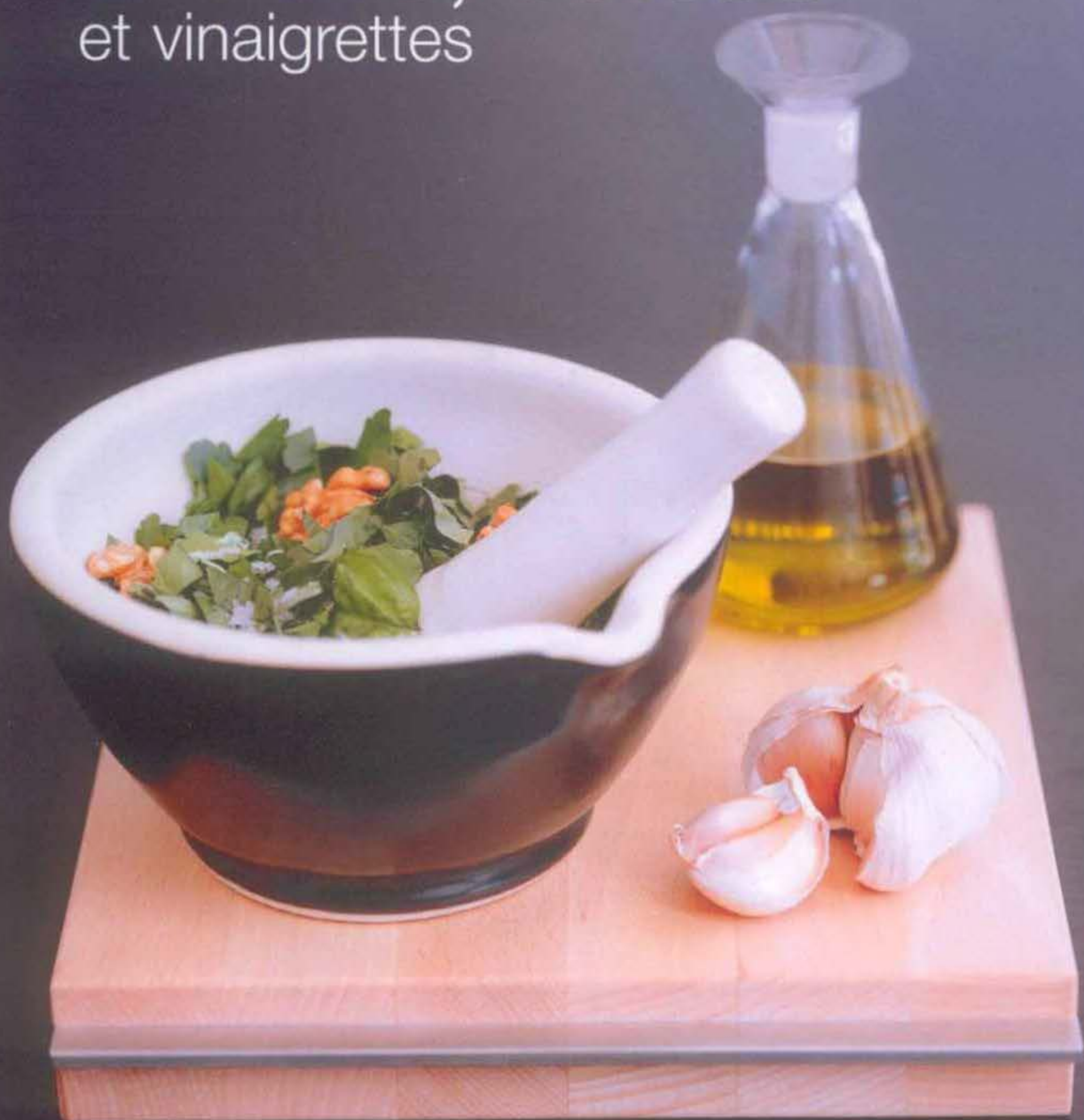


maraboutchef

réussite garantie • recettes testées 3 fois

sauces, salsas et vinaigrettes



Les classiques

Pour les viandes

Pour les poissons

Pour les pâtes

Les classiques	4
Les sauces pour poissons et fruits de mer	28
Les sauces pour les volailles	38
Les sauces pour les pâtes	48
Les sauces pour les viandes	60
Les sauces pour les légumes	82
Les sauces d'accompagnement	90
Salsas, vinaigrettes et pesto	96
Les sauces pour les desserts	108
Glossaire	116
Table des recettes	118

Les classiques

Béchamel, beurre blanc, espagnole, velouté et mayonnaise sont les sauces de base de la cuisine. On peut les adapter facilement pour créer de nouvelles recettes.

Béchamel

La béchamel se prépare à partir d'un roux blanc (mélange de beurre et de farine). Elle s'utilise telle quelle ou peut servir de base à d'autres sauces (voir page 7).

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

30 g de beurre

2 c. à s. de farine de ménage

310 ml de lait chaud

1 pincée de noix de muscade râpée

Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine ; laissez cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange forme des bulles. Incorporez graduellement le lait, en remuant jusqu'à ébullition. Quand la sauce a épaissi, ajoutez la noix de muscade.

Pratique Si la béchamel est trop épaisse, ajoutez au fouet 60 ml de lait tiède jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance voulue. Cette sauce peut se préparer à l'avance. Vous la réchaufferez à feu très doux en remuant sans cesse.

Pour accompagner les gratins de pâtes (pastitsio ou lasagnes), les filets de poisson grillés.



Persil

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes

250 ml de béchamel tiède (page 4)

30 g de persil plat ciselé

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Pratique Incorporez le persil à la sauce juste avant de la servir.

Pour accompagner le bœuf bouilli, les filets de poisson blanc pochés.

Soubise

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 20 minutes

40 g de beurre

1 gros oignon blanc (200 g) en tranches fines

250 ml de sauce béchamel (page 4)

180 ml de crème fraîche

1 pincée de noix de muscade râpée

1 Faites cuire l'oignon au beurre dans une casserole, en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2 Versez la béchamel et la crème.
Laissez épaissir sans couvrir, en remuant constamment pendant 5 minutes.
Incorporez enfin la noix de muscade.

Pratique Si la sauce est trop épaisse, ajoutez au fouet 60 ml de lait tiède.

Pour accompagner les œufs pochés, les filets de poisson blanc.

Mornay

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 5 minutes

250 ml de béchamel (page 4)

60 ml de crème fraîche

1 jaune d'œuf

120 g d'emmental râpé

1 Réchauffez la béchamel dans une casserole. Quand elle commence à bouillir, incorporez la crème et le jaune d'œuf en fouettant pendant 1 minute.

2 Retirez la sauce du feu pour ajouter le fromage. Mélangez bien pour qu'il fonde complètement.

Pratique Remplacez l'emmental par du gruyère ou du cheddar.

Pour accompagner les lasagnes, les gratins de chou-fleur ou brocolis, les huîtres chaudes.

Fruits de mer

Pour 500 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 15 minutes

250 ml de vin blanc sec

250 ml de béchamel (page 4)

180 ml de crème fraîche

250 g de cocktail de fruits de mer égoutté

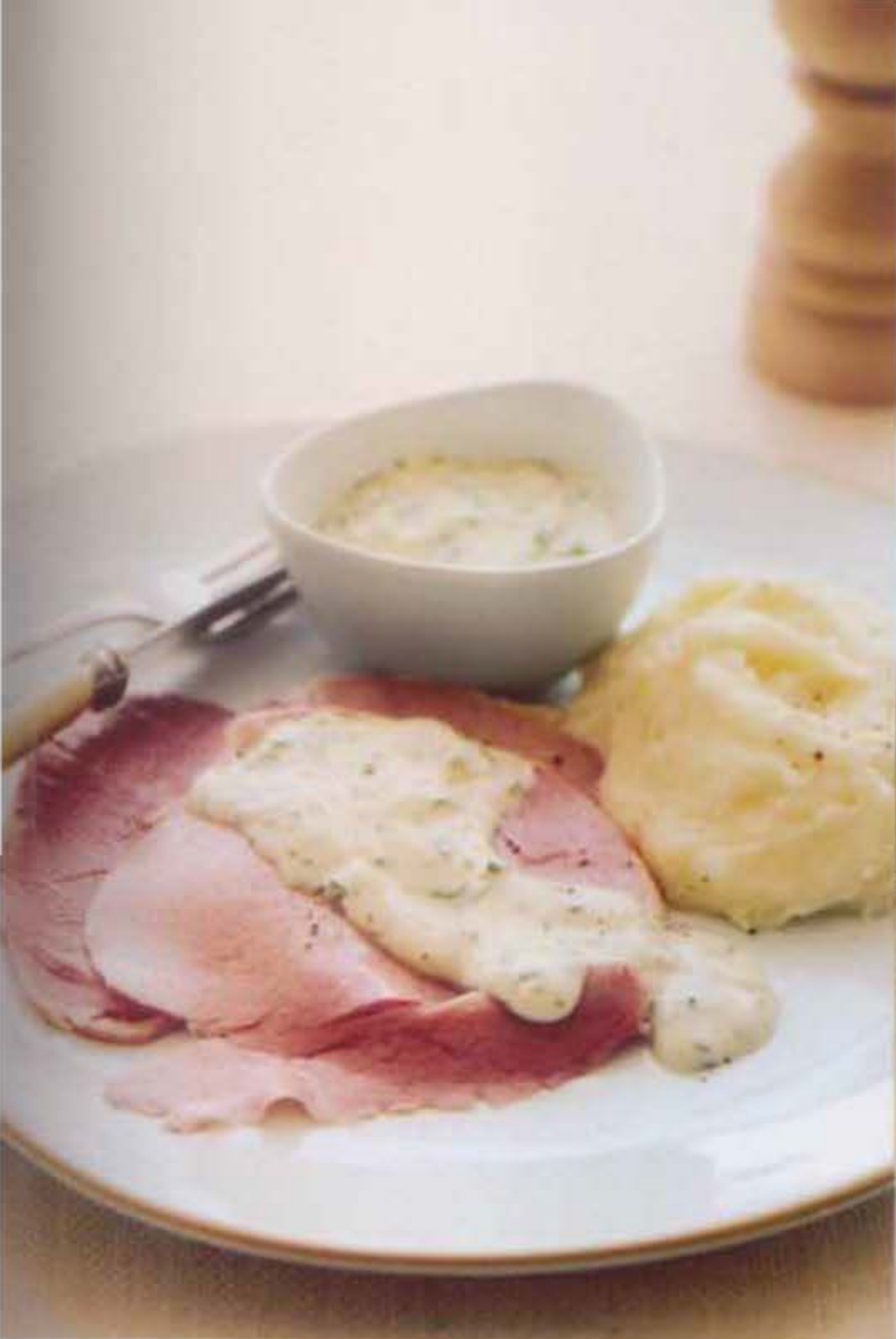
2 c. à s. d'aneth frais ciselé

1 c. à s. de jus de citron

1 Portez le vin à ébullition dans une petite poêle. Laissez frémir sans couvrir pour faire réduire le liquide de moitié.

2 Incorporez la béchamel, la crème et les fruits de mer. Portez à ébullition puis laissez frémir 5 minutes à feu doux pour que les fruits de mer soient parfaitement cuits. Ajoutez enfin l'aneth et le jus de citron.

Pour accompagner les filets de poisson blanc grillés, les pâtes, le filet de bœuf grillé.



Beurre blanc

Le beurre blanc est un classique de la gastronomie à base de beurre. Un travail un peu délicat mais le résultat vaut le détour.

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

60 ml de vin blanc sec
1 c. à s. de jus de citron
60 ml de crème fraîche
125 g de beurre froid en cubes

Portez à ébullition le vin et le jus de citron. Laissez bouillir sans remuer jusqu'à réduction des deux tiers. Ajoutez alors la crème et portez à nouveau à ébullition, puis baissez la flamme. Ajoutez le beurre froid, morceau par morceau, en fouettant entre chaque ajout pour que la sauce soit lisse et qu'elle épaississe légèrement.

Pratique La sauce ne doit pas bouillir quand vous ajoutez le beurre. Incorporez ce dernier en plusieurs fois pour éviter que le mélange tourne.

Pour accompagner les légumes à l'étuvée, les blancs de volaille grillés, les filets de poisson à la vapeur ou pochés.

Variantes

Beurre blanc au sésame et aux piments Après ajout du beurre, incorporez 2 cuillerées à café de graines de sésame grillées et 1 cuillerée à café de piment rouge émincé.

Beurre blanc au citron et à l'ail Faites rôtir 15 minutes 8 gousses d'ail au four à 200 °C. Laissez-les refroidir un peu avant d'en prélever la pulpe que vous hachez avec 2 cuillerées à café de zeste de citron râpé. Ajoutez ce mélange au beurre blanc juste après avoir incorporé le beurre fondu.

Espagnole

Cette sauce est préparée avec un roux brun, du bouillon et des herbes. Elle se marie très bien avec les viandes rouges.

Pour 500 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 1 h 10

2 c. à s. d'huile d'olive
2 carottes moyennes (240 g) détaillées en cubes
4 échalotes (100 g) en quartiers
2 branches de céleri (200 g) en gros tronçons
2 c. à c. de farine de ménage
1 c. à s. de concentré de tomates
500 ml de bouillon de bœuf (maison de préférence)
250 ml d'eau

- 1 Faites colorer à feu vif dans l'huile chaude les carottes, les échalotes et le céleri. Laissez ensuite cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de farine et continuez de mélanger sur le feu pendant 4 minutes pour que le roux prenne une teinte brun foncé. Versez alors le concentré de tomates, le bouillon et l'eau, en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Portez à ébullition puis laissez frémir 10 minutes pour que la sauce épaississe.
- 2 Passez la sauce dans un tamis et jetez les légumes. Servez sans attendre avec une viande rouge.

Pratique Si vous utilisez du bouillon cube, ne laissez pas réduire la sauce trop longtemps car elle risque de prendre un goût amer. La sauce sera meilleure si vous faites revenir les légumes dans le fond de cuisson de la viande (gardez celle-ci au chaud pendant que vous terminez la sauce).

Pour accompagner le rosbif, le rôti de biche.



Velouté de volaille

Le velouté est un des classiques de la gastronomie française. Il se prépare comme une béchamel, mais on remplace le lait par du bouillon. Par contre, il ne se réchauffe pas.

