, l'oignon, la sauce Worcestershire, la sauce tomate, la chapelure et l'œuf. Saler et poivrer. Bien mélanger avec les mains. Former quatre galettes.  
 2. Chauffer l'huile dans une poêle. Faire cuire les

galettes à feu moyen-élevé, à point, en les retournant à mi-cuisson. Lors des deux dernières minutes de cuisson, déposer une tranche de fromage sur chaque galette.  
 3. Servir une galette, une feuille de laitue, une tranche de tomate et des condiments au choix entre deux tranches de pain grillées.

**Note :**

Vous pouvez également utiliser des tranches d'ananas, du bacon grillé et des œufs frits que vous déposerez sur chaque pain à hamburger

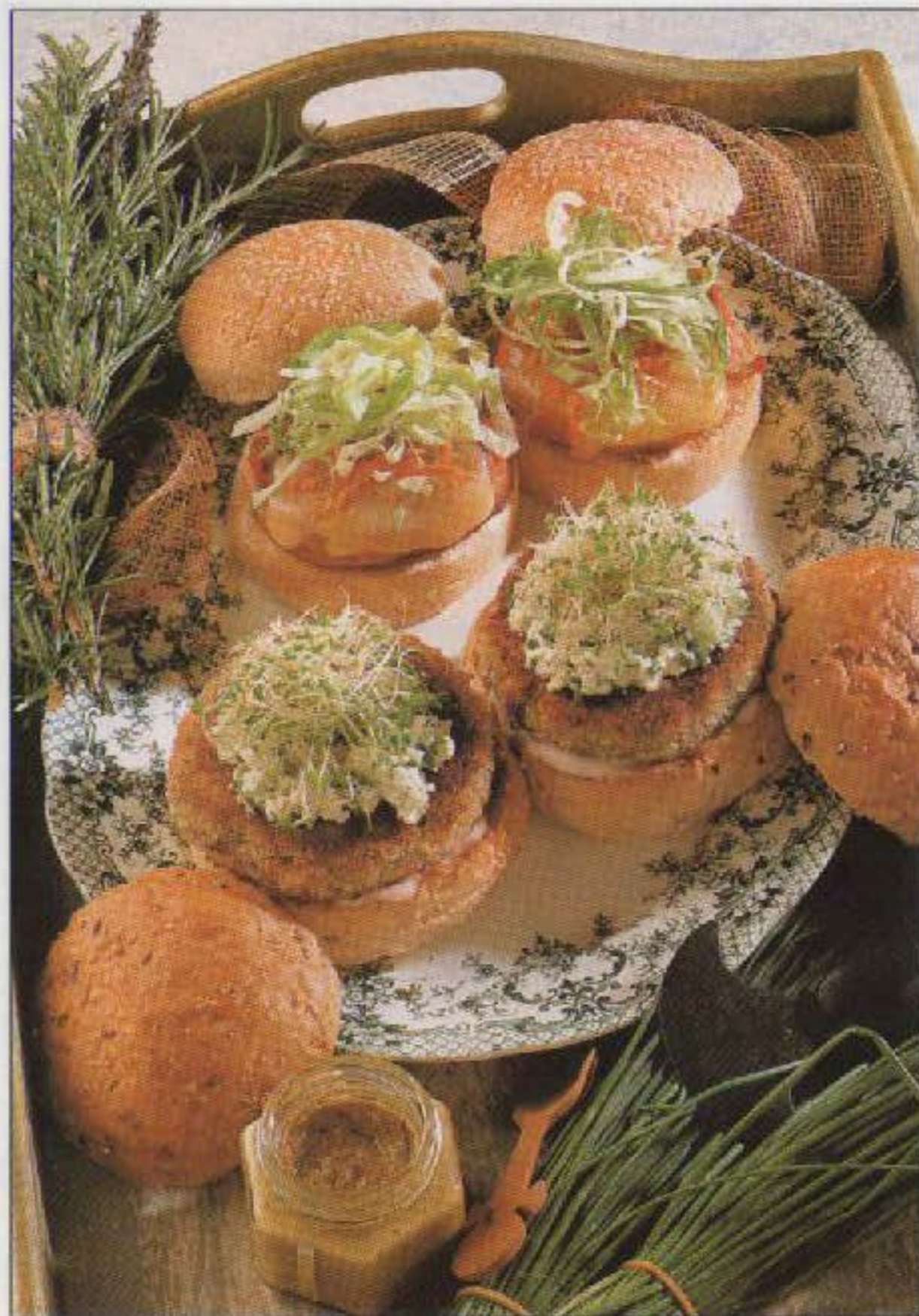
**CUISI-TRUC**

Les galettes de bœuf congelées et prêtes à cuire seront très pratiques pour improviser un repas rapide, pour ce faire, doublez la recette du Tout-Garni et congelez-en une partie.

*Hamburgers texans (en haut), le Tout-Garni*







## Hamburgers à l'agneau

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Pour 4 personnes



375 g d'agneau maigre, haché  
1 oignon, émincé finement  
1 cuil. à café de romarin frais haché ou 1/2 cuil. à café de romarin séché  
1/4 de tasse de concentré de tomates  
1 cuil. à soupe de cassonade  
2 cuil. à café de zeste de citron  
Sel et poivre  
4 tranches de poitrine fumée  
1 cuil. à soupe d'huile  
4 tranches de fromage suisse  
4 pains à hamburger, grillés  
2 cuil. à café de moutarde de Dijon  
1 carotte, râpée finement  
1 tasse de laitue émincée

1. Dans une terrine, mélanger la viande, l'oignon, le romarin, et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Former quatre galettes.
2. Entourer chaque galette d'une tranche de poitrine fumée et fixer avec un cure-dent.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire les galettes à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elles soient à point. Déposer une tranche de fromage sur chaque galette et laisser fondre légèrement. Retirer de la poêle et enlever

le cure-dent.

4. Étendre la moutarde sur les pains grillés. Y déposer une galette d'agneau. Garnir de carotte et de laitue. Couvrir du pain et servir.



## Hamburgers végétariens

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Pour 4 personnes



2 tasses de pois chiches en conserve, égouttés  
4 oignons verts, émincés  
6 à 7 gouttes de sauce aux piments (type Tabasco)  
1/4 de tasse de persil frais haché ou 2 cuil. à soupe de persil séché  
2 gousses d'ail, émincées  
Farine  
1 œuf, légèrement battu  
1/2 tasse de chapelure  
2 cuil. à soupe d'huile  
4 petits pains complets, coupés en deux, grillés  
2 cuil. à soupe de

mayonnaise

1/2 tasse de pousses de luzerne

### Garniture à la ricotta

1/3 de tasse de ricotta  
1 branche de céleri, hachée  
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon  
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée  
Sel et poivre

1. Avec le robot de cuisine, mélanger grossièrement les pois chiches, les oignons verts, le persil et l'ail. Saler et poivrer. Former quatre galettes.
2. Passer chaque galette dans la farine. Secouer pour enlever l'excès. Tremper les galettes dans l'œuf battu puis les enrober de chapelure.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire les galettes à feu moyen environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que ce soit doré. Retirer de la poêle et égoutter sur du papier absorbant.
4. Garniture à la ricotta — Bien mélanger tous les ingrédients. Tartiner les pains grillés de mayonnaise. Déposer une galette sur chaque moitié de pain, ajouter la garniture et garnir de luzerne. Couvrir de l'autre moitié de pain.

### CUISI-TRUC

Vous pouvez cultiver votre propre luzerne. Les graines montent en 2 ou 3 jours seulement.

Hamburgers à l'agneau, avec fromage et bacon (en haut), hamburgers végétariens



## Déjeuner exotique sur muffin anglais

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes  
Pour 4 personnes



4 muffins anglais  
2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon  
1 cuil. à soupe d'huile  
1 petit poireau, lavé, coupé en tranches  
4 tranches de jambon rondes  
4 tranches d'ananas frais ou en conserve (facultatif)  
2 cuil. à soupe de beurre  
4 œufs  
4 tranches de fromage (genre cheddar)

1. Couper les muffins en deux. Les faire griller de chaque côté. Tartiner de moutarde.  
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y faire revenir le poireau jusqu'à tendreté. Retirer de la poêle et déposer sur les quatre moitiés de muffins.  
3. Mettre le jambon et les tranches d'ananas dans la poêle et cuire rapidement pour dorer des deux côtés. Garnir le jambon de tranches de poireau, puis d'ananas.  
4. Nettoyer la poêle au besoin et faire fondre le beurre. Cuire les œufs tournés ou miroir. Déposer sur les tranches d'ananas. Couvrir d'une tranche de fromage et déposer le tout sur une plaque à

cuisson sous le gril du four jusqu'au moment où le fromage commence à fondre. Couvrir des moitiés de muffins et servir.

## Hamburgers au porc

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes  
Pour 4 personnes



400 g de porc maigre, haché  
1/3 de tasse de flocons d'avoine (gruau)  
1 cuil. à soupe de graines de sésame  
1 cuil. à soupe de sauce soja  
2 gousses d'ail, écrasées  
1 cuil. à café de gingembre frais râpé  
Sel et poivre  
1 cuil. à soupe d'huile  
1/4 de tasse de sauce aux prunes  
4 petits pains ronds ou pains à hamburger, grillés

### Garniture

1 cuil. à soupe d'huile de sésame  
1/2 poivron rouge, coupé  
2 oignons verts, émincés  
2 tasses d'épinards lavés, essorés et hachés  
Sel et poivre