Pour 380 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 30 minutes

560 ml de bouillon de volaille

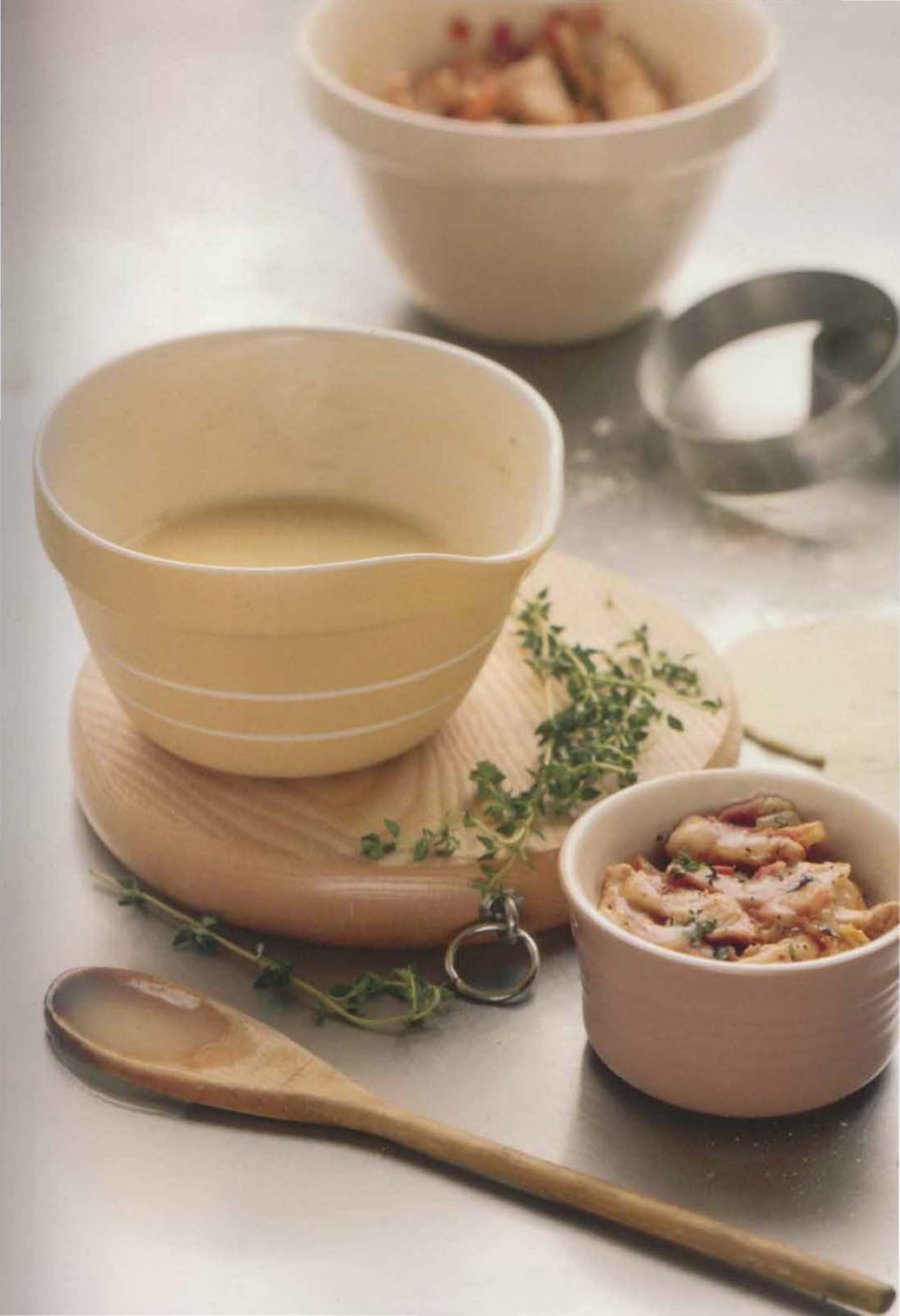
40 g de beurre

2 c. à s. de farine de ménage

- 1 Faites bouillir le bouillon dans une casserole puis retirez-le du feu.
- 2 Faites fondre le beurre dans une autre casserole, ajoutez la farine et laissez cuire 2 minutes en remuant, jusqu'à ce que des bulles se forment et que le mélange épaississe. Versez alors progressivement le bouillon chaud sans cesser de remuer. Portez à ébullition puis laissez épaissir à feu moyen en remuant constamment.
- 3 Réduisez la flamme et laissez mijoter 20 minutes pour que la sauce réduise de moitié. Passez la sauce dans un tamis.

Pratique Si la sauce comporte des grumeaux, vous avez sans doute ajouté le bouillon trop rapidement ou il n'a pas été mélangé assez vite entre chaque ajout. Passez-la au chinois pour éliminer ces grumeaux. Pour accompagner un poisson, préparez cette sauce avec du fumet de poisson ; pour une version végétarienne, servez-vous de bouillon de légumes.

Pour accompagner le poulet poché ou poêlé ; peut servir de liant dans une tourte au poulet et aux champignons.



Velouté aux champignons

Pour 625 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 15 minutes

20 g de beurre
1 petit oignon en tranches fines
150 g de petits champignons de Paris en tranches fines
60 ml de vin blanc sec
375 ml de velouté de volaille (page 10)
60 ml de crème fraîche

- 1 Faites fondre le beurre dans une casserole pour faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les champignons et laissez cuire encore 5 minutes en remuant.
- 2 Versez le vin et continuez de mélanger jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Ajoutez alors le velouté et portez à ébullition.
- 3 Incorporez la crème puis réduisez la flamme. Laissez la sauce sur le feu jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, mais sans la laisser bouillir.

Pour accompagner les pâtes ; peut servir de liant dans une tourte au poulet et aux lardons, de nappage sur des ris de veau.

Velouté au citron et au safran

Pour 500 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 15 minutes

375 ml de velouté de volaille (page 10)
2 jaunes d'œufs
1 c. à s. de jus de citron
1 pincée de filaments de safran
60 ml de crème fraîche

- 1 Portez à ébullition le velouté puis retirez-le du feu.
- 2 Battez les jaunes d'œufs avec le jus de citron, le safran et la crème dans un récipient. Incorporez délicatement cette préparation au velouté, en travaillant au fouet.
- 3 Remuez sur feu doux jusqu'à ce que la sauce soit chaude.

Pour accompagner les fruits de mer ainsi que les haricots verts, brocolis ou asperges vertes à la vapeur.

Velouté aux épinards

Pour 500 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 15 minutes

20 g de beurre
1 gousse d'ail écrasée
375 ml de velouté de volaille (page 10)
80 ml de crème fraîche
1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
1/2 c. à c. de poivre noir moulu
200 g de pousses d'épinards ciselées

- 1 Laissez revenir l'ail 1 minute dans le beurre, dans une casserole moyenne, en remuant souvent.
- 2 Versez le velouté et remuez encore 5 minutes sur feu doux.
- 3 Incorporez la crème, la muscade et le poivre. Portez à ébullition avant de réduire la flamme. Ajoutez les épinards et laissez cuire encore 5 minutes en remuant.

Pour accompagner les artichauts rôtis et les courgettes grillées ; peut servir de sauce pour les pâtes.

Velouté aux pommes caramélisées et moutarde

Pour 500 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

2 grosses pommes (400 g) avec la peau
20 g de beurre
1 c. à s. de cassonade
375 ml de velouté de volaille (page 10)
1 c. à s. de moutarde forte

- 1 Retirez le cœur des pommes avant de les couper en 16 quartiers.
- 2 Faites cuire les pommes au beurre dans une poêle, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées sur toutes les faces.
- 3 Versez le sucre et le velouté dans la poêle. Incorporez la moutarde et remuez sur le feu jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude.

Pour accompagner le jambon au four, le gibier rôti, le camembert ou le brie au four.



Mayonnaise

La mayonnaise est une sauce froide émulsionnée préparée avec des jaunes d'œufs et de l'huile. Elle accompagne viandes, poissons ou légumes.

Pour 250 ml

Préparation 15 minutes

2 jaunes d'œufs

1/2 c. à c. de sel

1 c. à c. de moutarde forte

250 ml d'huile d'olive vierge

1 c. à s. de vinaigre blanc

Mélangez les jaunes d'œufs, le sel et la moutarde dans un récipient.

Incorporez l'huile en un filet mince et régulier, en fouettant sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporez enfin le vinaigre.

Pratique Pour de meilleurs résultats, mélangez les ingrédients avec un fouet en métal dans un saladier en verre. Ajoutez l'huile graduellement et en filet fin pour que l'émulsion prenne. Si la sauce tourne, incorporez au fouet 1 cuillerée à soupe d'eau chaude.

Conservation La mayonnaise se garde 3 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé.



Rémoulade

Pour 250 ml

Préparation 20 minutes

- 250 ml de mayonnaise (page 14)
- 1 c. à s. de cornichons hachés
- 1 c. à s. de petites câpres rincées, égouttées et émincées
- 1 c. à s. de moutarde forte
- 1 filet d'anchois égoutté et finement haché
- 2 c. à c. de persil plat ciselé
- 2 c. à c. d'estragon frais ciselé

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Conservation La remoulade se garde 3 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé.

Pour accompagner les filets de poisson panés, les blancs de volaille grillés, les légumes rôtis ou à la vapeur.

Thousand Islands

Pour 500 ml

Préparation 20 minutes

- 250 ml de mayonnaise (page 14)
- 60 ml de sauce de tomate
- 1 petit oignon blanc (40 g) râpé
- 8 olives vertes farcies de piment rouge finement hachées
- 1 petit poivron rouge (150 g) détaillé en dés

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Conservation Cette sauce se garde 3 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé.

Pour accompagner le poisson grillé, les fruits de mer cuits (crabes, tourteaux, crevettes...) ; peut servir pour tartiner un sandwich.

Tartare

Pour 500 ml

Préparation 20 minutes

- 250 ml de mayonnaise (page 14)
- 2 c. à s. de cornichons hachés menu
- 1 c. à s. de petites câpres rincées, égouttées et émincées
- 1 c. à s. de persil plat ciselé
- 2 c. à c. d'aneth frais ciselé
- 2 c. à c. de jus de citron

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Conservation La sauce tartare se garde 3 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé.

Pour accompagner les blancs de volaille grillés, le poisson frit ou fumé.

Aïoli

Pour 250 ml

Préparation 20 minutes

- 4 gousses d'ail en quartiers
- 1 c. à c. de sel marin
- 2 c. à c. de jus de citron
- 250 ml de mayonnaise (page 14)

- 1 Pilez le sel et l'ail en pâte fine dans un mortier.
- 2 Mélangez cette pâte au reste des ingrédients.

Conservation L'aïoli se garde 3 jours au réfrigérateur dans un bocal avec couvercle.

Pour accompagner les filets de poisson grillés, les crudités, les pommes de terre frites ou bouillies.



Hollandaise

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

2 c. à s. d'eau

2 c. à s. de vinaigre blanc

1 grosse pincée de poivre noir concassé

2 jaunes d'œufs

200 g de beurre doux fondu

- 1 Dans une petite casserole, portez à ébullition l'eau, le vinaigre et le poivre. Laissez réduire jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une cuillerée à soupe de liquide. Passez le mélange au chinois et laissez reposer 10 minutes.
- 2 Fouettez les jaunes d'œufs avec le vinaigre. Quand le mélange est homogène, placez le récipient sur une casserole d'eau frémissante et laissez cuire au bain-marie, en fouettant constamment pour faire épaissir la sauce. La base du récipient ne doit pas toucher l'eau.
- 3 Retirez le récipient du feu pour incorporer le beurre fondu en filet continu, sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.

Pratique Si la sauce est trop épaisse ou qu'elle commence à tourner, incorporez au fouet 2 cuillerées à soupe d'eau chaude.

Pour aller plus vite Travaillez les jaunes d'œufs et le vinaigre chaud au robot électrique pour les mélanger. Laissez le moteur tourner et versez le beurre fondu en un filet fin et continu pour émulsionner la sauce.

Pour accompagner les œufs à la bûnédictine, les asperges à l'étuvée, le poisson grillé.

Sauce tomate

Cette sauce est la version maison du célèbre ketchup américain, qui accompagne hamburgers, hot dogs, frites et autres bouchées à déguster avec les doigts.

Pour 800 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 40 minutes

1 c. à s. d'huile d'olive

1 gros oignon (200 g) détaillé en gros cubes

2 c. à s. de cassonade

1,8 kg de tomates fraîches pelées et concassées

1/2 c. à c. de poivre de la Jamaïque moulu

1/2 c. à c. de sel au céleri

2 c. à s. de concentré de tomates

80 ml de vinaigre de vin blanc

- 1 Faites revenir l'oignon dans l'huile en remuant vivement. Ajoutez le sucre, les tomates, le poivre de la Jamaïque et le sel au céleri. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez épaissir 30 minutes sans couvrir, en remuant de temps à autre. Incorporez le concentré de tomates et le vinaigre. Faites cuire encore 5 minutes sans couvrir.
- 2 Mixez la sauce avant de la passer au chinois dans un récipient. Servez-la froide.

Conservation Cette sauce se garde 1 mois au réfrigérateur et se congèle sans problème.

Pour aller plus vite Remplacez les tomates fraîches par 2 petites boîtes de tomates pelées.

Pour accompagner les filets de poisson grillés, l'entrecôte, les saucisses de porc.



Béarnaise

La béarnaise se travaille comme la sauce hollandaise mais on y ajoute de l'estragon et des échalotes pour la parfumer.

Pour 250 ml

Préparation 20 minutes • Cuisson 5 minutes

2 c. à s. de vinaigre blanc

2 c. à s. d'eau

1 échalote (25 g) hachée

3 c. à c. d'estragon frais ciselé

1/2 c. à c. de grains de poivre noir

3 jaunes d'œufs

200 g de beurre doux fondu

- 1 Dans une petite casserole, portez à ébullition le vinaigre, l'eau, l'échalote, un tiers de l'estragon et les grains de poivre. Baissez le feu et laissez frémir 2 minutes environ, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Passez le mélange au chinois dans un saladier. Laissez tiédir 10 minutes.
- 2 Battez le mélange tiède avec les jaunes d'œufs puis mettez le saladier sur une casserole d'eau frémissante. Faites cuire au bain-marie en fouettant sans cesse pour que la sauce épaississe. Hors du feu, incorporez le beurre fondu en fouettant sans cesse. Quand la sauce est prise, ajoutez le reste d'estragon.

Pratique Si la sauce tourne, ajoutez au fouet 1 cuillerée à soupe d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle soit de nouveau lisse. Si elle est trop épaisse, incorporez-y jusqu'à 2 cuillerées à soupe d'eau chaude pour obtenir la consistance voulue.

Pour aller plus vite Utilisez un fouet électrique pour travailler les jaunes d'œufs.

Pour accompagner les entrecôtes grillées, les filets de poisson grillés, les blancs de volaille poêlés, les légumes bouillis ou à la vapeur.



Vinaigrette

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes

80 ml de vinaigre de vin blanc

2 c. à c. de moutarde forte

160 ml d'huile d'olive

- 1 Mélangez dans un saladier le vinaigre et la moutarde.
- 2 Incorporez l'huile en filet continu sans cesser de fouetter pour obtenir une sauce épaisse et lisse.

Pratique Ajoutez à votre goût 1 cuillerée à soupe d'aromates ciselés.

Pour aller plus vite Mélangez tous les ingrédients dans un bocal à couvercle.

Pour assaisonner la salade verte, les mélanges d'herbes ou de jeunes pousses.

Vinaigrette italienne

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes

160 ml d'huile d'olive

80 ml de jus de citron

1 gousse d'ail écrasée

2 c. à c. d'origan frais ciselé

2 c. à c. de basilic frais ciselé

2 c. à c. de sucre en poudre

sel, poivre

Agitez vigoureusement les ingrédients dans un bocal fermé.

Pour assaisonner la salade verte, les légumes vapeur ou bouillis, l'agneau grillé.

La vinaigrette classique est un mélange d'huile, vinaigre, sel et poivre. On y ajoute parfois des herbes fraîches ciselées.



Sauce César

On attribue l'invention de la salade César au restaurateur Caesar Cardini, qui l'aurait improvisée un jour d'affluence, en préparant une recette avec ce qui lui restait sous la main.

Pour 325 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 5 minutes

- 1 œuf
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 c. à c. de moutarde forte
- 2 filets d'anchois égouttés et finement hachés
- 250 ml d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron

- 1 Faites glisser délicatement l'œuf dans une casserole d'eau bouillante. Couvrez et retirez du feu. Sortez l'œuf 1 minute plus tard. Quand il est tiède, égalez-le puis mettez-le dans un bol. Ajoutez au fouet l'ail, la moutarde et l'anchois.
- 2 Sans cesser de fouetter, versez l'huile en filet mince et continu pour que la sauce épaississe. Ajoutez enfin le jus de citron.

Pratique Si la sauce tourne, rattrapez-la avec 1 cuillerée à soupe d'eau chaude que vous incorporez au fouet.

Pour aller plus vite Préparez la sauce avec un fouet électrique ou un robot ménager.

Pour accompagner une salade César (laitue, œufs durs, anchois, croûtons et parmesan), le poulet rôti, les crevettes grillées, la salade de crabe.



Cumberland

Cette sauce anglaise sucrée-salée se sert généralement froide avec de la viande ou du gibier. Elle ne doit pas être trop épaisse.

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 30 minutes

1 échalote (25 g) émincée
125 ml de vinaigre de vin rouge
125 ml de Porto
1/2 c. à c. de zeste de citron râpé
1/2 c. à c. de zeste d'orange râpé
60 g de gelée de groseille
250 ml de bouillon de bœuf

- 1 Portez à ébullition le vinaigre avec l'échalote. Baissez le feu et laissez frémir sans couvrir pour que le liquide réduise de moitié.
- 2 Ajoutez le reste des ingrédients et portez de nouveau à ébullition avant de réduire la flamme. Laissez frémir 20 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié (elle ne doit pas être trop épaisse). Passez-la au chinois dans une saucière. Laissez tiédir à température ambiante.

Conservation La sauce se garde 1 semaine au réfrigérateur dans un bocal fermé.

Pour accompagner les blancs de poulet fumés, les volailles froides, le gibier ou le jambon froids.

Sabayon

Cette sauce mousseline est un miracle de légèreté. En version sucrée elle accompagne tartes et tourtes aux fruits, en version salée elle est parfaite avec les poissons et crustacés. Pour les plats sophistiqués, utilisez du champagne.

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 5 minutes

3 jaunes d'œufs
55 g de sucre en poudre
60 ml de vin blanc sec

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier puis laissez-les cuire au bain-marie, sur une casserole d'eau frémissante, sans que l'eau touche la base du récipient. Fouettez 5 minutes vigoureusement et sans vous arrêter, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et crémeuse.

Pratique Fouettez vigoureusement la sauce pour y incorporer autant d'air que possible, sinon elle sera trop liquide. Prenez garde de ne pas laisser bouillir le bain-marie (un petit frémissement suffit) car la sauce aura tendance à épaissir.

Pour accompagner les poires pochées, les pêches ou les nectarines grillées, la mangue fraîche en tranches.

Variantes

Sabayon au citron vert Ajoutez 1 cuillerée à café de zeste de citron vert râpé avec 2 cuillerées à café de jus de citron vert au sabayon juste avant de le fouetter au bain-marie.

Sabayon au café Remplacez le vin de la recette de base par un mélange d'eau chaude et de café soluble (1 cuillerée à soupe de café pour 60 ml d'eau).



Les sauces pour poissons et fruits de mer

Les fruits de la mer sont meilleurs quand ils sont cuits de la manière la plus simple. En les accompagnant d'un peu de sauce, vous leur rendez entièrement justice.

Crabe à la mode de Singapour

Cette recette est le plat national de Singapour, un mariage des plus belles pâtes épicées de Malaisie et de Chine.

Pour 500 ml (soit 2 crabes ou 2 araignées de mer)

Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

1 c. à s. d'huile d'arachide
1 petit oignon en tranches fines
1/2 c. à c. de piment de Cayenne
400 g de tomates concassées en boîte
1 c. à s. de sauce de soja
2 c. à s. de cassonade
2 gousses d'ail écrasées
3 cm de gingembre frais (15 g) râpé
1 petit piment rouge en tranches fines
1 c. à c. de fécule de maïs
125 ml d'eau

- 1 Dans un wok chaud, faites revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le piment de Cayenne, les tomates avec leur jus, la sauce de soja, le sucre, l'ail, le gingembre et le piment frais. Portez à ébullition puis réduisez la flamme (c'est à ce point que l'on ajoute les crabes). Laissez mijoter 15 minutes.
- 2 Délayez la fécule dans l'eau, versez ce mélange dans le wok et remuez à feu vif pour faire épaissir la sauce.

Pratique Pour préparer les crabes à la mode de Singapour, commencez par les faire cuire dans de l'eau bouillante salée (6 minutes environ) avant de les décortiquer. Séparez les pattes et les pinces, coupez les cortex en deux ou en quatre et faites sauter ces morceaux à feu vif dans un peu d'huile. Plongez-les dans la sauce quand celle-ci recommence à bouillir après l'ajout des tomates, épices et aromates.



Salsa de légumes à la cantonaise

Pour 250 ml

Préparation 20 minutes • Cuisson 5 minutes

2 c. à s. de sauce de soja
2 c. à s. de mirin
1 c. à s. de miel
80 ml de jus d'orange
60 ml d'eau
1 c. à c. de cinq-épices moulu
1 étoile de badiane
1 gousse d'ail écrasée
2 cm de gingembre frais (10 g) détaillé en julienne
1 petite carotte (70 g) détaillée en julienne
3 oignons verts en tranches fines
65 g de pousses de bambou égouttées et
détaillées en julienne

Portez à ébullition la sauce de soja, le mirin, le miel, le jus d'orange, l'eau, le cinq-épices, la badiane et l'ail. Baissez le feu avant d'ajouter le gingembre, la carotte, les oignons et les pousses de bambou. Laissez mijoter 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce ait légèrement épaissi.

Pour accompagner une dorade au four, les filets de poisson grillés, les blancs de volaille pochés.

Sauce aigre-douce aux litchis

Pour 500 ml

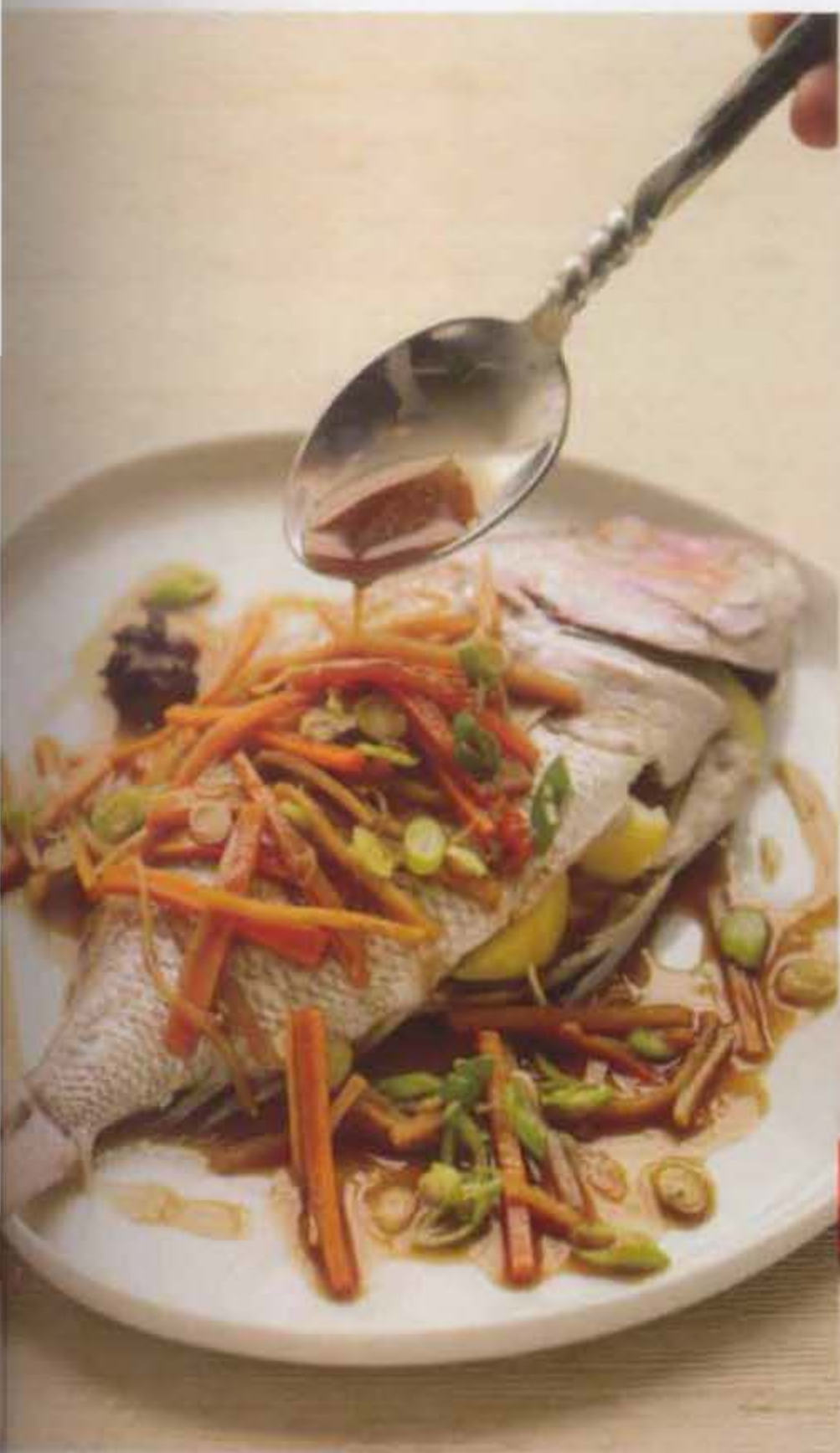
Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

565 g de litchis en boîte au sirop léger
1 c. à c. de fécule de maïs
80 ml d'eau
2 c. à s. de sucre
2 c. à s. de vinaigre de vin blanc
2 c. à s. de concentré de tomates
2 c. à s. de sauce de soja
1 c. à c. d'huile d'arachide
1 petit poivron rouge (150 g) en gros morceaux

- 1 Égouttez les litchis en réservant 60 ml du sirop. Coupez les fruits en deux.
- 2 Délayez la fécule dans l'eau puis incorporez le sucre, le vinaigre, le concentré de tomates, la sauce de soja et le sirop réservé.
- 3 Dans une grande poêle, faites sauter à l'huile le poivron rouge et les litchis. Quand le poivron est tendre, versez la sauce et remuez vivement jusqu'à ce qu'elle bouillonne et épaississe légèrement.

Pratique On peut remplacer les litchis en boîte par des fruits frais. Cette sauce se prépare aussi avec de l'ananas en boîte.

Pour accompagner aussi le tofu grillé, les poissons blancs au four, les blancs de poulet grillés, les légumes vapeur.



Poireau et safran

Pour 375 ml

Préparation 8 minutes • Cuisson 10 minutes

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petit poireau (200 g) émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à c. de farine de ménage
- 60 ml de vin blanc sec
- 300 ml de crème fraîche
- 1 pincée de safran
- 1 c. à s. de persil plat ciselé

- 1 Dans une poêle, faites revenir 5 minutes à l'huile le poireau et l'ail, en remuant jusqu'à ce que le poireau soit tendre. Versez la farine et laissez cuire 1 minute en remuant toujours. Quand des bulles commencent à se former, versez progressivement le vin sans cesser de mélanger pour éviter les grumeaux. Portez à ébullition et laissez épaissir la sauce pour qu'elle réduise de moitié.
- 2 Ajoutez la crème et le safran. Dès que le mélange recommence à bouillir, baissez le feu et laissez frémir 5 minutes. Incorporez le persil hors du feu.

Pour accompagner des pavés de truite océane au four, des blancs de poulet grillés, des côtes de porc poêlées.

Vin blanc

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 20 minutes

- 20 g de beurre
- 2 échalotes (50 g) en tranches fines
- 1 c. à c. de moutarde forte
- 180 ml de vin blanc sec
- 180 ml de fumet de poisson
- 300 ml de crème fraîche

- 1 Dans une poêle, laissez chauffer l'échalote et la moutarde 3 minutes dans le beurre fondu. Quand l'échalote est tendre, ajoutez le vin et laissez cuire sans couvrir, jusqu'à ce qu'il réduise de deux tiers. Versez le fumet et portez à ébullition. Laissez bouillir 7 minutes sans couvrir pour que la moitié du liquide s'évapore.
- 2 Incorporez la crème et portez à ébullition. Laissez ensuite frémir 15 minutes à feu doux pour faire épaissir la sauce.