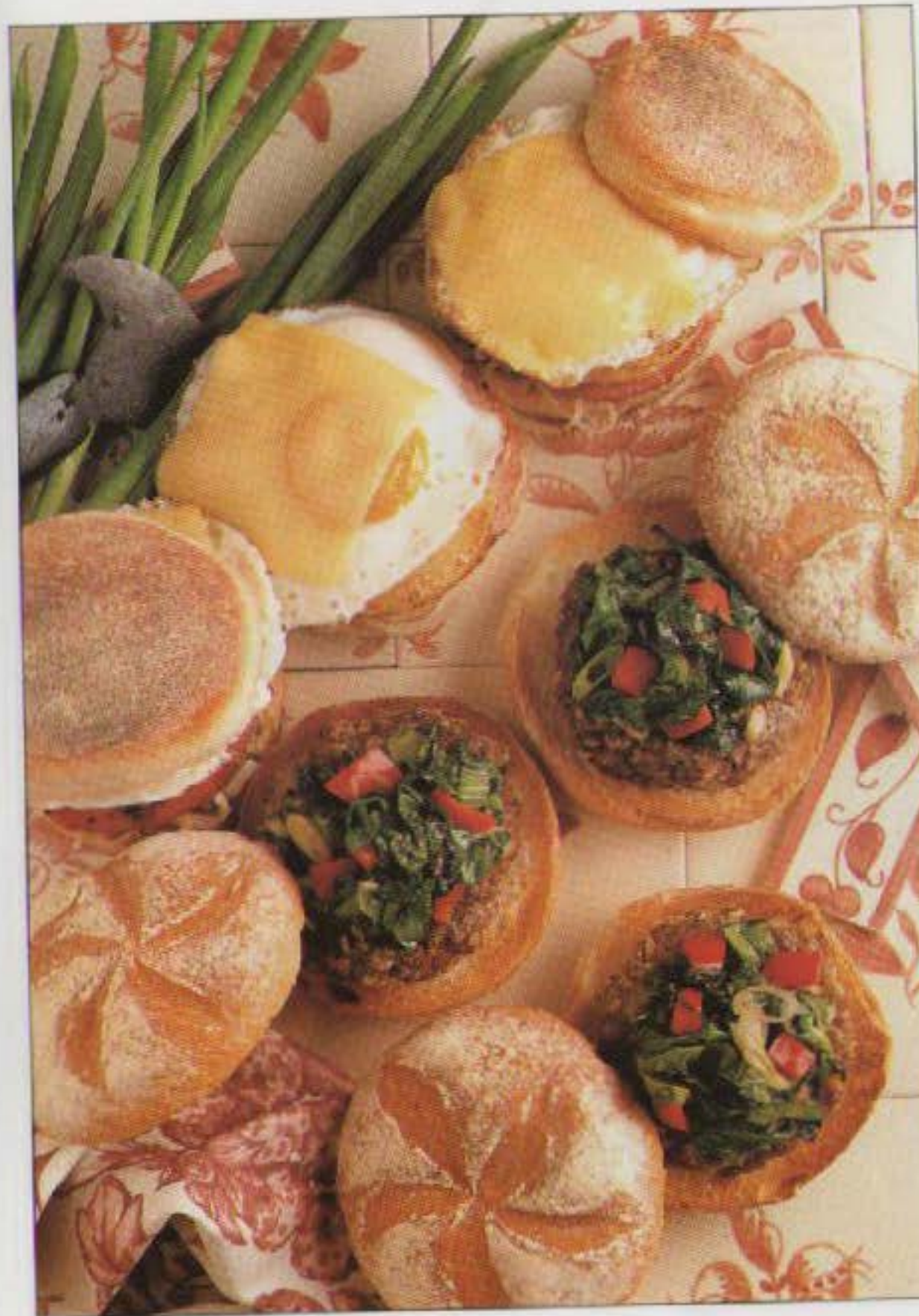
1. Dans une terrine, mélanger la viande, les flocons d'avoine, les graines de sésame, la sauce au soja, l'ail et le gingembre.

Saler et poivrer. Former quatre galettes.  
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire les galettes à feu moyen-élevé 4 minutes de chaque côté. Badigeonner de sauce aux prunes des deux côtés pendant les deux dernières minutes de cuisson.  
3. Garniture – Dans une poêle, faire fondre le poivron et les oignons verts dans l'huile de sésame. Ajouter les épinards et cuire rapidement en remuant soigneusement. Saler et poivrer. Retirer du feu.  
4. Déposer les galettes sur les pains. Couvrir de garniture, de pain et servir.

### CUISI-TRUC

L'huile de sésame possède un goût fort et distinct, il faut donc l'utiliser avec discrétion. On la trouve dans les épiceries fines et dans les supermarchés. On peut la remplacer par de l'huile d'arachide.

Déjeuner exotique sur muffin anglais (en haut), hamburger au porc







## Sandwichs ouverts au poulet

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 4 personnes



4 suprêmes de poulet  
1/2 tasse de farine  
2 œufs, légèrement battus  
1 tasse de chapelure  
2 cuil. à soupe d'épices cajun  
2 cuil. à soupe d'huile  
2 petits pains, coupés en deux  
4 feuilles de laitue  
1/4 de tasse de mayonnaise

1. Passer le poulet dans la farine. Tremper dans les œufs battus puis enrober d'un mélange de chapelure et d'épices cajun.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire le poulet à feu moyen environ 4 minutes de chaque côté, en retournant une fois. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Faire griller les quatre tranches de pain. On peut, si on souhaite, les tartiner d'un peu de beurre ou de moutarde. Déposer une feuille de laitue sur chaque pain. Couvrir d'un suprême de poulet et répartir la mayonnaise. Garnir à sa guise de ciboulette fraîchement hachée.

Sandwichs ouverts au poulet (en haut),  
galettes de poulet aux herbes



## Galettes de poulet aux herbes

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 4 personnes



500 g de poulet haché  
1 tasse de chapelure (2 à  
3 tranches de pain sec)  
1 gros oignon, haché finement  
2 cuil. à soupe de ciboulette  
coupée finement ou 1 cuil. à  
soupe de ciboulette séchée  
2 cuil. à soupe de persil frais  
haché ou 1 cuil. à soupe de  
persil séché  
1 cuil. à soupe de thym frais  
ou 1 cuil. à café de thym  
séché  
2 cuil. à café de sauce  
Worcestershire  
1 œuf, légèrement battu  
3 cuil. à soupe d'huile  
90 g de fromage feta, émietté  
1/2 tasse de chutney  
ou de ketchup aux fruits  
Sel et poivre

1. Dans une terrine, mélanger le poulet, la chapelure,

l'oignon, la ciboulette, le persil, le thym, la sauce Worcestershire et l'œuf. Saler, poivrer et bien mélanger.  
2. Former huit galettes uniformes.  
3. Dans une poêle, chauffer l'huile. Cuire quatre galettes 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Faire de même avec les quatre autres galettes.  
4. Garnir chaque galette de fromage feta. Saler et poivrer. Passer sous le grill du four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Garnir de chutney ou de ketchup aux fruits. On peut aussi servir les galettes entre deux tranches de pain.

## CUISI-TRUC

Pour obtenir un plat plus élaboré, vous pouvez mélanger la feta avec 1 cuillerée à soupe de menthe fraîche coupée finement ou 1 cuillerée à café de menthe séchée et 2 cuillerées à café de jus de citron.



## Tacos au bœuf

Préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson :  
10 minutes  
Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile  
1 oignon, émincé finement  
500 g de bœuf haché  
1 sachet de 35 g  
d'assaisonnement à tacos  
1/4 de tasse d'eau  
1/2 tasse de sauce pour tacos  
Sauce aux piments forts  
(type Tabasco), au choix  
1 cuil. à café de sauce  
Worcestershire  
8 coquilles pour tacos  
4 feuilles de laitue,  
émiettées  
1 tomate, coupée  
1 tasse de cheddar râpé

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Cuire l'oignon et le bœuf haché jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. Émietter à la fourchette pendant la cuisson.  
2. Ajouter le sachet d'assaisonnement à tacos, l'eau, la sauce pour tacos, et la sauce Worcestershire. Cuire à feu moyen en remuant, jusqu'à épaississement du mélange.  
3. Répartir la viande dans les coquilles pour tacos. Garnir de laitue, de tomate et de fromage râpé et servir.



## Burritos au bœuf

Préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson :  
30 minutes  
Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile  
1 oignon, en tranches  
1 cuil. à soupe de cumin moulu  
2 cuil. à café de coriandre moulue  
1/2 cuil. à café de cannelle moulue  
1 cuil. à café de chili  
600 g de bœuf maigre, haché  
Sel et poivre  
1 petite boîte de tomates hachées  
1/3 de tasse de concentré de tomates  
Une petite boîte de haricots rouges, rincés et égouttés  
Une petite boîte de maïs en grains égoutté  
8 tortillas  
1 1/2 tasse de fromage râpé (genre cheddar)  
1 tasse de sauce pour tacos

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Cuire

l'oignon, les épices et le bœuf à feu moyen-élevé jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Saler et poivrer. Émietter à la fourchette pendant la cuisson. Réduire le feu. Ajouter les tomates et le concentré. Couvrir et cuire 20 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter les haricots et le maïs. Remuer et bien faire chauffer.  
2. Préchauffer le four à 180 °C. Déposer environ 1/2 tasse du mélange sur chaque tortilla. Rouler les tortillas et les mettre dans un plat allant au four. Saupoudrer de fromage râpé et cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir 2 burritos par personne et accompagner de sauce pour tacos et d'une salade verte.

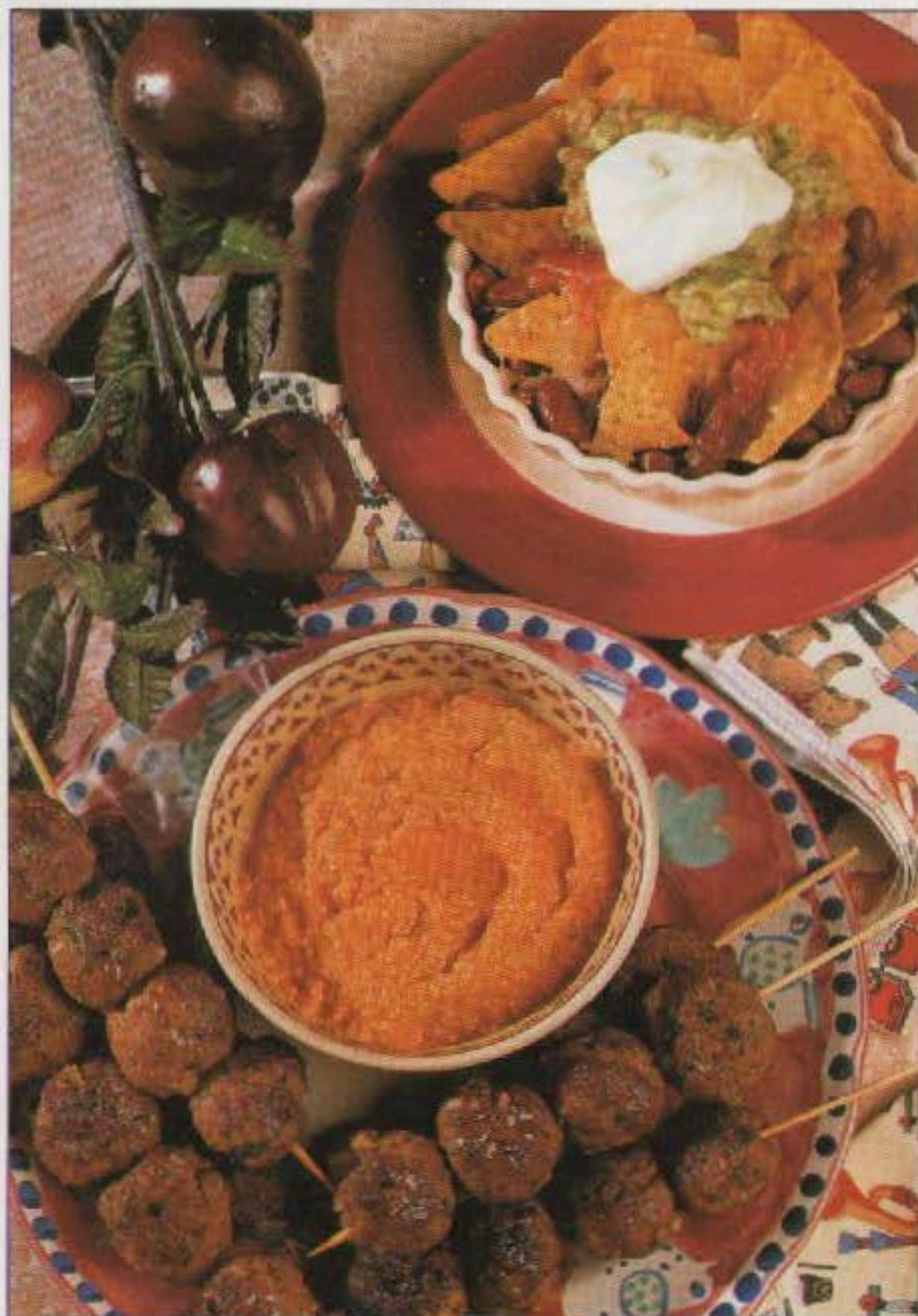
### Note :

Si vous ne pouvez trouver des tortillas, vous pouvez utiliser pour cette recette du pain pita plié en deux.

Tacos au bœuf (en haut),  
burritos au bœuf







## Nachos et guacamole

*Préparation : 20 minutes*

*Temps de cuisson :*

*5 minutes*

*Pour 4 personnes*



*1 grande boîte de haricots rouges, rincés et égouttés*

*1/3 de tasse de salsa douce, moyenne ou piquante du commerce*

*250 g de croustilles de maïs*

*2 tasses de fromage râpé (genre cheddar)*

*1 tasse de salsa*

*1/3 de tasse de crème fraîche*

### Guacamole

*1 gros avocat*

*1 oignon vert, émincé finement*

*1 petite tomate, coupée finement*

*1 cuil. à soupe de jus de citron*

*Sel et poivre fraîchement moulu*

1. Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger les haricots et la salsa. Répartir dans quatre plats allant au four. Couvrir de croustilles de maïs et de fromage râpé. Mettre au four et cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

2. Pour assembler le tout, répartir la salsa sur le fromage fondu. Garnir de guacamole et de crème fraîche.

3. Guacamole – Peler l'avocat et retirer le noyau. Écraser la chair de l'avocat à la fourchette. Ajouter l'oignon vert,

la tomate, le jus de citron, le sel et le poivre. Bien mélanger.

*en deux et épépinés*

*1 cuil. à soupe de vinaigre d'estragon ou de vinaigre blanc*

*2 cuil. à soupe de pignons*

*2 gousses d'ail, écrasées*

*1 pincée de poudre de piment*

*Sel et poivre*

*4 cuil. à soupe d'huile d'olive*

1. Dans une terrine, mélanger la viande, l'oignon, le persil et la moutarde. Saler, poivrer et bien mélanger. Façonner 40 boulettes de grosseur uniforme. Mettre au frais.

2. Sauce piquante – Étaler les morceaux de poivron sur une plaque et cuire sous le gril du four, la peau tournée vers le haut. Bien faire griller la peau.

Mettre ensuite dans un sac de plastique et fermer quelques minutes jusqu'à ce que la peau se détache facilement. Dans le bol du robot de cuisine,

déposer les poivrons, le vinaigre, les pignons, l'ail, le piment, le sel et le poivre. Actionner à vitesse moyenne, en ajoutant l'huile en un filet continu jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

Verser dans une terrine. 3. Enfiler 4 boulettes par brochette de bois, préalablement trempées dans l'eau. Déposer dans un plat allant au four, bien huilé, et cuire au four à 180 °C jusqu'au moment où les boulettes sont bien dorées. Égoutter sur du papier absorbant et servir avec la sauce piquante.



## Boulettes d'agneau sauce piquante

*Préparation : 25 minutes*

*Temps de cuisson : 15 minutes*

*Pour 10 brochettes*



*850 g d'agneau haché*

*1 oignon, émincé finement*

*4 cuil. à soupe de persil frais haché ou 4 cuil. à café de persil séché*

*1 cuil. à soupe de moutarde*

*Sel et poivre*

### Sauce piquante

*2 poivrons rouges, coupés*

*Nachos et guacamole (en haut), boulettes d'agneau sauce piquante*

*la tomate, le jus de citron, le sel et le poivre. Bien mélanger.*



## Hot-dog et sa salsa

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 4 personnes



- 1 tomate, hachée finement
- 1 oignon rouge, émincé finement
- 2 cuil. à café de sauce chili
- 1 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 1 cuil. à café de basilic séché
- Sel et poivre
- 4 grosses saucisses, au choix (aux herbes, Toulouse...)
- 2 cuil. à café d'huile
- 4 petits pains longs, grillés

1. Dans une terrine, mélanger la tomate, l'oignon, la sauce chili et le basilic. Saler et poivrer.
2. Faire cuire les saucisses à l'eau bouillante pendant 5 minutes. Dans une poêle, chauffer l'huile. Faire griller les saucisses à feu moyen.
3. Faire une incision profonde le long de chaque pain. Y déposer une saucisse et garnir de salsa.

## Côtelettes exotiques

Préparation : 5 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 10 minutes

Pour 4 personnes



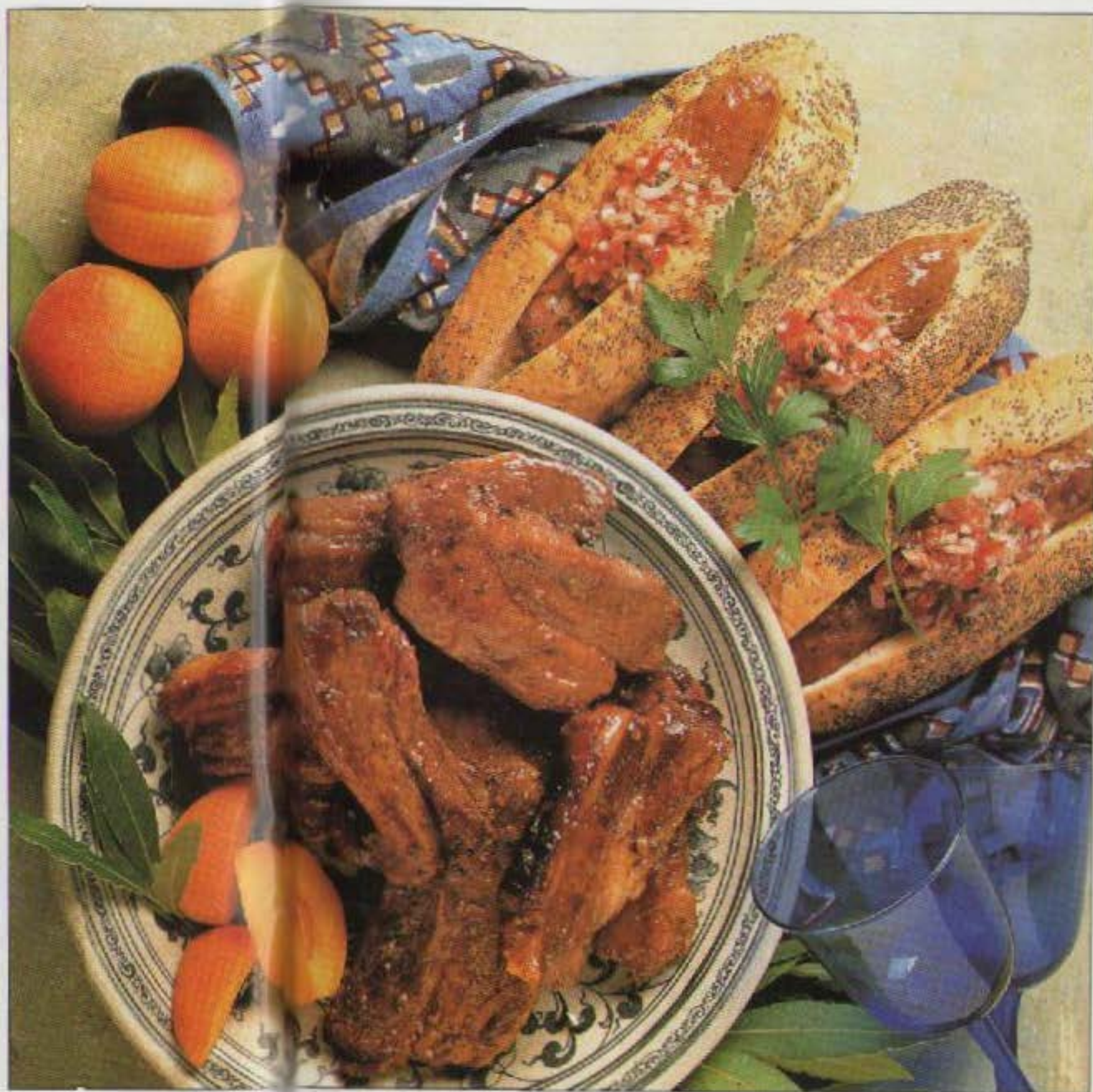
- 1,5 kg de côtes de porc dans l'échine
- 1 1/2 tasse de nectar d'abricot ou de pêche (voir note)
- 1/2 tasse de sauce chili
- 1/2 tasse de sauce de soja
- 3 gousses d'ail, écrasées
- 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 200 °C. Faire cuire les côtelettes 30 minutes dans l'eau bouillante. Retirer de la casserole et égoutter. Mettre la viande dans un plat allant au four.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser sur les côtelettes.
3. Faire cuire au four sur la grille du bas, de 40 à 50 minutes jusqu'à ce que les côtes soient tendres et légèrement caramélisées. Badigeonner régulièrement de sauce pendant la cuisson.

## CUISE-TRUC

On peut aussi utiliser du cocktail, du jus d'abricot ou de pêche. Les côtelettes peuvent aussi se cuire au barbecue.

Hot-dog et sa salsa (en haut),  
côtelette exotique







## Pitas de saucisses au poulet

Préparation : 30 minutes

Temps de cuisson :

5 minutes

Pour 4 personnes



### Saucisses

400 g de poulet haché

3/4 de tasse de chapelure de pain frais

4 cuil. à soupe de chutney ou de keetchup aux fruits

3 gousses d'ail, écrasées

Sel et poivre

2 cuil. à soupe d'huile

### Tartinade

1/2 tasse de fromage frais,

à température ambiante

1/2 tasse de ciboulette hachée

4 pitas

### Farce

1 pomme, coupée finement

1 tomate, coupée finement

1/2 oignon rouge, émincé finement

2 cuil. à soupe de jus de citron

### 1. Saucisses –

Mélanger le poulet haché, la chapelure, le chutney et l'ail. Saler et poivrer. Diviser en huit parts égales. Rouler chaque portion en forme de saucisse d'environ 12,5 cm de long. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire les saucisses à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées de toute part.

Égoutter sur du papier absorbant.

### 2. Tartinade

Mélanger le fromage frais et la ciboulette. Tartiner un côté des pitas.

### 3. Farce –

Mélanger la pomme, la tomate, l'oignon et le jus de citron. Placer au centre des pains.

4. Y déposer les saucisses. Rabattre les deux côtés du pita et fixer avec des cure-dents pour former des rouleaux.



## Club sandwich

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : –

Pour 4 sandwiches



8 tranches de pain blanc, grillées  
4 tranches de pain complet, grillées

### Farce au thon

1 boîte de thon au naturel, égoutté

1 cuil. à soupe de mayonnaise

1 gousse d'ail, écrasée

1 cuil. à café de curry

8 cornichons aigres-doux, coupés sur la longueur

### Salade

1/2 laitue iceberg

1 tomate, coupée en tranches

1 concombre en tranches fines

1. Mélanger le thon,

la mayonnaise, l'ail et le curry.

2. Déposer quatre tranches de pain blanc grillées sur le plan de travail. Les tartiner du mélange de thon et garnir des tranches de cornichons. Couvrir d'une tranche de pain complet grillée.