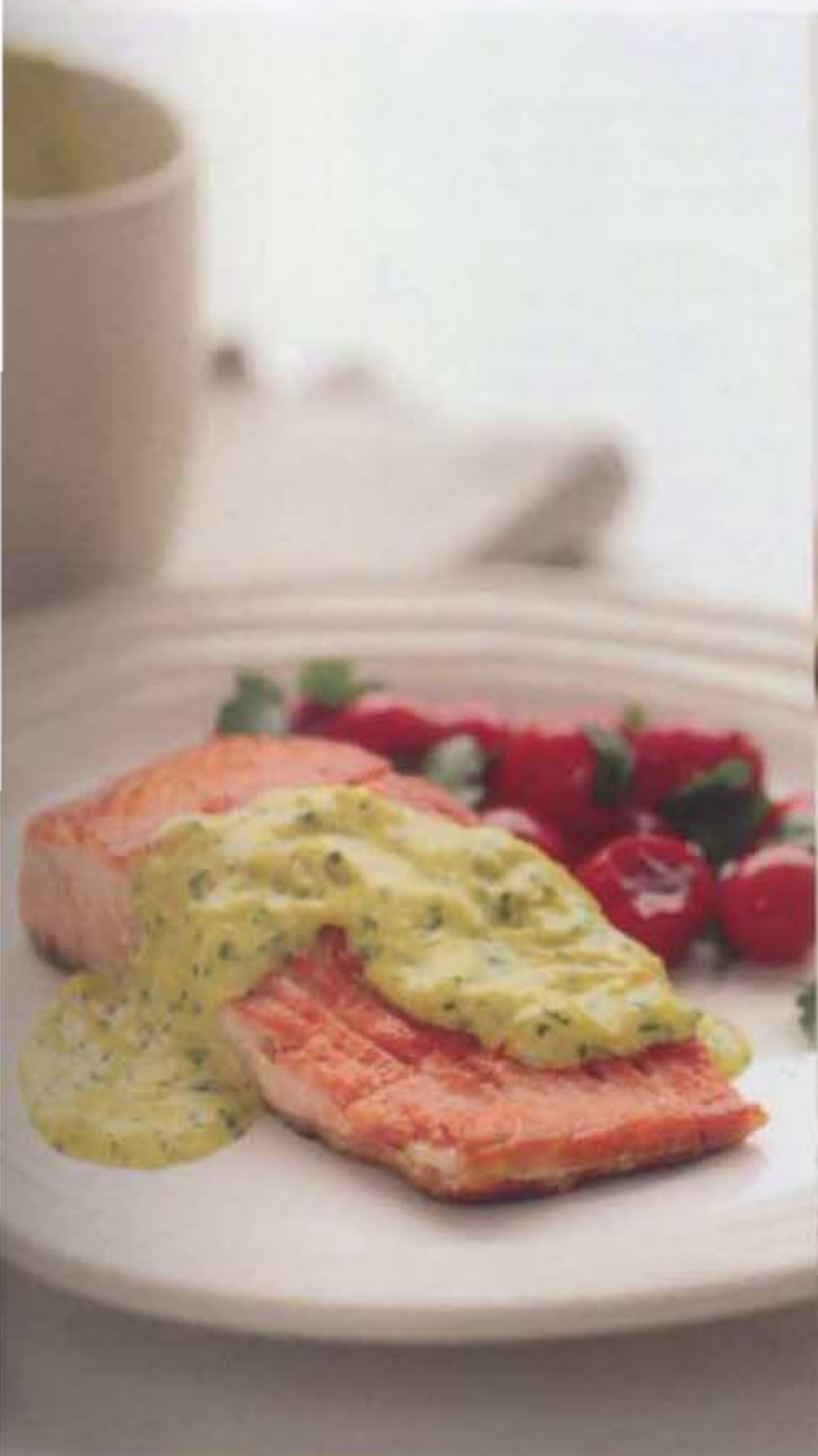
Pour accompagner les soles meunières, les gambas grillées, le homard grillé.

Variantes

Tomates séchées Quand la sauce a épaissi, ajoutez 1 cuillerée à soupe de pesto de tomates séchées.

Raifort et aneth Quand la sauce a épaissi, ajoutez 1 cuillerée à soupe de raifort et 1 cuillerée à soupe d'aneth frais ciselé.

Citron vert et oignons de printemps Quand la sauce a épaissi, ajoutez 2 oignons verts en tranches fines, 1 cuillerée à café de zeste de citron vert râpé et 1 cuillerée à soupe de jus de citron vert.



Aneth et citron

Pour 125 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 5 minutes

80 ml d'huile d'olive
1 c. à c. de sucre en poudre
2 c. à c. de zeste de citron râpé
60 ml de jus de citron
2 c. à s. d'aneth frais ciselé

- 1 Faites tiédir l'huile dans une casserole.
- 2 Retirez la casserole du feu pour ajouter le reste des ingrédients en remuant vivement.

Pratique Vous pouvez ajouter à l'huile
1 cuillerée à soupe de petites câpres rincées
et égouttées.

Pour accompagner les poissons au four,
les calamars grillés, les blancs de poulet
ou les magrets de canard à la poêle.

Rouille

Cette sauce est indissociable de la cuisine du Midi.
Elle accompagne la bouillabaisse mais aussi la
plupart des recettes de poisson de cette région.

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

1 poivron rouge (200 g)
70 g de chapelure sèche
60 ml d'eau
1 petit piment rouge en tranches fines
1 gousse d'ail en quartiers
1 c. à s. de jus de citron
1/2 c. à c. de piment de Cayenne
60 ml d'huile d'olive

- 1 Coupez le poivron en quatre, ôtez les graines
et les membranes blanches. Faites-le rôtir
sous un gril préchauffé ou dans un four très
chaud pour que la peau noircisse et gonfle.
Mettez le poivron 5 minutes dans un sac
en plastique ou en papier avant de le peler
et de le détailler en lanières.
- 2 Laissez gonfler la chapelure 2 minutes dans
l'eau.
- 3 Mixez le poivron et la chapelure avec le
piment, l'ail, le jus de citron et le poivre.
- 4 Laissez le moteur tourner pour incorporer
progressivement l'huile, en filet fin et continu,
jusqu'à ce que la rouille épaississe.

Pratique La rouille peut se préparer la veille.
Couvrez-la et gardez-la au frais. Si l'émulsion
a du mal à prendre, ajoutez au fouet
1 cuillerée à soupe d'eau bouillante.

Pour accompagner la bourride, la soupe de
poisson, la bouillabaisse, les filets de poisson
blanc grillés, les blancs de poulet poêlés.



Olives, anchois et tomates

Pour 375 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 15 minutes

2 c. à c. d'huile d'olive
 1 petit oignon jaune (150 g) en tranches fines
 2 gousses d'ail écrasées
 6 filets d'anchois égouttés
 60 ml de vin rouge
 425 g de tomates concassées en boîte
 1 c. à s. de sucre
 125 ml d'eau
 2 c. à s. d'olives noires émincées
 1 c. à s. de petites câpres rincées et égouttées
 30 g de persil plat ciselé

- 1 Versez l'huile dans une casserole et faites revenir pendant 5 minutes l'oignon, l'ail et la moitié des anchois finement hachés, en remuant souvent. Quand l'oignon est tendre, versez le vin et laissez cuire 2 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que le mélange réduise de moitié.
- 2 Ajoutez les tomates sans les égoutter, le sucre et l'eau. Portez à ébullition puis laissez frémir 10 minutes environ, pour que la sauce épaississe légèrement.
- 3 Incorporez enfin les olives, les câpres, les anchois restants coupés en gros morceaux et le persil.

Pour accompagner les darnes de poisson grillées, les entrecôtes à la poêle, les grillades de porc.

Chermoulla

Ce mélange d'origine marocaine parfume viandes et poissons. Vous pouvez aussi l'utiliser comme marinade.

Pour 250 ml

Préparation 15 minutes

125 ml d'huile d'olive
 80 ml de jus de citron
 6 échalotes (150 g) en tranches fines
 4 gousses d'ail écrasées
 1 c. à c. de cumin moulu
 1 long piment rouge en tranches fines
 30 g de coriandre fraîche ciselée
 30 g de menthe fraîche ciselée
 30 g de persil plat ciselé

Mélangez soigneusement tous les ingrédients dans un bol.

Pour accompagner les pavés de poissons grillés ou frits, les cailles rôties, les poulpes grillés.



Les sauces pour les volailles

La volaille s'accommode aussi bien d'une sauce aux piments que d'un velouté crémeux.

Lait de coco

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

- 1 c. à c. d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
- 1 c. à c. d'un mélange de racines et de tiges de coriandre fraîche broyées
- 1 c. à s. de citronnelle fraîche en tranches fines
- 4 feuilles de kaffir fraîches détaillées en très fines lanières
- 140 ml de lait de coco en boîte
- 125 ml de bouillon de volaille
- 2 c. à c. de sauce de poisson
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à c. de sucre en poudre
- 2 c. à s. de coriandre fraîche ciselée

- 1 Dans une poêle, faites revenir dans l'huile chaude l'ail, le gingembre, les tiges et la racine de coriandre, la citronnelle et la moitié des feuilles de kaffir, jusqu'à ce que les arômes se développent.
- 2 Versez le lait de coco, le bouillon, la sauce de poisson, le jus de citron et le sucre avant de porter à ébullition. Réduisez la flamme et laissez frémir 3 minutes à peu près sans couvrir. Quand la sauce a légèrement épaissi, passez-la dans un tamis fin puis incorporez le reste des feuilles de kaffir et la coriandre ciselée.

Pratique Les feuilles de kaffir se vendent fraîches, séchées ou congelées dans les épiceries asiatiques. Elles ressemblent à deux feuilles jointes par la pointe en forme de sablier.

Pour accompagner les blancs de poulet poêlés, le riz à l'étuvée, les gambas grillées.



Sauce nam jim

La plupart des sauces thaïes comportent de la sauce de poisson et des piments, le reste des ingrédients variant selon le cuisinier.

Pour 250 ml

Préparation 15 minutes

3 piments rouges allongés détaillés en dés
3 petits piments rouges détaillés en dés
1 échalote (25 g) détaillée en cubes
2 gousses d'ail écrasées
2 cm de gingembre frais (10 g) en gros morceaux
80 ml de jus de citron vert
2 c. à s. de sauce de poisson
1 c. à s. de sucre de palme râpé
35 g d'arachides non salées grillées et broyées

Dans un mortier, travaillez en mélange homogène les piments, l'échalote, l'ail, le gingembre, le jus de citron vert, la sauce de poisson et le sucre. Incorporez enfin les arachides.

Pratique Pour réduire le piquant de cette recette, utilisez moins de piment ou choisissez des piments verts, plus légers.

Pour accompagner le poulet rôti, le poisson grillé, la salade thaïe au bœuf.

Piri piri

Cette sauce portugaise très piquante est utilisée pour faire mariner viandes et volailles ou pour les badigeonner pendant la cuisson.

Pour 375 ml

Préparation 15 minutes

2 gousses d'ail en tranches fines
6 longs piments rouges en tranches fines
2 c. à s. de moutarde forte
160 ml de jus de citron
125 ml d'huile d'olive

Mélangez soigneusement tous les ingrédients dans un petit bol.

Pratique Pendant la cuisson, badigeonnez les viandes ou poissons avec la moitié de la sauce. Laissez épaissir le reste de sauce pour servir en accompagnement.

Pour accompagner les coquelets grillés, les filets de poisson grillés, les légumes grillés, les homards grillés ; mélangée avec du fromage blanc, elle peut se déguster avec des crudités ou des légumes vapeur pour un apéritif ou un buffet froid.



Sauce à la diable

Pour 150 ml de sauce

Préparation 10 minutes • Cuisson 35 minutes

125 ml de vin blanc sec
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
1 c. à c. de grains de poivre blanc broyés
3 oignons verts en tranches fines
1 brin de thym frais
1 feuille de laurier sèche
2 brins d'estragon frais
250 ml de bouillon de volaille
250 ml d'eau
50 g de beurre froid détaillé en dés

- 1 Après avoir fait dorer dans un peu d'huile la viande de votre choix (blancs de poulet, filet d'agneau), déglacez la poêle avec le vin en remuant vivement, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajoutez le vinaigre, le poivre, les oignons et les aromates. Portez à ébullition avant de réduire la flamme. Laissez frémir 3 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé.
- 2 Versez le bouillon et l'eau et laissez reprendre l'ébullition avant de baisser à nouveau le feu. Laissez frémir 10 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce ait bien réduit (il doit rester à peu près 125 ml de liquide). Incorporez au fouet le beurre, cube à cube. Passez la sauce au tamis fin dans un bol.

Pour accompagner les blancs de volaille (dinde ou poulet) ou le filet d'agneau à la poêle.

Le déglacage constitue la première étape dans la confection d'une sauce qui incorpore les sucs de cuisson d'une viande. Dans le récipient de cuisson, après avoir enlevé la viande, on verse une petite quantité de liquide puis on gratte vivement le fond à la spatule pour détacher ces éléments. Le tout se fait sur le feu. Quand le mélange est homogène et qu'il a un peu réduit, on peut ajouter de la farine pour obtenir un roux formant la base de la sauce ; il arrive aussi qu'on monte à la crème ou au beurre la sauce, qui sera alors plus riche et plus veloutée.

Canneberge et ciboulette

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 25 minutes

80 ml de vin rouge
300 g de canneberges surgelées
180 ml de jus d'orange
180 ml d'eau
1 c. à s. de miel
2 c. à s. de ciboulette fraîche ciselée

- 1 Après avoir fait dorer dans un peu d'huile la viande de votre choix (poulet, canard ou dinde), déglacez la poêle avec le vin en remuant vivement, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié.
- 2 Ajoutez les canneberges, le jus d'orange et l'eau. Portez à ébullition puis laissez frémir 10 minutes sans couvrir, en remuant de temps à autre, pour que la sauce réduise à nouveau de moitié. Incorporez le miel et la ciboulette hors du feu.

Pratique Si la sauce est trop acide, ajoutez un peu plus de miel. Si vous servez cette sauce avec une volaille rôtie, récupérez le jus de viande pour le faire réchauffer dans une poêle avant d'ajouter les autres ingrédients.

Pour accompagner les blancs de volaille et les volailles rôties.

Les canneberges peuvent être remplacés par des airelles.



Soja et tamarin

Pour 125 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

- 1 c. à c. d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à s. de sauce de soja
- 1 c. à c. de cassonade
- 2 c. à s. de concentré de tamarin
- 2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
- 80 ml d'eau
- 1 oignon vert en tranches fines

Dans une petite casserole, faites chauffer l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'il embaume. Ajoutez la sauce de soja, le sucre, le tamarin, le gingembre et l'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 2 minutes sans couvrir, pour que la sauce épaississe. Incorporez l'oignon vert hors du feu.

Pratique Ingrédient courant de la cuisine de l'Inde et du Sud-Est asiatique, le tamarin existe dans le commerce sous forme de pâte ou de concentré, qui se conservent très longtemps au réfrigérateur. Il sert d'agent acidifiant dans les sauces, les marinades et les vinaigrettes.

Pour accompagner les blancs de volaille poêlés, les manchons de poulet grillés, les cuisses de canard rôties.

Yaourt aux épices

Pour 375 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 5 minutes

- 1 c. à c. de paprika doux
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 2 c. à c. de graines de fenouil
- 4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
- 1 c. à s. de sauce au piment
- 350 g de yaourt
- 1 c. à s. de jus de citron

- 1 Dans une petite poêle, faites sauter à sec sur feu doux le paprika, la cannelle, la coriandre, le cumin et le fenouil, jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Remuez régulièrement pendant cette opération.
- 2 Mélangez dans un récipient les épices rôties avec le gingembre, la sauce au piment, le yaourt et le jus de citron.

Pratique La sauce peut se préparer 2 jours à l'avance et se garder au frais, dans un bocal fermé.

Pour accompagner les quartiers de pommes de terre rôties, les grillades de porc, le saumon fumé, les morceaux de poulet grillés.



Pancetta, petits pois et estragon

La pancetta est une sorte de lard italien. On la sert en tranches très fines pour les antipasti mais c'est aussi l'ingrédient incontournable de la sauce carbonara.

Pour 375 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 15 minutes

1 c. à s. d'huile d'olive
2 échalotes (50 g) en tranches fines
1 gousse d'ail écrasée
100 g de pancetta détaillée en lardons
125 ml de vin blanc sec
300 ml de crème fraîche
60 g de petits pois congelés
1 c. à s. d'estrageon frais grossièrement ciselé

- 1 Dans une grande poêle, faites revenir à l'huile l'échalote, l'ail et la pancetta en remuant régulièrement. Quand la pancetta est cuite, versez le vin et portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez frémir 2 minutes sans couvrir, pour que le mélange réduise de moitié.
- 2 Ajoutez la crème et les petits pois. Laissez reprendre l'ébullition avant de réduire à nouveau la flamme. Laissez mijoter 4 minutes en remuant de temps à autre. Ajoutez l'estrageon et faites mijoter encore 2 minutes.

Pratique Cette sauce se prépare juste avant de servir. À défaut de pancetta, utilisez du lard fumé.

Pour accompagner le poulet rôti, les œufs pochés, l'omelette, la purée de pommes de terre, le jambon au four.

Miel épicé et coriandre

Pour 125 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 5 minutes

20 g de beurre
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
2 c. à c. de zeste d'orange râpé
1 pincée de clous de girofle moulus
2 gousses de cardamome froissées
1/4 de c. à c. de graines de carvi
80 ml de jus d'orange
90 g de miel
60 ml de bouillon de volaille
2 c. à c. de coriandre fraîche grossièrement ciselée

- 1 Faites fondre le beurre dans une poêle pour y faire revenir le gingembre, le zeste d'orange, les clous de girofle, la cardamome et les graines de carvi, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
- 2 Incorporez le jus d'orange, le miel et le bouillon, puis portez à ébullition et réduisez la flamme. Laissez frémir 2 minutes environ sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Jetez la cardamome puis incorporez la coriandre hors du feu.

Pour accompagner les grillades de porc, les travers de porc au barbecue, les blancs de poulet ou les magrets de canard poêlés.



Les sauces pour les pâtes

Une sauce maison rend tout de suite un plat de pâtes plus gourmand.
À condition de jouer la carte des mélanges et des produits frais.

Napolitaine

La sauce napolitaine se marie avec toutes les pâtes et sert de base aux pizzas.
C'est une sauce tomate toute simple et délicieuse, surtout quand elle est
préparée avec des tomates fraîches mûres et parfumées

Pour 1 litre

Préparation 15 minutes • Cuisson 1 heure

80 ml d'huile d'olive

1 oignon jaune moyen (150 g) en tranches fines

3 gousses d'ail écrasées

40 g de basilic frais

1 c. à c. de sel marin

2 c. à s. de concentré de tomates

1,5 kg de tomates mûres grossièrement concassées

- 1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole pour faire revenir l'oignon, l'ail et le basilic avec le sel. Quand l'oignon est tendre, versez le concentré de tomates et laissez cuire 1 minute en remuant.
- 2 Ajoutez les tomates et portez à ébullition avant de réduire la flamme. Laissez frémir 45 minutes sans couvrir, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Versez le reste de l'huile, mélangez et laissez frémir encore 5 minutes.

Conservation La sauce se garde 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

Pour aller plus vite Remplacez les tomates fraîches par une quantité équivalente de tomates concassées en boîte.



Puttanesca

Pour 1 litre

Préparation 20 minutes • Cuisson 10 minutes

4 filets d'anchois entiers égouttés
60 ml d'huile d'olive
1 piment rouge allongé en tranches fines
1 litre de sauce napolitaine (page 48)
120 g d'olives noires dénoyautées
2 c. à s. de petites câpres rincées, égouttées et émincées

- 1 Hachez finement les filets d'anchois puis écrasez-les avec la lame d'un couteau.
- 2 Dans une grande casserole, faites revenir 2 minutes les anchois et le piment dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Versez la sauce napolitaine et portez à ébullition. Incorporez les olives, les câpres et le reste de l'huile. Baissez la flamme et laissez cuire 5 minutes à feu doux sans couvrir, pour que la sauce soit bien chaude.

Amatriciana

Pour 1 litre

Préparation 20 minutes • Cuisson 15 minutes

60 ml d'huile d'olive
200 g de pancetta détaillée en petits bâtonnets
1/2 c. à c. de piments secs broyés
1 litre de sauce napolitaine (page 48)
25 g de parmesan râpé
25 g de pecorino râpé

- 1 Faites colorer la pancetta dans l'huile en remuant. Ajoutez le piment et la sauce napolitaine puis portez à ébullition. Baissez le feu et versez le reste d'huile. Mélangez bien.
- 2 Ajoutez les fromages juste avant de servir en maintenant la sauce à feu doux pour qu'ils aient le temps de fondre. Mélangez sans cesse durant cette opération.

Arrabiata

Pour 1 litre

Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes

60 ml d'huile d'olive
2 petits piments rouges en tranches fines
1 litre de sauce napolitaine (page 48)
60 g de persil plat ciselé

Faites revenir le piment 2 minutes dans la moitié de l'huile. Ajoutez la sauce napolitaine et portez à ébullition. Incorporez le reste d'huile et le persil.

Marinara

Pour 1 litre

Préparation 20 minutes • Cuisson 15 minutes

1 c. à s. d'huile d'olive
1 petit oignon jaune (80 g) en tranches fines
2 c. à s. de concentré de tomates
125 ml de vin blanc sec
1 litre de sauce napolitaine (page 48)
80 g de cocktail de fruits de mer
1 pincée de filaments de safran

- 1 Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile en remuant souvent. Ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire 1 minute. Versez le vin, portez à ébullition puis laissez frémir 3 minutes sans couvrir.
- 2 Ajoutez la sauce napolitaine, les fruits de mer et le safran. Portez à ébullition puis réduisez la flamme. Laissez mijoter 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que les fruits de mer soient parfaitement cuits.



Vietnamienne aigre-douce

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

60 ml d'eau
60 ml de sauce de poisson
60 ml de vinaigre de riz
3 c. à c. de sucre de palme râpé
2 petits piments rouges en tranches fines
2 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. de menthe fraîche ciselée
2 c. à s. de coriandre fraîche ciselée

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Conservation Cette sauce se garde 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Pour accompagner la salade vietnamienne (vermicelles de riz, blancs de poulet, crevettes cuites et cacahuètes grillées), les raviolis chinois, les nems, les rouleaux de printemps.

Sambal aux arachides

Pour 500 ml

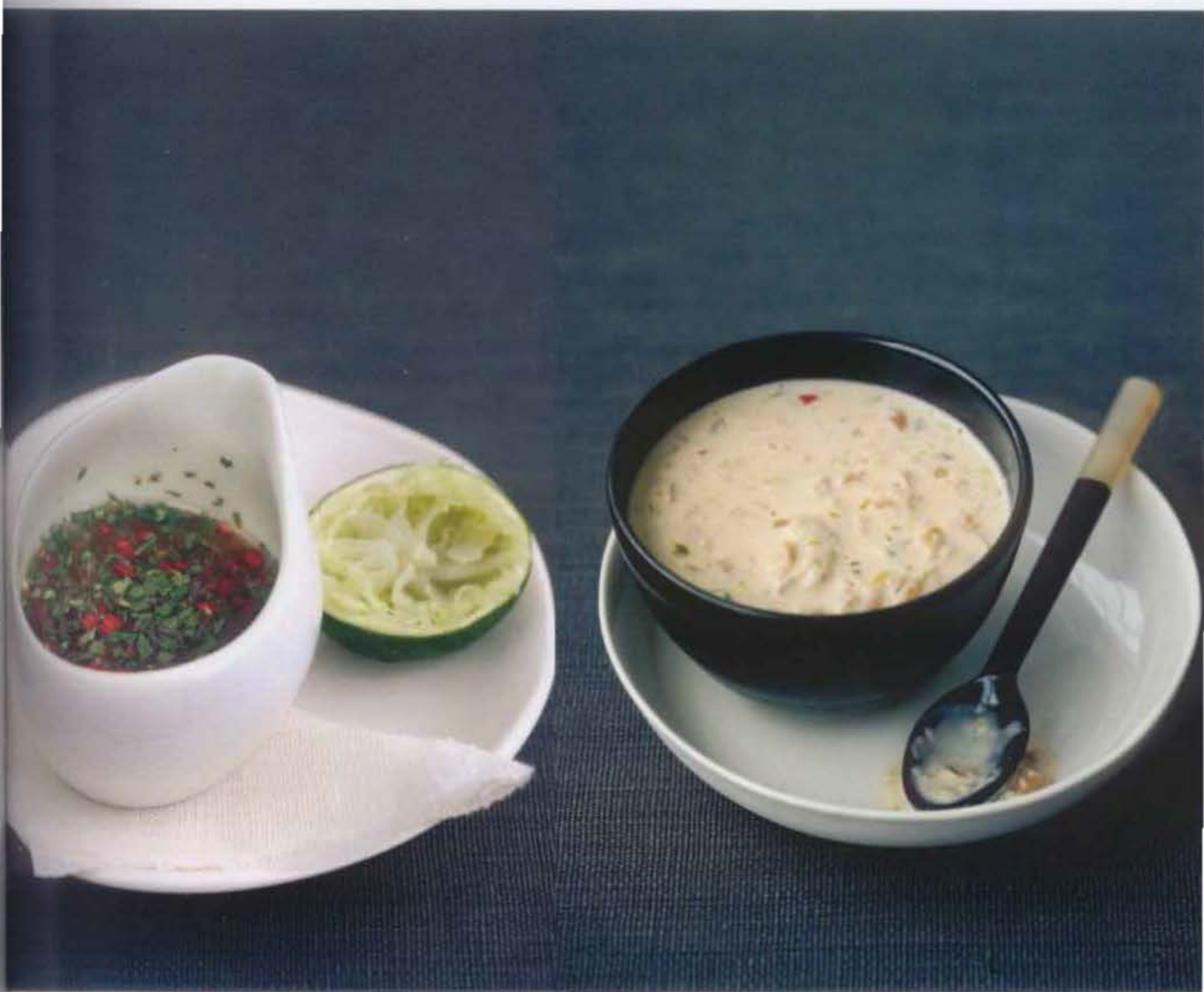
Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes

6 oignons verts
2 petits piments rouges en tranches
2 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. d'huile d'arachide
140 g de cacahuètes salées grillées
1/4 de c. à c. de pâte de crevettes
410 ml de lait de coco en boîte
1 c. à s. de concentré de tamarin
2 c. à c. de cassonade

- 1 Mixez 4 oignons verts avec le piment, le jus de citron vert et la moitié de l'huile. Incorporez les cacahuètes et mixez encore. Le mélange doit être homogène.
- 2 Dans une poêle, faites sauter 1 minute dans le reste d'huile la pâte de crevettes, jusqu'à ce qu'elle embaume. Ajoutez le lait de coco, le tamarin, le sucre et la pâte d'oignons. Portez à ébullition puis laissez épaissir 4 minutes à feu moyen, en remuant de temps à autre.
- 3 Détaillez les oignons restants en fines lanières avant de les incorporer à la sauce chaude.

Pratique Vous pouvez remplacer la pâte de crevettes par 1 cuillerée à soupe de sauce de poisson.

Pour accompagner les nouilles sautées, les légumes crus, les brochettes de poulet ou de porc.



Pesto de pistaches et citron

Cette recette est une adaptation du classique pesto alla Genovese, préparé avec des pignons de pin. Le pesto aux pistaches est plus caractéristique de la Sicile.

Pour 375 ml

Préparation 20 minutes • Cuisson 10 minutes

120 g de feuilles de basilic frais
45 g de pistaches
25 g de parmesan grossièrement râpé
2 gousses d'ail en quartiers
1 c. à s. de zeste de citron râpé
2 c. à s. de jus de citron
125 ml d'huile d'olive
125 ml de crème fraîche
1 c. à s. d'eau

- 1 Mixez en sauce lisse le basilic, les pistaches, le fromage, l'ail, le zeste et le jus de citron. Sans cesser de mixer, versez graduellement l'huile jusqu'à ce que le pesto soit homogène.
- 2 Dans une poêle à feu moyen, diluez le pesto et la crème dans 1 cuillerée à soupe d'eau jusqu'à ce que la sauce soit chaude et très homogène.

Pratique Le pesto sans la crème se garde 1 semaine au réfrigérateur ; couvrez-le d'un film d'huile. Pour le congeler, versez-le dans un récipient fermé. L'huile l'empêche de se solidifier complètement, ce qui permet d'en prélever de petites quantités sans le faire décongeler.

Pour accompagner les raviolis, les blancs de volaille grillés, les darnes de saumon poêlées.

Bolognaise

La sauce bolognaise est emblématique de la cuisine italienne telle qu'on se la représente à l'étranger... C'est une sauce riche et parfumée, parfaite pour les grandes tablées.