3. Répartir la laitue, la tomate et le concombre. Couvrir d'une tranche de pain blanc grillée.

4. Couper les sandwiches diagonalement et fixer à l'aide d'un cure-dent.

### Variante :

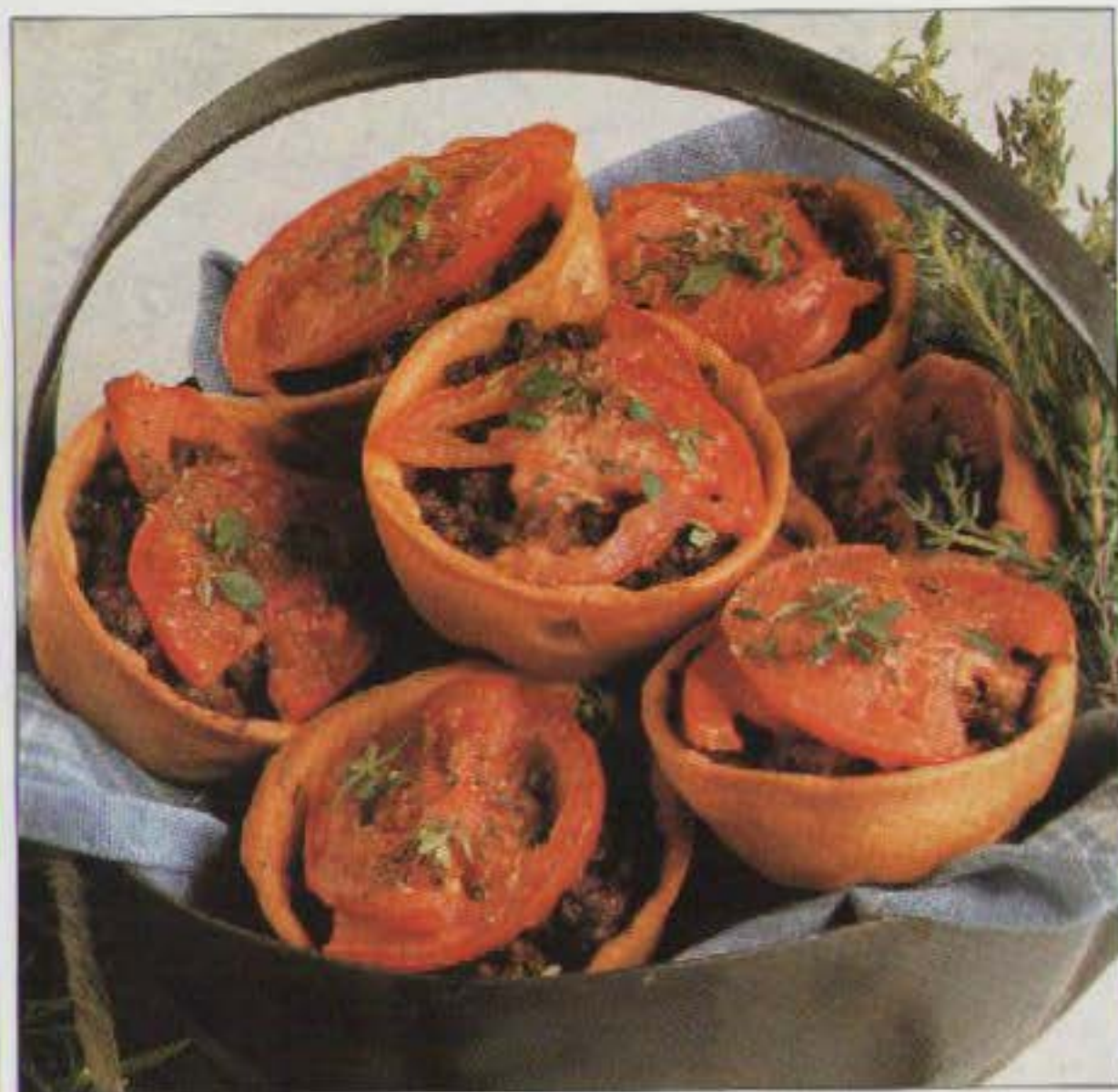
On peut varier à l'infini : des œufs durs au poivron rouge et mayonnaise, du bœuf rôti en tranches avec du chutney, le poulet peut aussi remplacer le thon.

### CUISI-TRUC

Il est préférable de préparer les sandwiches juste avant de les servir. Si vous les avez faits à l'avance, couvrez-les d'un papier aluminium et placez-les dans le réfrigérateur.

Pitas de saucisses au poulet (en haut), club sandwich





### Tartelettes à la viande

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

25 minutes

Pour 12 tartelettes



12 tartelettes de 7,5 cm  
de diamètre du commerce,  
décongelées

2 à 3 tomates, en tranches

1 cuil. à café d'origan séché

#### Farce

1 cuil. à soupe d'huile

1 oignon, émincé

2 gousses d'ail, écrasées

500 g de bœuf haché

2 cuil. à soupe de farine

1 1/2 tasse de bouillon de bœuf

1/3 de tasse de sauce tomate

2 cuil. à café de sauce

Worcestershire

1 cuil. à café de romarin frais

haché ou 1/2 cuil. à café de

romarin séché

Sel et poivre

1. Préchauffer le four  
à 200 °C.

2. Farce —

Dans une poêle, faire chauffer  
l'huile. Cuire l'oignon, l'ail et  
le bœuf haché à feu moyen-  
élevé en remuant jusqu'à ce  
que la viande soit bien cuite.  
Émietter avec une fourchette  
pendant la cuisson.

3. Ajouter la farine et cuire  
1 minute en remuant. Ajouter  
le bouillon, les sauces et le  
romarin. Saler et poivrer.  
Porter à ébullition. Réduire  
le feu et laisser mijoter

5 minutes jusqu'à ce que  
le mélange soit réduit et plus  
épais. Remuer de temps à  
autre. Retirer du feu et laisser  
refroidir.

4. Répartir le mélange  
dans les tartelettes. Les garnir  
chacune d'une tranche  
de tomate, saupoudrer  
d'origan. Cuire au four  
25 minutes jusqu'à ce que la  
pâte soit dorée. Servir chaud.

#### CUISI-TRUC

Pour préparer des tartelettes  
à partir de votre pâte brisée  
maison, découpez des  
cercles d'environ 10 cm  
dans la pâte à l'aide d'un  
emporte-pièce. Pressez  
la pâte dans des moules  
à muffins. Pour le reste,  
poursuivre la recette  
comme indiqué.

### Tartelettes à la viande



Coupez la pâte en ronds et pressez-les au fond  
d'un moule à tartelette.



Cuisez la viande hachée jusqu'à ce qu'elle brunisse.  
Séparez les grumeaux avec une fourchette.



Faites réduire et épaissir la sauce, remuez de  
temps en temps.



Remplissez les tartelettes. Placez au-dessus  
une rondelle de tomate et saupoudrez d'origan.



## Laitue farcie à l'indonésienne

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 4 personnes



1 cuil. à soupe d'huile  
1 oignon, émincé  
1 poivron rouge, coupé  
1 gousses d'ail, émincées  
1 cuil. à café de pâte  
de piments (barisa par ex.)  
200 g de porc et de veau hachés  
mêlés  
1 tasse de lait de noix de coco  
2 cuil. à soupe de beurre  
d'arachide  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
2 cuil. à café de sauce soja  
Sel et poivre  
1 laitue iceberg

1. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y faire sauter l'oignon, le poivron, l'ail et la pâte de piments rapidement.  
2. Ajouter la viande hachée et cuire à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le mélange soit bien doré et cuit. Émietter la viande hachée à la fourchette pendant la cuisson.  
3. Ajouter le lait de coco, le beurre d'arachide, le jus de citron et la sauce soja. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes jusqu'à évaporation du liquide. Retirer du feu et laisser refroidir.  
4. Répartir le mélange dans des grandes feuilles de laitue

(voir photo page 41). Garnir éventuellement de poivrons rouges en fines lanières.

### Variante :

On peut aussi utiliser du bœuf ou du poulet haché.



## Poulet tandoori en portefeuille

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson :

5 minutes

Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe de pâte tandoori  
(que l'on peut trouver dans les magasins de spécialités indiennes)  
3/4 de tasse de yaourt nature  
4 suprêmes de poulet  
4 pitas

### Garniture

1 concombre, coupés en petits morceaux  
1 tomate, épépinée et coupée  
2 cuil. à soupe de yaourt nature  
2 cuil. à soupe de menthe

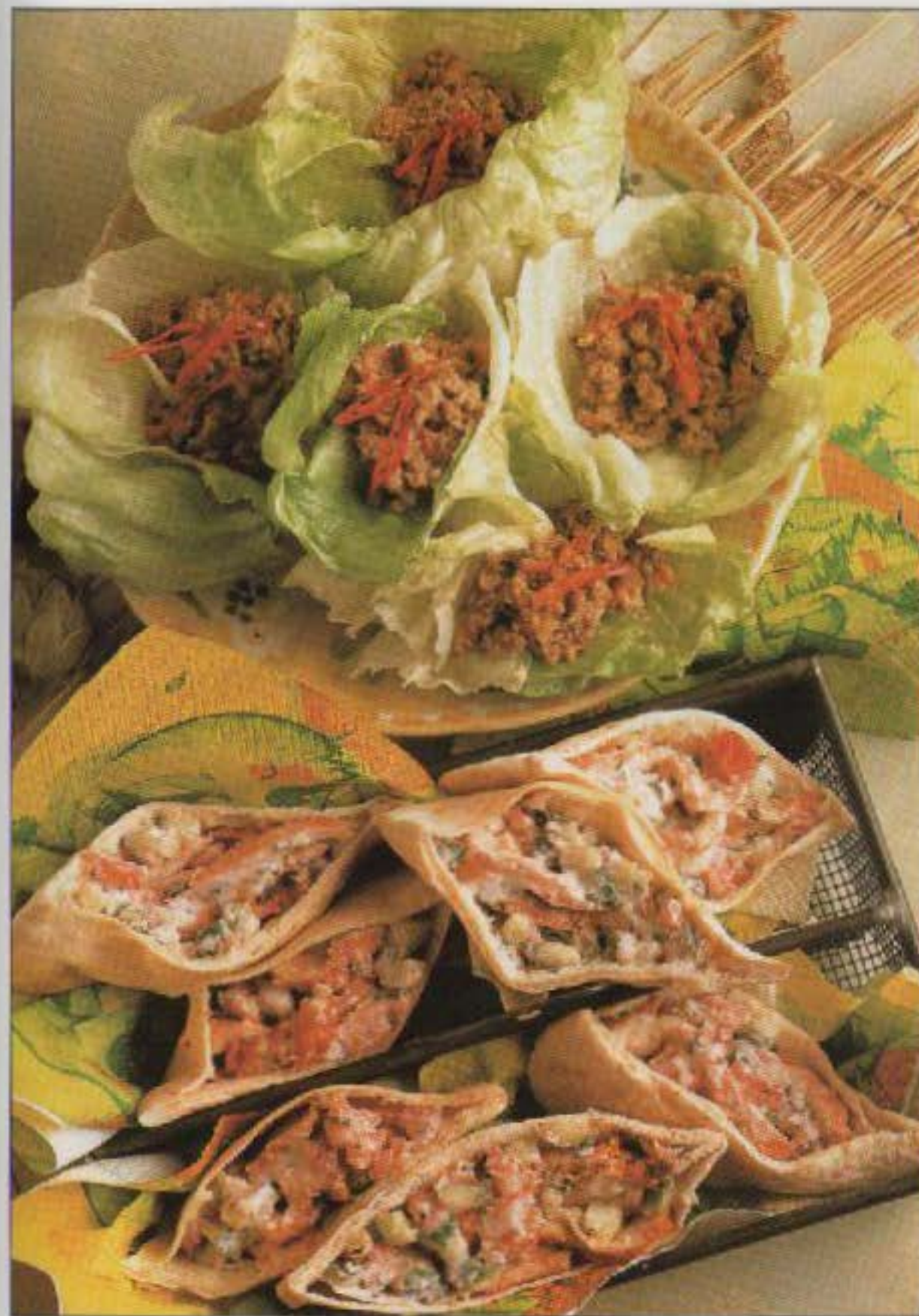
fraîche hachée ou 2 cuil. à café de menthe séchée  
Sel et poivre