Pour 2 litres

Préparation 25 minutes • Cuisson 1 h 45

2 c. à c. d'huile d'olive
200 g de pancetta détaillée en petits bâtonnets
1 oignon jaune moyen (150 g) en tranches fines
1 petite carotte (70 g) détaillée en dés
2 branches de céleri (200 g) en cubes
600 g de bœuf haché
125 ml de vin rouge sec
250 ml de bouillon de bœuf
140 g de concentré de tomates
800 g de tomates concassées en boîte
60 g de persil plat frais ciselé
2 c. à s. d'origan frais ciselé

- 1 Versez l'huile dans une poêle pour y faire dorer la pancetta, qui doit être bien croustillante. Ajoutez l'oignon, la carotte et le céleri. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez enfin la viande hachée et laissez-la se colorer à feu vif, en remuant souvent.
- 2 Versez le vin et portez à ébullition. Laissez frémir 5 minutes. Ajoutez le bouillon, le concentré de tomates et les tomates avec leur jus. Quand le mélange recommence à bouillir, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 1 heure. Retirez le couvercle et prolongez la cuisson de 30 minutes environ pour faire épaissir la sauce. Incorporez le persil et l'origan hors du feu.

Pratique On peut mélanger de la viande de porc hachée à la viande de bœuf.

Pour accompagner les tagliatelles et les spaghettis, les lasagnes, les pommes de terre avec leur peau, le riz à l'étuvée.



Alfredo

Pas vraiment light, cette sauce inventée dans les années 1920 par le chef italien Alfredo di Lello fait merveille avec des pâtes. Plus elle contient de parmesan, plus elle est parfumée.

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

80 g de beurre

300 ml de crème fraîche

40 g de parmesan râpé

- 1 Faites fondre le beurre dans une poêle avant d'ajouter la crème. Portez à ébullition puis réduisez la flamme et laissez mijoter 5 minutes sans couvrir, pour que la sauce réduise de moitié.
- 2 Ajoutez le fromage et remuez sur feu doux 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.

Pratique Pour une sauce moins grasse, utilisez de la crème allégée.

Le mélange doit réduire lentement pour éviter qu'il attache et brûle.

Pour accompagner des fettucine ou d'autres pâtes courtes de votre choix.



Carbonara

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

60 g de beurre
135 g de pancetta en petits lardons
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à c. de poivre noir concassé
300 ml de crème fraîche
2 œufs légèrement battus
40 g de parmesan râpé
40 g de fromage romano râpé

- 1 Dans une poêle, laissez dorer la pancetta 5 minutes dans le beurre pour qu'elle croustille.
- 2 Ajoutez l'ail, le poivre et la crème. Laissez frémir sans couvrir jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Incorporez les œufs et les fromages hors du feu.

Tomates, piments et crème

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

60 g de beurre
1 petit oignon jaune (80 g) en tranches fines
150 g de tomates séchées (à l'huile) détaillées en gros cubes
1/2 c. à c. de piments séchés broyés
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à c. de poivre noir concassé
300 ml de crème fraîche
40 g de parmesan râpé

- 1 Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les tomates séchées, le piment et l'ail. Laissez cuire 3 minutes en remuant.
- 2 Incorporez le poivre et la crème. Faites épaissir 5 minutes sans couvrir pour que la sauce réduise de moitié.
- 3 Ajoutez le fromage et remuez 2 minutes sur feu doux, jusqu'à ce qu'il ait fondu.

Boscaiola

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

60 g de beurre
135 g de pancetta en petits lardons
150 g de champignons en tranches fines
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à c. de poivre noir concassé
300 ml de crème fraîche
40 g de parmesan râpé

- 1 Dans une poêle, faites fondre le beurre pour y faire revenir la pancetta pendant 5 minutes. Quand elle croustille, ajoutez les champignons et l'ail. Laissez cuire encore 3 minutes en remuant.
- 2 Incorporez le poivre et la crème. Continuez la cuisson à feu doux pendant 5 minutes pour que la sauce réduise de moitié.
- 3 Ajoutez le fromage et remuez 2 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'il ait fondu.

Quatre fromages

Pour 375 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

50 g de beurre
300 ml de crème fraîche
50 g de gorgonzola émietté
80 g de pecorino râpé
50 g de fontina râpé
80 g de parmesan râpé

- 1 Dans une poêle, faites fondre le beurre puis versez la crème et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié.
- 2 Retirez la poêle du feu pour incorporer graduellement les fromages. Remuez vivement pour que la sauce soit bien liée.

Pratique Vous pouvez associer d'autres fromages que ceux indiqués dans la recette : gruyère, mozzarella, fourme, provolone, cheddar vieux, fromage à raclette...



Les sauces pour les viandes

S'il n'est pas toujours judicieux de noyer les viandes sous les sauces, un accompagnement adapté peut sublimer une pièce de bœuf ou un rôti de veau.

Raifort

Le raifort est une plante de la famille de la moutarde, dont on utilise surtout la racine. Sa saveur piquante et très poivrée se marie bien avec les viandes.

Pour 375 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

2 c. à c. d'huile d'olive
6 oignons verts en tranches fines
60 ml de vin blanc sec
70 g de raifort préparé
300 g de crème fraîche
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de moutarde forte
2 c. à c. d'aneth frais ciselé

- 1 Faites revenir l'oignon au beurre dans l'huile chaude. Quand il est bien tendre, versez le vin et portez à ébullition. Laissez ensuite frémir à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé.
- 2 Ajoutez le raifort, la crème fraîche, le jus de citron et la moutarde. Faites réchauffer à feu doux en mélangeant bien. Incorporez l'aneth et 2 cuillerées à soupe d'eau chaude hors du feu.

Pratique Ajoutez davantage d'eau chaude si la sauce est trop épaisse.

Pour accompagner la côte de bœuf, le rosbif, les pommes de terre au four, les blancs de poulet grillés.



Sauce barbecue

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 25 minutes

250 ml de sauce tomate
125 ml de vinaigre de cidre
60 ml de sauce Worcestershire
150 g de cassonade
2 c. à s. de moutarde douce
1 petit piment rouge frais en tranches fines
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à s. de jus de citron

Portez à ébullition tous les ingrédients dans une casserole puis laissez mijoter 20 minutes sans couvrir, en remuant de temps en temps.

Pratique Préparez cette sauce la veille (les arômes ont le temps de se développer) et conservez-la au réfrigérateur, dans un bocal fermé.

Pour accompagner les hamburgers, les travers de porc grillés, les quartiers de pommes de terre rôties, les haricots blancs à la bostonienne.

Sauce aux haricots noirs

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 5 minutes

1 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à c. d'huile de sésame
1 oignon vert en tranches fines
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
1 gousse d'ail écrasée
2 c. à s. de haricots noirs en saumure rincés, égouttés et écrasés
60 ml de sauce de soja
2 c. à c. de cassonade
1 c. à s. de fécule de maïs
180 ml d'eau

- 1 Versez l'huile d'arachide et l'huile de sésame dans un wok chaud et faites sauter l'oignon, le gingembre, l'ail et les haricots noirs, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
- 2 Versez la sauce de soja et la cassonade. Remuez 1 minute puis ajoutez la fécule de maïs délayée dans l'eau. Laissez épaissir quelques minutes à feu moyen en remuant régulièrement.

Pratique On trouve des haricots noirs en saumure dans la plupart des épiceries asiatiques. Il s'agit en fait de fèves de soja fermentées, à l'odeur puissante.

Pour accompagner le bœuf sauté au wok, le crabe à la vapeur, les légumes verts.



Trois gingembres

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

1/2 c. à s. d'huile d'olive
10 g de beurre
1 petit oignon jaune (80 g) détaillé en cubes
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
1 c. à s. de gingembre confit haché
125 ml de vin de gingembre vert
1 c. à s. de farine de ménage
250 ml de bouillon de bœuf

- 1 Mélangez la moitié de l'huile et du beurre dans une poêle, laissez fondre à feu moyen et faites revenir l'oignon avec le gingembre frais et le gingembre confit.
- 2 Déglacez la poêle au vin (voir page 42). Ajoutez la farine et laissez cuire 2 minutes en remuant pour faire épaissir la sauce.
- 3 Versez délicatement le bouillon et portez à ébullition puis laissez épaissir 5 minutes sans couvrir. Servez aussitôt avec la viande.

Pratique La sauce sera moins piquante si vous doublez la quantité de gingembre confit et que vous supprimez le gingembre frais. Vous pouvez passer la préparation dans un tamis pour obtenir une sauce crémeuse.

Pour accompagner les tournedos poêlés, les légumes et les nouilles sautées, les coquilles Saint-Jacques.

Diane

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

1 c. à s. d'huile d'olive
80 ml de cognac
1 gousse d'ail écrasée
60 ml de sauce Worcestershire
2 c. à c. de moutarde forte
300 ml de crème fraîche

- 1 Après avoir saisi la viande de votre choix dans l'huile d'olive, déglacez la poêle au cognac (voir page 42), jusqu'à ce que la sauce bouillonne.
- 2 Ajoutez le reste des ingrédients et portez à ébullition. Laissez ensuite frémir 5 minutes sans couvrir pour que la sauce épaississe.

Pratique L'alcool peut s'enflammer au moment où vous le versez dans la poêle. Agitez l'ustensile pour éteindre la flamme et couvrez aussitôt (gardez un couvercle à portée de main pour plus de précaution).

Pour accompagner les escalopes de veau, les pavés de biche, les tournedos ou les entrecôtes de bœuf.



Oignons rouges caramélisés

Pour 375 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 40 minutes

50 g de beurre

4 oignons rouges moyens (680 g) en tranches fines

1 c. à s. de cassonade

80 ml de vin rouge

60 ml de bouillon de bœuf

1 c. à s. de vinaigre balsamique

1. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et laissez compoter les oignons 30 minutes à feu doux, en remuant de temps à autre.
2. Ajoutez le sucre et laissez cuire encore 5 minutes pour que l'oignon caramélise. Mouillez avec le vin, le bouillon et le vinaigre puis portez à ébullition pour faire évaporer le liquide.

Pratique Si l'oignon colore trop rapidement à la première étape de la cuisson, réduisez la flamme. La caramélisation doit se faire lentement pour que le mélange prenne un goût sucré.

Pour accompagner le poulet ou l'espadon grillés, les quiches de légumes, les steaks poêlés.

Bordelaise

Dans la région de Bordeaux, cette sauce au vin se prépare avec de la moelle de bœuf, que l'on incorpore avant de la lier au beurre.

Pour 125 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 1 heure 25 minutes

3 oignons verts hachés

1/2 c. à c. de grains de poivre vert sec broyés

500 ml de vin rouge

375 ml de bouillon de bœuf

1 brin de thym frais

2 feuilles de laurier

2 branches de persil plat frais

60 g de beurre doux froid en cubes

1. Portez à ébullition le vin avec l'oignon et le poivre puis laissez frémir 15 minutes sans couvrir pour que le liquide réduise d'un tiers environ.
2. Ajoutez le bouillon, le thym, le laurier et le persil. Quand le mélange recommence à bouillir, baissez le feu et laissez cuire 1 heure à feu doux pour faire réduire la sauce (il ne doit pas rester plus de 125 ml de liquide). Passez-la alors dans un tamis fin.
3. Réchauffez-la dans une casserole propre avant d'incorporer le beurre morceau par morceau, en lissant la sauce au fouet.

Pratique Si la sauce est trop liquide, remettez-la quelques minutes sur le feu pour la faire réduire encore avant d'ajouter le beurre. Cette sauce se prépare traditionnellement avec de la moelle de bœuf.

Pour accompagner le bœuf grillé, l'agneau rôti, les côtes de veau poêlées, les médaillons de porc.



Sauce aux cèpes, marsala et romarin

Pour 250 ml

Trempage 20 minutes • Préparation 5 minutes

Cuisson 5 minutes

10 g de cèpes séchés
20 g de beurre
1 échalote (25 g) hachée
1 c. à s. de romarin frais
60 ml de marsala
125 ml de crème fraîche

- 1 Laissez gonfler les cèpes 20 minutes dans un bol d'eau bouillante. Égouttez-les, jetez les pieds et détaillez les chapeaux en tranches fines.
- 2 Faites fondre l'échalote dans le beurre jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez les champignons, le romarin et le marsala. Portez à ébullition puis laissez frémir 3 minutes sans couvrir.
- 3 Incorporez la crème et portez à nouveau à ébullition. Baissez le feu pour faire épaissir la sauce quelques minutes à feu moyen, en remuant souvent.

Pratique Vous pouvez remplacer les cèpes séchés par des champignons de Paris blonds finement hachés.

Pour accompagner les steaks poêlés, les côtes de veau, l'agneau rôti, les pilons de poulet grillés.

Sauce au marsala

Pour 125 ml

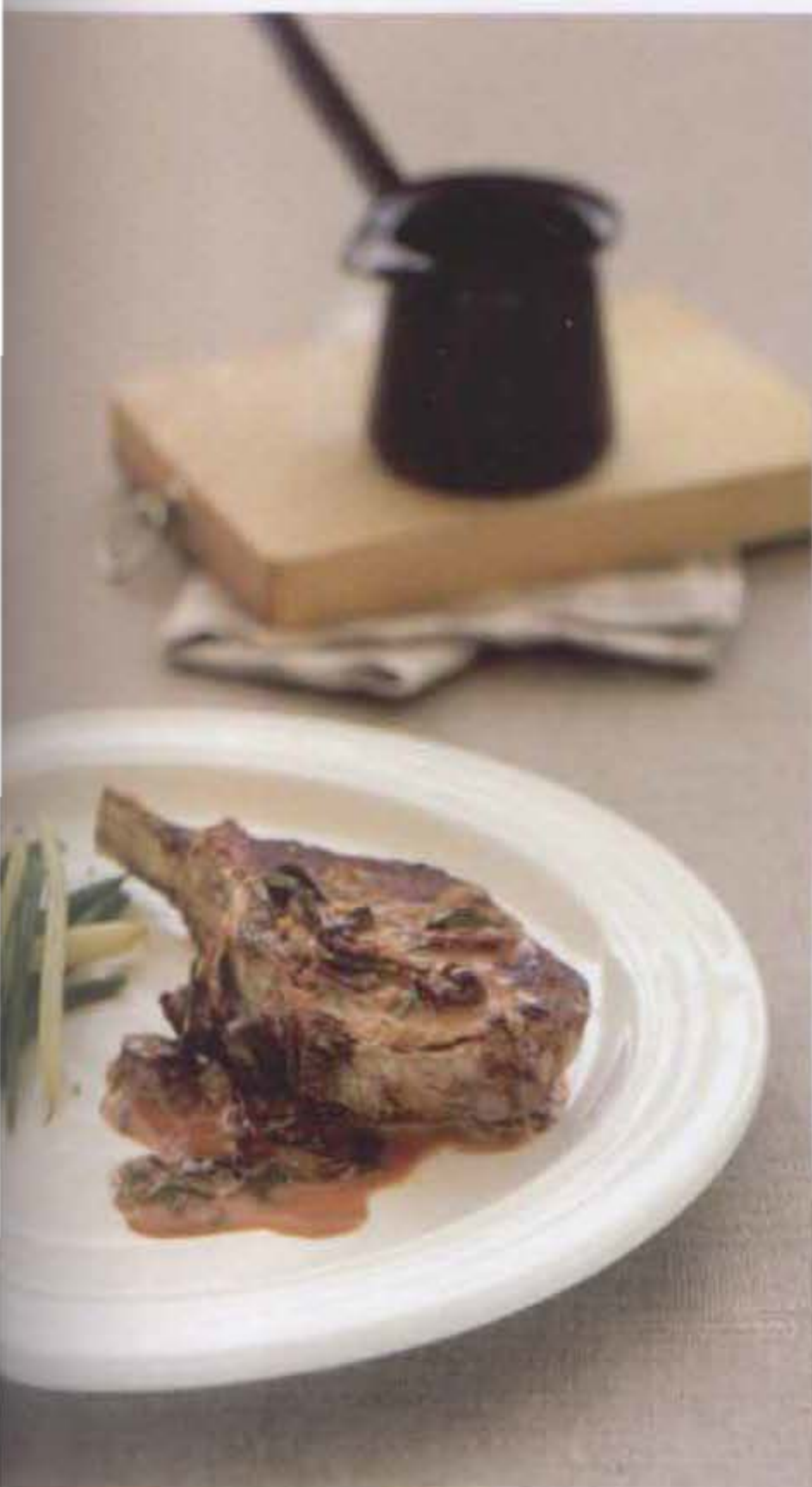
Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

20 g de beurre
2 échalotes (50 g) hachées
2 c. à c. de farine de ménage
60 ml de marsala
60 ml de bouillon de bœuf

- 1 Faites revenir l'échalote au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez la farine et laissez cuire 2 minutes, en remuant vivement.
- 2 Mouillez avec le marsala et portez à ébullition puis laissez frémir 2 minutes sans couvrir. Versez le bouillon. Quand le mélange recommence à bouillir, baissez le feu pour faire épaissir la sauce 4 minutes environ. Elle doit réduire de moitié.