1. Dans une terrine, mélanger toutes les épices, le sel, l'ail, l'huile et le yaourt. Verser sur le poulet et bien enrober. Couvrir et laisser mariner au moins deux heures au réfrigérateur.  
2. Préchauffer le four à 180 °C. Déposer les suprêmes de poulet dans un plat allant au four et cuire 25 minutes jusqu'à ce que la chair du poulet ait perdu sa couleur rosée. Pendant la cuisson, retourner le poulet et le badigeonner de marinade. Laisser refroidir puis couper finement.  
3. Garniture – Dans une terrine, mélanger le concombre, la tomate, le yaourt et la menthe. Saler et poivrer.  
4. Couper les pitas en deux pour obtenir deux pochettes. Répartir le poulet et la garniture dans les pochettes. Servir immédiatement.

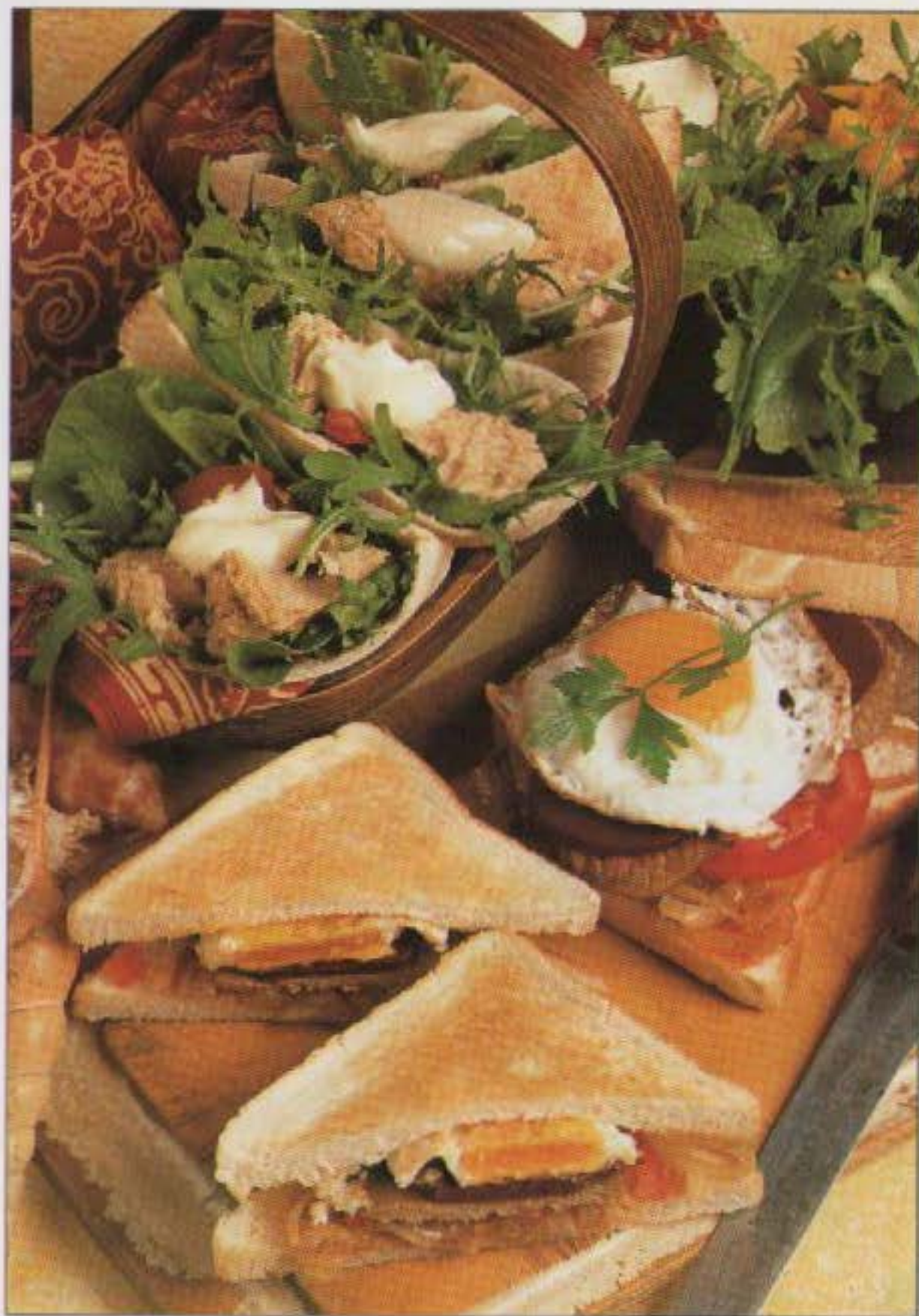
### CUISI-TRUC

Pour que le poulet soit encore plus savoureux et juteux, laissez-le mariner au réfrigérateur dans le mélange de yaourt plusieurs heures. À toute saveur, tout bonheur!

Laitue farcie à l'indonésienne (en haut),  
poulet tandoori en portefeuille







### Pitas au saumon

*Préparation : 10 minutes*

*Temps de cuisson : —*

*Pour 4 personnes*



#### *Mayonnaise maison*

*1 jaune d'œuf, à la température ambiante*

*1/2 cuil. à café de moutarde*

*1 cuil. à soupe de jus de citron*

*150 ml d'huile d'olive*

*Sel*

#### *Garniture*

*400 g de saumon rose en boîte, égoutté*

*Feuilles de salade*

*1 tomate en tranches*

*4 pitas*

1. Dans une terrine, fouetter le jaune d'œuf, la moutarde et la moitié du jus de citron jusqu'à épaississement. Cette opération prend environ 1 minute. Tout en battant au fouet sans arrêt, ajouter l'huile, goutte à goutte. Lorsque le mélange commence à épaissir, accentuer le débit de l'huile de façon à ce qu'il se forme un mince filet d'huile, tout en continuant à fouetter régulièrement. La mayonnaise peut aussi se préparer au batteur.

2. Incorporer le reste du jus de citron et saler.

3. Garniture —  
Émietter le saumon à

la fourchette. Déposer les feuilles de laitue et les tranches de tomate dans les pochettes de pita. Garnir de saumon puis de mayonnaise maison.



### Sandwiches américains

*Préparation : 5 minutes*

*Temps de cuisson : 10 minutes*

*Pour 4 personnes*



*3 cuil. à soupe de beurre*

*2 oignons, émincés en rondelles*

*4 œufs*

*4 petites tranches de bœuf ou d'agneau*

*1 cuil. à soupe de sauce*

*Worcestershire*

*8 tranches de pain*

*2 cuil. à soupe de sauce tomate*

*2 tomates mûres, en tranches*

*ou 8 tranches de betteraves,*

*rouges bien égouttées*

*Sel et poivre*

1. Dans une poêle, faire

fondre la moitié du beurre. Y dorer les oignons. Enlever de la poêle.

2. Ajouter le reste de beurre et cuire les œufs, tournés ou miroir. Saler et poivrer. Retirer de la poêle et garder au chaud.

3. Y cuire les tranches de bœuf ou d'agneau 1 à 2 minutes de chaque côté. Ajouter un peu de beurre au besoin. Ajouter la sauce Worcestershire. Bien enrober la viande et enlever de la poêle.

4. Faire griller le pain. Déposer quatre tranches de pain grillés sur le plan de travail. Les tartiner de sauce tomate et garnir d'oignons, d'un œuf, de bœuf, de tranches de tomates ou de betteraves rouges. Couvrir le tout d'une autre tranche de pain grillée. Couper en diagonale et servir.

#### **Un mets international :**

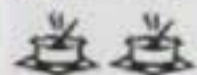
Bien que le sandwich relève de la tradition typiquement anglo-saxonne, chaque pays a sa spécialité. Vous en découvrirez plusieurs dans ce livre : au Moyen-Orient, on utilise le pita; en France, la baguette et le croissant. Aux États-Unis, la faveur est pour les sandwiches à plusieurs étages et en Italie, on préfère la simplicité des bruschetta (les sandwiches chauds, par exemple à la ratatouille, page 56)

*Pitas au saumon (en haut),  
sandwiches américains*



### Pommes de terre rissolées, sauce aux herbes

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Quantité variable



Pommes de terre entières,  
épluchées et cuites  
Huile d'arachide pour la friture

#### Sauce aux herbes

1/2 tasse de crème fraîche  
2 cuil. à soupe de yaourt nature  
2 cuil. à soupe de ciboulette  
entrecouée ou 2 cuil. à café de  
ciboulette séchée  
1 cuil. à soupe de thym frais  
haché ou 1 cuil. à café de  
thym séché  
1 gousse d'ail, écrasée  
1 cuil. à café de sauce chili  
Sel et poivre

1. Couper les pommes de terre en gros morceaux égaux.
2. Faire chauffer suffisamment d'huile pour couvrir le fond de la poêle et y faire rissoler plusieurs morceaux de pommes de terre à la fois jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Enlever avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Sauce aux herbes – Mélanger la crème fraîche et le yaourt. Incorporer la ciboulette, le thym, l'ail et la sauce chili. Saler et poivrer. Servir comme sauce avec les pommes de terre rissolées.

### Pommes de terre frites

Préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Pour 4 personnes



1 kg de pommes de terre,  
épluchées  
Huile d'arachide pour la friture  
Sel

1. Rincer les pommes de terre sous l'eau froide et bien les sécher. Couper les pommes de terre pour obtenir des bâtonnets d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
2. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Y plonger une petite quantité de pommes de terre à la fois jusqu'à ce qu'elles soient à peine dorées. Retirer et égoutter sur du papier absorbant. Laisser refroidir.
3. Pendant le repas, refaire chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Cuire les frites de nouveau, en petites quantités à la fois, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien dorées. Égoutter sur du papier absorbant et saupoudrer de sel. Servir immédiatement.

#### Note :

Le secret des frites croustillantes : la double cuisson.