Pratique Le marsala est un vin italien doux que l'on sert à l'apéritif ou avec les desserts.

Pour accompagner les blancs de volaille grillés, les médaillons de porc au barbecue, les côtelettes d'agneau, les côtes de veau.



Épinards et crème fraîche

Pour 375 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

30 g de beurre
2 gousses d'ail écrasées
6 échalotes (150 g) hachées
2 c. à c. de moutarde forte
100 g de pousses d'épinards
240 g de crème fraîche

- 1 Laissez fondre le beurre dans une grande poêle pour y faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- 2 Ajoutez la moutarde et les épinards. Remuez sur le feu jusqu'à ce que les épinards soient flétris. Incorporez alors la crème fraîche et laissez chauffer sans faire bouillir.

Pratique La crème ne doit pas bouillir, sinon la sauce risque de tourner.

Pour accompagner les côtelettes d'agneau, les steaks grillés, les blancs de poulet poêlés, les filets de poisson panés.

Menthe

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 5 minutes
Infusion 3 heures

1 gros bouquet de menthe fraîche
60 ml d'eau
180 ml de vinaigre de vin blanc
2 c. à s. de sucre en poudre

- 1 Ciselez grossièrement la moitié de la menthe et placez-la dans un petit saladier.
- 2 Mélangez dans une casserole l'eau, le vinaigre et le sucre. Faites chauffer sans laisser bouillir. Quand tout le sucre est dissous, versez le mélange sur la menthe, couvrez et laissez infuser 3 heures.
- 3 Passez le liquide dans un tamis. Hachez grossièrement le reste de la menthe avant de l'incorporer à la sauce. Mixez pour que la préparation soit homogène.

Pour accompagner le gigot d'agneau, les fallafels, la salade de haricots ou de riz.



Skordalia

Cette recette grecque peut aussi se préparer avec de la chapelure que l'on fait gonfler dans un peu d'eau mais elle comporte toujours de l'ail.

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

- 1 pomme de terre moyenne (200 g)
coupée en quatre
- 3 gousses d'ail en quartiers
- 2 c. à s. d'eau froide
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- 80 ml d'huile d'olive

- 1 Faites cuire la pomme de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-la et laissez-la tiédir 10 minutes.
- 2 Mixez-la avec l'ail, l'eau, le jus de citron et le vinaigre. Sans cesser de mixer, versez l'huile en filet fin et continu pour obtenir une sauce épaisse.

Pratique Si la sauce est trop épaisse, allongez-la avec un peu d'eau chaude que vous incorporez en plusieurs fois au mixeur.

Pour accompagner les brochettes d'agneau, les courgettes et les aubergines frites, les beignets de poisson, les blancs de volaille grillés

Tomates mi-confites

Cette recette se prépare de préférence avec des tomates séchées en sachet. Si vous utilisez des tomates à l'huile, égouttez-les sur du papier absorbant.

Pour 375 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 oignon jaune moyen (150 g) haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 150 g de tomates séchées détaillées en cubes
- 375 ml d'eau
- 1 grosse poignée de persil plat ciselé

- 1 Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon et l'ail 5 minutes dans l'huile, en remuant souvent. Ajoutez le concentré de tomates et les tomates séchées. Laissez cuire 2 minutes.
- 2 Mouillez avec l'eau, portez à ébullition puis laissez épaissir 5 minutes à feu moyen. Mixez la sauce avant d'incorporer le persil.

Pour accompagner le filet d'agneau poêlé, les steaks grillés, les côtes de porc grillées, les blancs de volaille poêlés.



Abricots et pistaches

Pour 250 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes

180 ml de vin blanc sec
375 ml de bouillon de volaille
75 g d'abricots secs détaillés en lanières
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
1 c. à c. de graines de coriandre broyées
1/4 de c. à c. de cumin moulu
1/4 de c. à c. de piment moulu
1 c. à c. de cannelle moulue
2 c. à s. de pistaches grossièrement broyées
2 c. à s. de persil plat frais ciselé
30 g de beurre froid en dés

- 1 Après avoir fait revenir à l'huile la viande de votre choix, déglacez la poêle au vin blanc (voir page 42) et laissez frémir 1 minute. Versez le bouillon, les abricots et le gingembre. Après l'ébullition, laissez épaissir jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
- 2 Faites sauter à sec dans une petite poêle la coriandre, le cumin, le piment et la cannelle jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 3 Ajoutez les épices poêlées, les pistaches et le persil dans la sauce aux abricots. Incorporez alors le beurre morceau par morceau, en lissant la sauce au fouet. Servez avec la viande chaude.

Pratique Cette recette peut aussi se préparer avec des noix de cajou.

Pour accompagner le filet d'agneau poêlé, les filets de poisson blanc, les filets de bœuf grillés.

Citron, artichaut et thym

Pour 500 ml

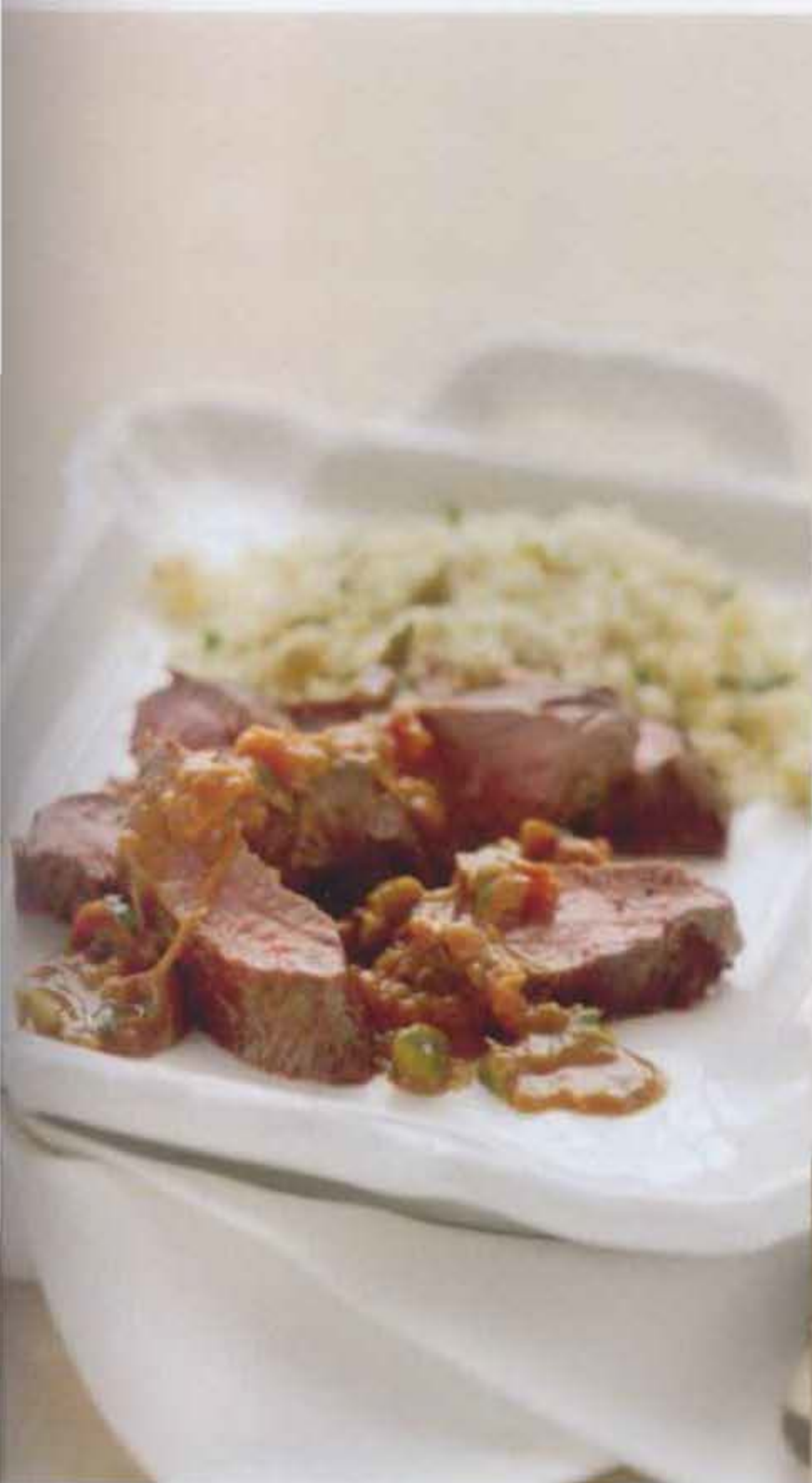
Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

30 g de beurre
2 c. à s. de farine de ménage
250 ml de bouillon de volaille
1 c. à s. d'huile d'olive
125 ml de vin blanc sec
2 c. à c. de zeste de citron râpé
60 ml de jus de citron
100 g de cœurs d'artichauts en boîte égouttés et découpés en quartiers
2 c. à c. de thym frais ciselé
125 ml de crème fraîche

- 1 Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et laissez cuire en remuant jusqu'à ce que le roux épaississe. Versez progressivement le bouillon, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux.
- 2 Après avoir fait revenir à l'huile la viande de votre choix, déglacez la poêle au vin blanc (voir page 42) avant de verser le roux. Ajoutez le zeste et le jus de citron, les artichauts, le thym et la crème. Portez à ébullition puis laissez épaissir 5 minutes environ. Servez avec la viande chaude.

Pratique Diminuez la quantité de jus de citron si vous n'aimez pas les saveurs trop acides.

Pour accompagner l'agneau poêlé, les filets de bœuf poêlés.



Satay

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 5 minutes

95 g de beurre de cacahuètes avec des morceaux
1 piment rouge long en tranches fines
140 ml de lait de coco en conserve
2 c. à c. de sauce de poisson
2 c. à s. de kecap manis
1 c. à s. de jus de citron vert

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et faites-les cuire quelques minutes à feu doux jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude.

Pratique Le kecap manis est une sauce de soja indonésienne, épaisse et sucrée. En vente dans les épiceries asiatiques.

Pour accompagner les brochettes de porc, les blancs de poulet grillés, les légumes d'hiver blanchis et servis froids (panais, navets, pommes de terre, carottes), les brochettes de légumes et de tofu.

Cacahuètes et sauce hoisin

Pour 250 ml

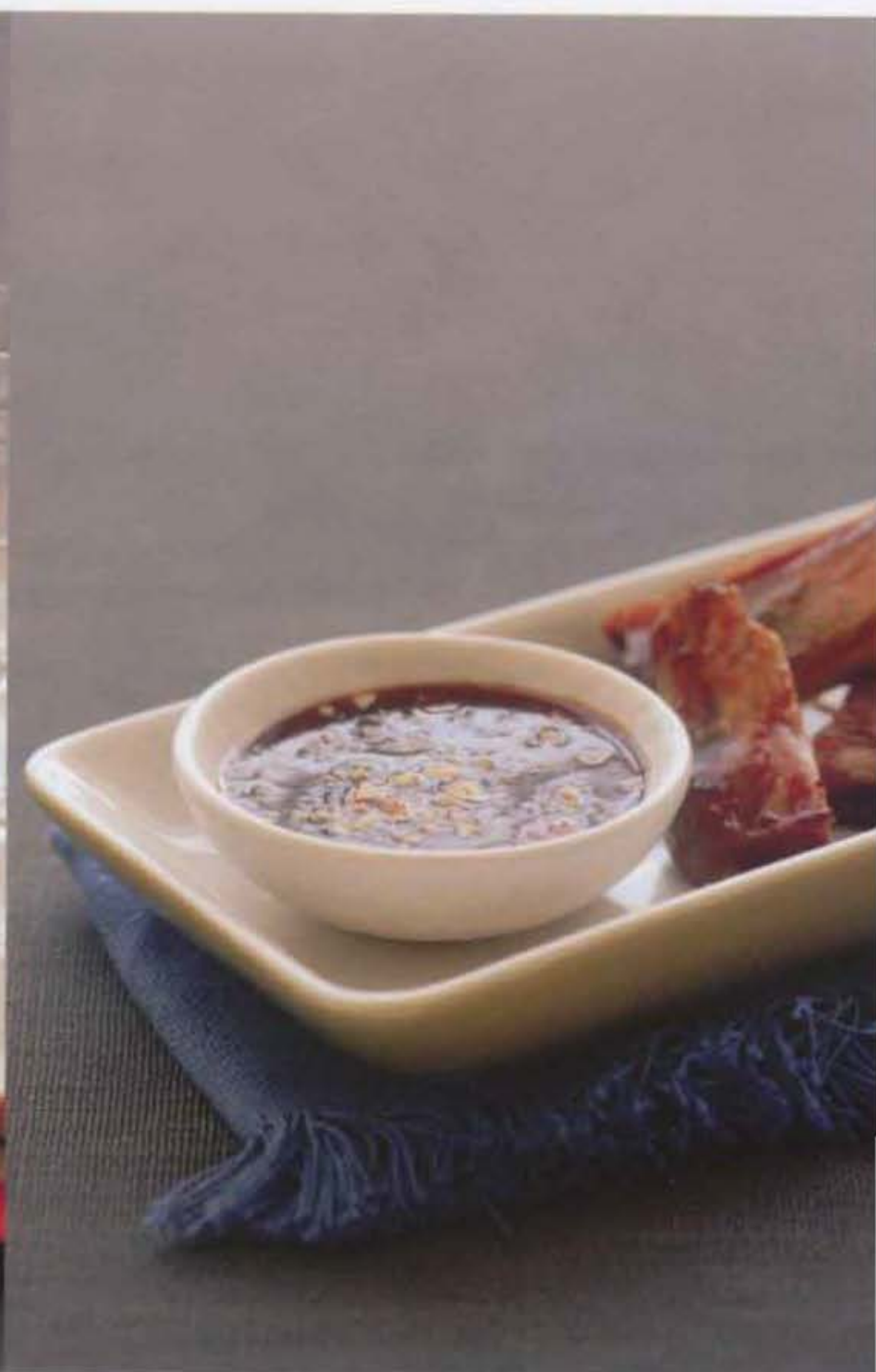
Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

1 c. à s. de sucre en poudre
2 c. à s. de vinaigre de riz
125 ml d'eau
125 ml de sauce hoisin
2 c. à s. de cacahuètes non salées broyées et grillées

- 1 Faites dissoudre à feu doux le sucre dans le vinaigre et l'eau, en remuant souvent.
- 2 Ajoutez la sauce hoisin, portez à ébullition puis laissez frémir 5 minutes sans couvrir. Quand la sauce a épaissi, incorporez les cacahuètes hors du feu.