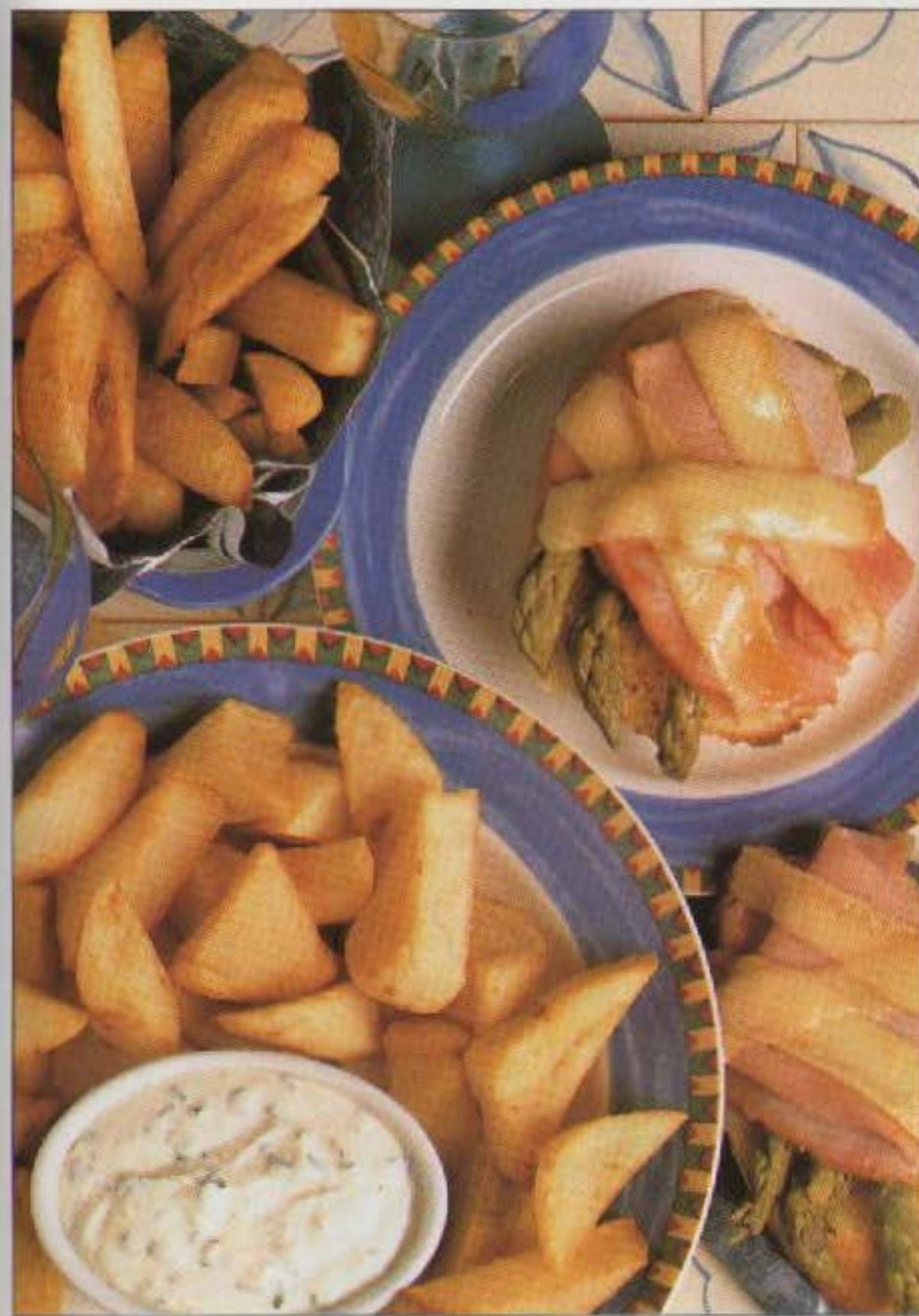
### Croque-français

Préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Pour 8 personnes



5 cuil. à soupe de beurre  
moulu  
1 gousse d'ail, écrasée  
1 cuil. à soupe de moutarde  
2 cuil. à café de jus de citron  
1 baguette  
1 boîte d'asperges égouttées  
8 tranches de jambon  
90 g de gruyère, en tranches

1. Dans une terrine, mélanger le beurre, l'ail, la moutarde et le jus de citron. Couper la baguette en quatre morceaux égaux, puis couper horizontalement chaque morceau en deux. Tartiner les pains du mélange de beurre.
2. Répartir les asperges sur le pain. Garnir d'une tranche de jambon et de fromage.
3. Déposer sous le gril chaud du four et cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



De haut en bas, pommes de terre frites, croque-français,  
pommes de terre rissolées, sauce aux herbes





### Ballotin de poulet à l'avocat

Préparation : 20 minutes  
Temps cuisson : 20 minutes  
Pour 6 ballotins



2 suprêmes de poulet cuits,  
en lamelles  
12 feuilles de brick  
4 cuil. à soupe de beurre fondu  
1 avocat, en tranches  
2 tomates, en tranches  
1 tasse de fromage râpé (genre  
cheddar)  
3 oignons verts, en tranches fines  
Sel et poivre  
2 cuil. à soupe de beurre fondu

1. Préchauffer le four à 190 °C. Huiler une plaque allant au four. Diviser le poulet, l'avocat, les tomates, le fromage et les échalotes en 6 parts égales pour la farce.  
2. Déposer une feuille de pâte sur la surface de travail, le côté étroit vers le devant. Beurrer très légèrement. Couvrir d'une deuxième feuille de pâte. Mettre une partie de la farce, en commençant par le poulet, jusqu'à 10 cm du bout et 5 cm des côtés, puis couvrir d'avocat, de tomates, de fromage et enfin d'oignons verts. Saler et poivrer.  
3. Plier le bout de la pâte pour recouvrir la farce, plier les côtés par-dessus et rouler pour former un ballotin. Badigeonner d'une très mince couche de beurre. Répéter la

même opération pour les cinq autres ballotins. Cuire au four 20 minutes.

### Pitas de saucisses, sauce aux prunes

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes  
Pour 4 personnes



500 g de porc haché maigre  
1/4 de tasse de pomme pelée et  
râpée  
2 oignons verts, émincés  
Sel et poivre  
2 cuil. à soupe d'huile  
2 feuilles de chou, coupées fin  
4 pitas  
5 cuil. à soupe de sauce  
aux prunes

1. Dans un terrine, mélanger le porc, la pomme, l'oignon vert, le sel et le poivre avec les mains. Diviser le mélange en quatre parts égales et façonner chacune en forme de saucisse.  
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire les saucisses à feu moyen environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées partout.  
3. Répartir le chou dans les pitas. Y déposer une saucisse et garnir de sauce aux prunes.

#### Note :

La variété des saucisses est maintenant si vaste qu'il est impossible de ne pas en trouver à votre goût.

*Ballotin de poulet à l'avocat (en haut), pitas de saucisses, sauce aux prunes*



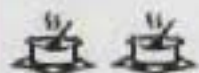
## Chaussons de poulet à l'indienne

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes

Pour 8 personnes



1 cuil. à soupe d'huile  
1 oignon, émincé finement  
1 gousse d'ail, écrasée  
1 cuil. à café de curry indien  
150 g de poulet bouché  
2 cuil. à soupe de petits pois congelés  
2 cuil. à café de coriandre fraîche écrasée ou 1/2 cuil. à café de coriandre moulue  
Sel et poivre  
2 abaisses de pâte feuilletée du commerce, décongelées  
1 œuf, légèrement battu

1. Préchauffer le four à 180 °C. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Y cuire l'oignon, l'ail, le curry et le poulet à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Émietter le poulet coupé en morceaux à la fourchette pendant la cuisson.  
2. Ajouter les petits pois et la coriandre. Saler et poivrer. Bien mélanger. Retirer du feu et laisser refroidir.  
3. Abaisser la pâte feuilletée à 0,25 cm d'épaisseur. Utiliser une soucoupe de 12,5 cm de diamètre comme guide pour découper des cercles dans la pâte. Mettre le mélange de poulet au centre des cercles de pâte. Replier pour former des

chaussons et souder la pâte en pinçant les bords. Déposer sur une plaque allant au four et badigeonner d'œuf battu. Cuire au four 20 minutes jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.



## Croissants jambon fromage

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

5 minutes

Pour 4 personnes



4 croissants  
4 tranches de fromage suisse  
4 tranches de jambon cuit  
5 cuil. à soupe de mayonnaise  
1 cuil. à soupe de crème fraîche  
1 cuil. à café de moutarde

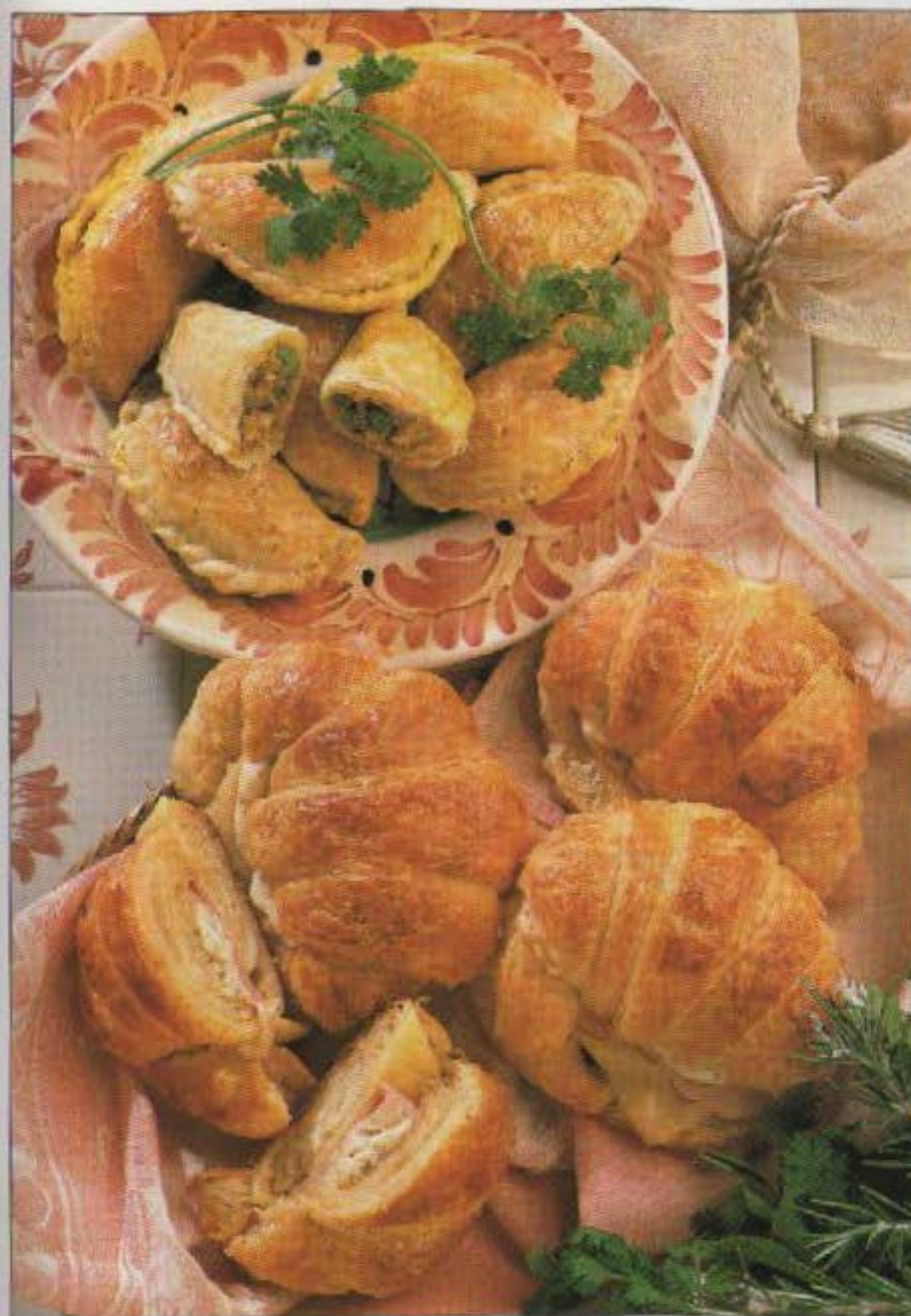
1. Préchauffer le four à 180 °C. Couper les croissants en deux, horizontalement. Déposer une tranche de fromage sur

la base de chaque croissant. Les placer sur une plaque à cuisson. Y déposer également le dessus du croissant, le côté coupé vers le bas. Cuire au four environ 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le dessus des croissants croustillant. Retirer du four.  
2. Poser le jambon sur le fromage. Mélanger la mayonnaise, la crème fraîche et la moutarde. En garnir les croissants et couvrir avec le dessus des croissants.

### CUISI-TRUC

D'autres idées de garniture :  
camembert et avocat ;  
poulet et mangue ;  
saumon fumé, fromage à la crème et câpres ;  
jambon et ananas ;  
thon, crème fraîche et cresson.

Chaussons de poulet à l'indienne (en haut),  
croissants jambon fromage







### Poulet frit

Préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes  
Pour 4 personnes



8 pilons de poulet, sans la peau  
4 tasses de flocons de maïs (type Corn Flakes), écrasés  
1 tasse de chapelure  
Sel  
1/2 tasse de farine  
2 œufs, battus  
Huile d'arachide pour la friture  
1 tasse de salsa forte ou douce

1. Dans une terrine, mélanger les flocons de maïs écrasés et la chapelure. Saler.
2. Fariner un pilon puis le tremper dans les œufs battus. Bien enrober de chapelure. Répéter la même opération pour les autres pilons.
3. Faire chauffer l'huile de la friteuse à environ 170 °C. Y plonger doucement les pilons et cuire de 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, dorés et cuits. Retirer de l'huile et égoutter sur du papier absorbant. Servir avec la salsa.

#### Note :

On peut ajouter un peu de parmesan râpé au mélange de flocons de maïs et de chapelure. Les pilons de poulets se cuisent aussi au four à 190 °C pendant 40 minutes.

*Poulet frit (en haut), pitas au poulet*

### Pitas au poulet

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
500 g de filet de poulet en lamelles  
1 oignon, émincé  
4 pitas  
5 cuil. à soupe de mayonnaise  
4 feuilles de laitue, hachées  
2 tomates, hachées  
1/2 concombre

1. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y faire revenir le poulet et l'oignon jusqu'à ce que ce soit cuit et coloré.
2. Déposer les pitas sur le plan de travail. Étendre la mayonnaise. Y répartir le mélange de poulet. Garnir de laitue, de tomates et de concombre.
3. Plier le pain par-dessus la farce, replier les côtés et rouler. Fixer avec un cure-dent.



## Pépites de poulet, sauce aigre-douce

Préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes  
Pour 2 personnes



2 suprêmes de poulet, en cubes  
1/2 tasse de farine  
Sel et poivre  
Assaisonnements à volaille  
1 œuf, légèrement battu  
3/4 de tasse de flocons de maïs  
écrasés

### Sauce aigre-douce

4 cuil. à soupe de jus d'orange  
4 cuil. à soupe de jus d'ananas  
4 cuil. à soupe de vinaigre  
blanc  
2 cuil. à soupe de cassonade  
1 cuil. à soupe de sauce chili  
2 cuil. à café de Maïzena  
(fécule de maïs)  
1 cuil. à soupe d'eau

1. Préchauffer le four à 180 °C. Huiler légèrement la plaque du four. Rouler le poulet dans la farine. Saler, poivrer et saupoudrer d'assaisonnements à volaille. Enlever la farine en trop. Tremper dans l'œuf battu puis enrober de flocons de maïs écrasés. Mettre au froid 30 minutes.  
2. Poser les pépites de poulet sur la plaque. Cuire au four de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Servir avec la sauce aigre-douce.

3. Sauce aigre-douce – Dans une casserole, mélanger

les jus, le vinaigre, la cassonade et la sauce chili. Cuire à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Délayer la Maïzena dans l'eau. Incorporer au mélange précédent en remuant. Poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ébullition et épaississement. Réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes. Servir chaud ou à température ambiante, avec les pépites de poulet.



## Omelette espagnole

Préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes  
Pour 6 personnes



1 kg de pommes de terre,  
épluchées, coupées en cubes  
de 2 cm  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 oignon, émincé finement  
75 g de salami, haché  
Sel et poivre  
4 œufs, légèrement battus

1. Cuire les cubes de pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Égoutter et laisser refroidir.  
2. Dans une poêle de 25 cm de diamètre, chauffer l'huile. Y cuire l'oignon jusqu'à tendreté. Ajouter le salami et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant de temps à autre.  
3. Ajouter les pommes de terre et cuire 5 minutes, en remuant et en mélangeant bien les ingrédients. Saler et poivrer. Chauffer le gril du four.  
4. Verser les œufs dans la poêle, en bougeant un peu la poêle pour répartir les œufs. Cuire environ 3 minutes. Retirer la poêle du feu et déposer sous le gril de 2 à 3 minutes pour faire dorer et terminer la cuisson. Renverser dans une assiette et couper en pointes.

### Note :

On peut également ajouter un peu de poivron haché dans l'omelette espagnole. Il suffit de le cuire en même temps que l'oignon.

Pépites de poulet, sauce aigre-douce (en haut),  
omelette espagnole







### Pizza roulée à l'hawaïenne

Préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes  
Pour 4 personnes



2 tasses de farine  
2 cuil. à café de levure 1 pincée  
de sel  
3 cuil. à soupe de beurre  
125 ml de lait  
2 cuil. à soupe de concentré de  
tomates  
1 oignon, émincé finement  
2 tranches d'ananas, coupées fin  
100 g de jambon, en tranches  
1/3 de tasse de fromage râpé  
(genre cheddar)  
1 cuil. à soupe de persil haché  
fin ou 1 cuil. à café de persil  
séché  
Sel et poivre

1. Préchauffer le four  
à 180 °C. Huiler la plaque.  
Dans une terrine, tamiser la  
farine, la levure et le sel.

Y mettre le beurre coupé en  
morceaux et mélanger, jusqu'à  
l'obtention d'une texture fine  
et granuleuse. Ajouter le lait  
graduellement et mélanger  
jusqu'à l'obtention d'une  
boule. Ajouter un peu plus  
de lait au besoin. Déposer sur  
un plan de travail légèrement  
fariné. Pétrir 30 secondes.

2. Abaisser la pâte sur du  
papier pour cuisson pour  
obtenir un rectangle  
de 30 x 20 cm, d'une  
épaisseur de 0,5 cm environ.  
Étendre le concentré de  
tomates jusqu'à 1 cm du bord.

3. Bien mélanger l'oignon, les  
ananas, le jambon, le fromage  
et le persil. Saler et poivrer.  
Étendre sur le concentré de  
tomates. À l'aide du papier,  
rouler la pâte à partir de son  
côté le plus long.

4. Couper le rouleau en  
huit tranches. Déposer sur  
la plaque et cuire au four  
20 minutes, jusqu'à ce  
que ce soit doré.

*Pizza roulée à l'hawaïenne*



Pétrissez le beurre et la farine jusqu'à ce que la  
pâte soit lisse et friable.



Abaissez la pâte en rectangle et tartinez-la  
de concentré de tomates.



Utilisez le papier comme guide et roulez la  
pâte en suivant le côté le plus long.



Coupez le rouleau en 8 tranches et posez-les à  
plat sur la plaque du four.



### Poisson frit, sauce tartare

Préparation : 15 minutes  
+ 15 minutes de repos  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Pour 4 personnes

1 1/2 tasse de farine  
1 œuf, légèrement battu  
1 1/4 de tasse de bière  
Sel et poivre  
1 1/4 livre de filets d'aiglefin  
Huile d'arachide pour la friture

Sauce tartare  
2/3 de tasse de mayonnaise  
1 cuil. à soupe de câpres  
hachées  
1 cuil. à soupe de cornichons  
aigres-doux hachés

1. Dans une terrine, tamiser la farine et faire un puits au centre. Verser l'œuf et la bière. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Saler et poivrer. Couvrir d'une feuille de plastique et laisser reposer 15 minutes.  
2. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Tremper le poisson dans la pâte, égoutter et plonger délicatement dans l'huile chaude à l'aide d'une écumoire. Cuire 2 petits filets à la fois de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirer soigneusement de l'huile avec l'écumoire. Égoutter sur du papier absorbant. Servir immédiatement avec la sauce tartare.

3. Sauce tartare –  
Dans une terrine, mélanger la mayonnaise, les câpres et les cornichons.

### Sandwiches chauds à la ratatouille

Préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson :  
10 minutes  
Pour 4 personnes



1 petite aubergine, en tranches  
de 1 cm d'épaisseur  
3 à 4 cuil. à soupe d'huile d'olive



4 grosses tranches de pain en  
croûte de 2 cm d'épaisseur  
4 cuil. à soupe de concentré  
de tomates  
1/2 oignon rouge, en tranches  
fines  
1 poivron rouge, en lanières  
fines  
4 cuil. à soupe de basilic frais  
haché ou 1 cuil. à soupe de  
basilic séché (ou d'origan)  
Poivre  
1/2 tasse de fromage râpé (genre  
cheddar)  
1/4 de tasse de parmesan râpé

1. Mettre l'aubergine dans une passoire. Saupoudrer de gros sel et laisser dégorger 30 minutes. Rincer sous l'eau froide et égoutter.  
2. Dans une poêle, chauffer 3 cuil. à soupe d'huile. Y cuire les tranches d'aubergine avec l'ail jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et légèrement dorée. Ajouter un peu d'huile au besoin. Égoutter sur du papier absorbant.  
3. Griller le pain de chaque côté. Tartiner un côté du pain de concentré de tomates. Y répartir l'aubergine, les tomates séchées, l'oignon, le poivron et le basilic. Poivrer et saupoudrer des fromages. Faire griller au four jusqu'à ce que les fromages soient fondus. Servir comme amuse-gueule, en entrée ou comme repas rapide.

#### CUISI-TRUC

Étant donné que l'aubergine absorbe les liquides comme une véritable éponge, la faire dégorger lui permet de retenir moins d'huile, en plus d'être moins amère.

Poisson frit, sauce tartare (en haut),  
sandwiches chauds à la ratatouille







### Croque-monsieur avec tomates

*Préparation : 10 minutes*

*Temps de cuisson :*

*5 minutes*

*Pour 4 personnes*



*8 tranches de pain, grillées*

*Beurre*

*4 tranches de jambon cuit*

*1 tomate, en tranches*

*Sel et poivre*

*1 tasse de fromage râpé (genre cheddar)*

1. Recouvrir les tranches de pain d'une fine couche de beurre des deux côtés.
2. Déposer quatre tranches de pain beurrées devant soi. Mettre sur chacune une tranche de jambon et garnir de tomate. Saler et poivrer. Saupoudrer de fromage.
3. Couvrir avec les quatre autres tranches de pain. Déposer dans une poêle chaude et cuire sur les deux faces jusqu'à ce que ce soit doré. Pour servir, couper en deux diagonalement.

#### Note :

On peut aussi griller les toasts dans une poêle à frire. Suivez les instructions jusqu'au stade 3, puis coupez la première tranche du pain et posez-la dans la poêle à frire chaude. Placez la seconde tranche de pain sur la première, et beurrez son côté supérieur.

Cuisez à chaleur moyenne pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la face inférieure soit dorée. Retournez doucement le sandwich avec une pelle à œuf et cuisez l'autre côté.

*4 cuil. à soupe de parmesan râpé*

1. Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer un moule rectangulaire peu profond de 28 x 18 cm environ. Chemiser avec du papier de cuisson.
2. Dans le bol du robot de cuisine, déposer la farine, la levure en poudre, le sel, le beurre et le fromage. Actionner jusqu'à l'obtention d'une texture fine et granuleuse. Verser peu à peu le lait jusqu'à formation d'une boule.
3. Déposer la pâte sur une surface de travail légèrement farinée. Pétrir environ 1 minute jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.



### Mini-pizzas

*Préparation : 25 minutes*

*Temps de cuisson :*

*30 minutes*

*Pour 6 personnes*



*2 tasses de farine*

*2 cuil. à café de levure en poudre*

*1 pincée de sel*

*3 cuil. à soupe de beurre, en morceaux*

*3/4 de tasse de fromage râpé (genre cheddar)*

*1/2 tasse de lait*

*1/2 tasse de sauce tomate*

*1 oignon, émincé finement*

*100 g de salami, en fines lanières*

*1/2 tasse d'olives*

*noires dénoyautées, coupées*

#### Note :

Vous pouvez congeler les rectangles de pizza dans un récipient hermétique. Pour réchauffer, cuire au four à 180 °C de 10 à 15 minutes.

*Croque-monsieur avec tomates (en haut), mini-pizzas*



## Calzone aux artichauts

Préparation : 30 minutes

Temps de cuisson :

35 minutes

Pour 4 personnes



3 tasses de farine

1 œuf, légèrement battu

125 ml de babeurre

125 ml de beurre, fondu

250 ml de sauce tomate maison  
ou en conserve

100 g de salami coupé

125 g de champignons, coupés

1/2 boîte d'artichauts, égouttés,  
en morceaux

5 cuil. à soupe de basilic frais

haché ou 1 1/2 cuil. à soupe  
de basilic séché

3 bocconcini, coupés

1/4 de tasse de parmesan râpé

Sel et poivre

Lait pour badigeonner

1 1/2 cuil. à soupe de farine  
de maïs (facultatif)

1. Préchauffer le four  
à 200 °C. Huiler deux

plaques allant au four.  
Dans une terrine, tamiser  
la farine. Mélanger l'œuf,  
le babeurre et le beurre.  
Verser sur la farine et  
mélanger jusqu'à l'obtention  
d'une pâte molle. La déposer  
sur une surface de travail  
légèrement farinée et pétrir  
environ 1 minute, jusqu'à ce  
qu'elle soit lisse.

2. Diviser la pâte en deux et  
abaisser chaque partie en un  
cercle de 30 cm de diamètre.  
3. Étendre la sauce tomate  
uniformément sur les deux  
cercles de pâte jusqu'à 2 cm  
du bord. Ajouter le salami,  
les champignons, les  
artichauts, le basilic, les  
bocconcini et le parmesan,  
mais sur une seule moitié du  
cercle jusqu'à 2 cm du bord.  
Saler et poivrer.

4. Badigeonner le bord de  
lait. Plier la pâte en deux  
pour leur donner la forme  
d'un gros chausson. Presser  
les bords ensemble pour bien  
les souder puis pincer la pâte

avec les doigts. Badigeonner  
le dessus de la pâte de lait et  
saupoudrer éventuellement de  
farine de maïs (polenta).  
Déposer sur les plaques et  
cuire au four 35 minutes,  
jusqu'à ce que les calzones  
soient dorés.

### Note :

Les calzones peuvent être  
préparés quelques heures à  
l'avance. Il suffit de les  
réchauffer au four avant  
de les servir.

### CUISE-TRUC

Les bocconcini sont  
de petites boules de  
mozzarella fraîche,  
vendus baignant dans l'eau  
salée. Ils possèdent une  
saveur très douce de lait et  
de crème, avec un goût très  
légèrement salé. On les  
trouve dans les  
supermarchés.

Calzone aux artichauts



Incorporez l'œuf, le babeurre et le beurre à la  
farine. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse.



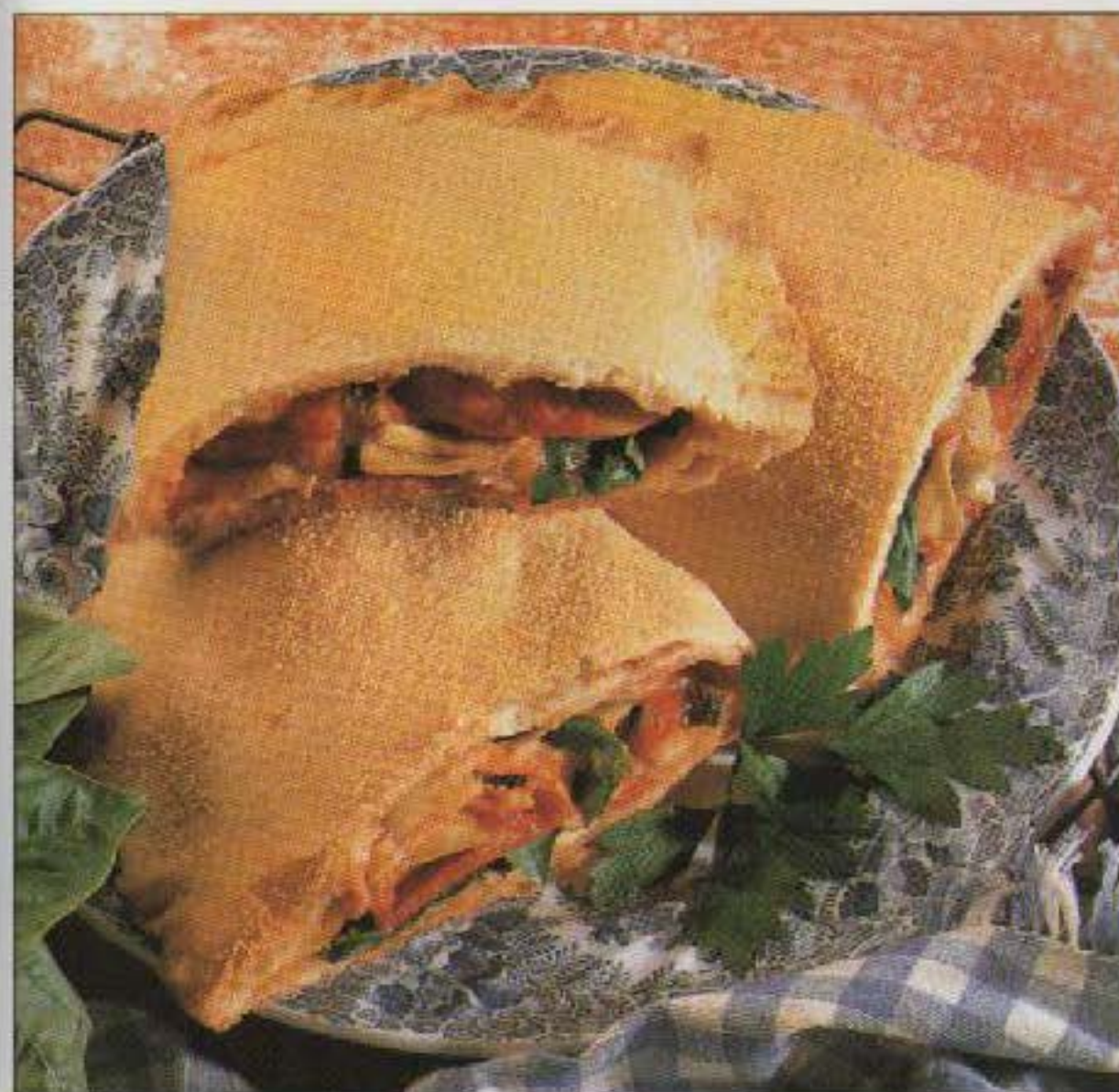
Coupez la pâte en deux morceaux. Abaissez-les  
en deux ronds de 30 cm.



Répartissez la sauce, le salami, les champignons, les  
artichauts, le basilic et le fromage entre les deux pâtes.



Repliez-les et fermez-les en pinçant tout au  
long de leur bordure.







### Pizza végétarienne

*Préparation : 20 minutes*

*Temps de cuisson :*

*20 minutes*

*Pour 4 personnes*



2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 poivron vert, en fines lanières  
150 g de champignons, coupés  
1 courgette, coupée finement  
1 gousse d'ail, hachée  
Sel et poivre  
4 mini-croûtes à pizza  
250 ml de sauce tomate  
1 petite boîte d'artichauts en conserve, égouttés et coupés en quatre  
1/2 tasse de maïs en grains en conserve, égouttés (facultatif)  
1 tasse de mozzarella râpée

1. Préchauffer le four à 200 °C. Huiler deux plaques allant au four. Y déposer les croûtes à pizza. Dans une poêle, fondre le poivron, les champignons, la courgette et l'ail dans l'huile. Saler et poivrer. Laisser tiédir.  
2. Étendre la sauce tomate sur les croûtes à pizza. Garnir des légumes cuits, des artichauts et du maïs. Saupoudrer de mozzarella.  
3. Cuire au four 15 minutes, jusqu'au moment où le fromage est fondu et les croûtes croustillantes. Servir immédiatement.

*Pizza végétarienne (en haut), saucisse en chemise*

### Note :

Le pain pita ou le pain libanais peuvent parfaitement remplacer l'authentique pâte à pizza.

### Saucisse en chemise

*Préparation : 20 minutes*

*Temps de cuisson :*

*25 minutes*

*Pour 4 personnes*



4 saucisses fumées  
1 oignon, râpé  
1 cuil. à soupe de sauce barbecue  
2 cuil. à soupe de chapelure  
1 abaisse de pâte feuilletée du commerce, décongelée  
1 œuf, légèrement battu

1. Préchauffer le four à 180 °C. Chemiser de papier d'aluminium et huiler une plaque allant au four.  
2. Mélanger les saucisses, l'oignon, la sauce barbecue et la chapelure puis hacher finement.  
3. Abaisser la pâte en un rectangle de 0,25 cm d'épaisseur. Diviser le rectangle en deux sur la longueur. Déposer la moitié de la farce sur un rectangle de pâte, bien au centre et sur toute la longueur de la pâte. Répéter l'opération avec le reste de la farce et l'autre rectangle de pâte.

Badigeonner le pourtour de la pâte d'œuf battu. Rouler et bien souder pour empêcher la farce de s'échapper. Dorer les deux rouleaux à l'œuf battu.

4. Déposer les deux rouleaux sur la plaque, le côté soudé face à la plaque. Cuire au four 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée. Couper chaque rouleau en morceaux de 2,5 cm de long. Servir avec de la moutarde.