Pratique La sauce hoisin est une sauce chinoise épaisse et sucrée, à base de germes de soja fermentés et salés, d'oignon et d'ail. Elle s'utilise dans les marinades ou avec les viande braisées ou sautées.

Pour accompagner les travers de porc (vous pouvez les faire mariner dans cette sauce), les côtes de porc grillées.



Bourbon et poire

Pour 375 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 15 minutes

20 g de beurre
2 c. à c. d'huile d'olive
2 petites poires (330 g) en tranches fines
60 ml de bourbon
2 c. à c. de sirop d'érable
125 ml de bouillon de volaille
1 c. à c. de jus de citron
50 g de noix grillées grossièrement broyées

- 1 Après avoir fait dorer la viande de votre choix dans le beurre et l'huile, faites revenir les poires en les retournant délicatement à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.
- 2 Déglacez la poêle au bourbon (voir page 42). Laissez mijoter 1 minute.
- 3 Ajoutez le reste des ingrédients et portez à ébullition. Laissez bouillonner 3 minutes sans couvrir pour que la sauce épaississe légèrement.

Pour accompagner les côtes de porc, les magrets de canard ou les blancs de poulet, les steaks de dinde.

Charcutière

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 25 minutes

1 c. à s. d'huile d'olive
1 petit oignon jaune (80 g) haché
140 g de lardons découennés
160 ml de vin blanc sec
160 ml de bouillon de volaille
60 g de cornichons émincés dans la longueur
40 g d'olives vertes dénoyautées et détaillées en tranches fines
2 c. à c. de moutarde forte
2 c. à s. de persil plat frais ciselé

- 1 Faites revenir l'oignon et le lard dans l'huile en remuant fréquemment.
- 2 Déglacez la poêle au vin blanc (voir page 42) puis laissez frémir quelques minutes pour que le liquide réduise de moitié.
- 3 Incorporez le reste des ingrédients et portez à ébullition. Laissez bouillonner 1 minute sans couvrir pour lier la sauce et la faire épaissir.

Pour accompagner les côtes de porc ou les saucisses grillées, les escalopes de veau, les blancs de poulet.



Sirop de figues caramélisées

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

30 g de beurre
6 petites figues fraîches (210 g) en quartiers
3 cm de gingembre frais (15 g) en tranches fines
2 étoiles de badiane
2 c. à s. de cassonade
60 ml de porto
125 ml de bouillon de volaille
125 ml d'eau

- 1 Faites fondre le beurre dans une poêle et laissez revenir pendant 5 minutes les figues avec le gingembre et la badiane. Quand les fruits sont caramélisés, sortez-les de la poêle.
- 2 Déglacez la poêle avec le porto et le bouillon, ajoutez l'eau et le sucre puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 10 minutes en remuant souvent. La sauce doit réduire de moitié. Remettez les fruits dans la poêle pour les réchauffer avant de servir avec la viande de votre choix.

Pratique Choisissez des figues un peu fermes pour qu'elles ne s'écrasent pas en cuisant.

Pour accompagner les côtes de porc, les magrets de canard, les blancs de volaille, les filets de poisson.

Moutarde et basilic

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

2 c. à c. d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
60 ml de vin blanc sec
300 ml de crème fraîche
1 c. à s. de moutarde forte
1 petite poignée de basilic ciselé

- 1 Faites chauffer l'ail avec l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'il embaume. Versez le vin et portez à ébullition puis laissez le liquide réduire de moitié à feu moyen.
- 2 Incorporez la crème et la moutarde. Continuez la cuisson en remuant pour que la sauce épaississe sans bouillir. Incorporez le basilic hors du feu.

Pour accompagner les escalopes de porc, le filet mignon au four, les manchons de poulet frits, le filet d'agneau rôti.



Les sauces pour les légumes

Réveillez vos plats de légumes avec des sauces variées et parfumées qui leur donneront une note d'élégance.

Sauce piquante aux cacahuètes

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

1 c. à s. d'huile d'arachide
1 oignon jaune moyen (150 g) détaillé en cubes
1 gousse d'ail écrasée
1 petit piment rouge en tranches fines
90 g de cacahuètes non salées grillées
1 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. de cassonade
1 c. à s. de concentré de tamarin
1 c. à s. de kecap manis
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
270 ml de lait de coco en boîte

- 1 Faites revenir l'oignon, l'ail et le piment dans l'huile chaude en remuant souvent.
- 2 Quand l'oignon est tendre, ajoutez le reste des ingrédients et portez à ébullition. Faites mijoter 5 minutes sans couvrir. Laissez tiédir à température ambiante.
- 3 Mixez la sauce. Elle doit rester assez épaisse.

Pratique Si la sauce est trop épaisse, allongez-la avec un peu d'eau. Si elle vous semble trop liquide avant mixage, retirez un peu de jus ou laissez cuire encore quelques minutes pour faire évaporer un peu de jus.

Pour accompagner les assortiments de légumes grillés ou rôtis, l'aubergine au four, les blancs de poulet grillés, les brochettes de poisson ou de bœuf.



Vinaigre de riz et soja

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

1 c. à s. d'huile d'arachide
2 c. à c. d'huile de sésame
2 gousses d'ail écrasées
5 cm de gingembre frais (25 g) râpé
1 oignon vert en tranches fines
60 ml de vin de riz
2 c. à s. de sauce de soja
2 c. à c. de sucre en poudre
1 c. à c. de fécule de maïs
125 ml d'eau

- 1 Faites chauffer l'huile d'arachide et l'huile de sésame dans un wok pour y faire sauter l'ail, le gingembre et l'oignon. Quand le mélange embaume, versez le vin et la sauce de soja, ajoutez le sucre en mélangeant bien et portez à ébullition. Laissez ensuite frémir 2 minutes sans couvrir.
- 2 Délayez la fécule dans l'eau avant de la verser dans le wok. Remuez vivement et laissez épaissir 2 minutes à petits bouillons.

Pour accompagner les brocolis à la vapeur, les bok choy sautés.

Sabayon au poivron

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 25 minutes

1 poivron rouge moyen (200 g) détaillé en cubes
250 ml de bouillon de volaille
1 brin de thym frais
4 jaunes d'œufs
60 g de beurre doux froid détaillé en cubes

- 1 Portez à ébullition le bouillon avec le poivron et le thym. Réduisez la flamme et laissez mijoter 15 minutes sans couvrir. Jetez le thym.
- 2 Mixez en sauce lisse et versez dans un saladier. Posez le tout sur une casserole d'eau frémissante, ajoutez les jaunes d'œufs et montez le sabayon au fouet pendant 7 minutes environ. Quand elle est assez épaisse, incorporez un à un les morceaux de beurre, en continuant de travailler au fouet.

Pratique Le sabayon doit être servi immédiatement.

Pour accompagner les pommes de terre rôties, le chou-fleur frit, les brocolis vapeur.



Fenouil et pastis

Pour 500 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

1 petit bulbe de fenouil (200 g)
20 g de beurre
1 c. à s. d'huile d'olive
1/4 de c. à c. de graines de fenouil
1 c. à c. de graines de cumin
60 ml de pastis
180 g de crème fraîche
1 c. à c. de jus de citron

- 1 Avec un couteau bien aiguisé ou une mandoline, détaillez le fenouil en tranches très fines.
- 2 Faites-le revenir à feu doux dans le beurre et l'huile avec les graines de fenouil et de cumin. Quand il est fondu, versez le pastis et portez à ébullition. Laissez frémir 1 minute.
- 3 Incorporez la crème et le jus de citron, portez à nouveau à ébullition puis laissez épaissir 2 minutes à feu moyen.

Pour accompagner les asperges vertes ou les artichauts à la vapeur, le homard grillé ; permet d'aromatiser une purée de pommes de terre.

Mayonnaise aux tomates séchées

Pour 250 ml

Préparation 20 minutes

2 jaunes d'œufs
1/2 c. à c. de sel
1 c. à c. de moutarde forte
160 ml d'huile d'olive vierge extra
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. d'huile aux tomates séchées
1 c. à s. de tomates séchées (à l'huile) bien égouttées et hachées menu
1 c. à s. de vinaigre blanc

- 1 Battez dans un saladier les jaunes d'œufs avec le sel et la moutarde. Versez l'huile en filet fin et continu, sans cesser de fouetter pour que la mayonnaise prenne.
- 2 Ajoutez les tomates et 2 cuillerées à soupe d'eau chaude, en donnant encore quelques coups de fouet, puis incorporez le vinaigre.

Pratique Incorporez l'huile graduellement pour éviter que la sauce tourne. Sinon, incorporez au fouet 2 cuillerées à soupe d'eau chaude.

Pour accompagner les pommes de terre rôties, les chips de maïs ; permet de tartiner un sandwich ou d'accompagner des crudités.



Taratoor

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes

140 g de tahini
2 gousses d'ail écrasées
125 ml d'eau chaude
80 ml de jus de citron

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Pratique Vous pouvez parfumer cette sauce avec du persil, de la coriandre, du piment en poudre ou du cumin.

Pour accompagner les aubergines rôties, les poissons grillés, les fallafels ; permet de tartiner des sandwiches ou du pain pita.

Lentilles corail et citronnelle

Pour 500 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 20 minutes

100 g de lentilles corail
1 petit oignon blanc (80 g) haché
500 ml d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
1 piment rouge long en tranches fines
5 cm de citronnelle fraîche (10 g) en tranches fines
400 g de tomates concassées en boîte
1/2 c. à c. de cumin moulu
1/2 c. à c. de coriandre moulue
1/2 c. à c. de curcuma moulu
1 poignée de coriandre fraîche ciselée
2 c. à s. de persil plat frais ciselé

- 1 Mélangez dans une casserole les lentilles, l'eau et l'oignon. Portez à ébullition puis laissez frémir 10 minutes sans couvrir. Égouttez en réservant 125 ml de liquide de cuisson.
- 2 Faites revenir dans l'huile l'ail, le piment et la citronnelle. Quand le mélange embaume, ajoutez les tomates avec leur jus, les épices moulues, les lentilles et le liquide réservé. Portez à ébullition puis laissez épaissir 5 minutes à feu moyen. Incorporez la coriandre et le persil hors du feu.

Pour accompagner les brocolis sautés, les pommes de terre ou le chou-fleur à la vapeur, le poisson grillé, le riz basmati.



Les sauces d'accompagnement

Des sauces idéales pour un apéritif ou indispensables pour déguster avec les doigts bouchées frites, légumes rôtis et autres.

Crème au pesto

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes + réfrigération

2 grosses poignées de basilic frais
1 gousse d'ail en quartiers
2 c. à s. de pignons grillés
2 c. à s. de parmesan râpé
1 c. à s. d'huile d'olive
200 ml de crème fraîche

Mixez en pâte lisse le basilic, l'ail, les pignons, le fromage et l'huile.
Incorporez la crème fraîche, couvrez et réfrigérez. Cette sauce se sert très froide.

Pratique Préparez le pesto à l'avance pour permettre aux arômes de se développer. Mélangez-le délicatement avec la crème fraîche, de préférence à la cuillère (si vous le fouettez, la sauce risque de se séparer).

Pour accompagner les pommes de terre au four, les grosses frites, les légumes grillés ; peut servir de sauce dans une salade de pommes de terre.



Sauce thaïe au concombre

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 5 minutes

Réfrigération 1 heure

1 petit concombre (130 g) épépiné et détaillé en tranches fines

55 g de sucre en poudre

60 ml de vinaigre de vin blanc

4 cm de gingembre frais (20 g) râpé

1 c. à c. de sel

125 ml d'eau bouillante

1 petit piment rouge en tranches fines

3 oignons verts en tranches fines

1 c. à s. de coriandre ciselée

- 1 Déposez le concombre dans un récipient résistant à la chaleur.
- 2 Mélangez dans une casserole le sucre, le vinaigre, le gingembre, le sel et l'eau bouillante. Laissez chauffer à feu doux pour faire dissoudre le sucre puis laissez infuser 5 minutes. Versez la sauce sur le concombre.
- 3 Ajoutez le piment, l'oignon et la coriandre. Réfrigérez au moins 1 heure.

Pour accompagner les bouchées de poisson vapeur, les sashimis, les beignets de légumes à la japonaise (tempura), les légumes verts, les blancs de poulet grillés, les poissons au four ; peut servir de marinade pour des morceaux de poulet ; en y ajoutant un peu d'huile, vous obtenez un assaisonnement pour une salade asiatique.

Prunes et vinaigre rouge

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 15 minutes

2 c. à s. d'huile d'arachide

1 gousse d'ail en tranches fines

1 long piment rouge en tranches fines

240 g de confiture de prunes

60 ml de vinaigre de vin rouge

2 c. à s. d'eau

1 c. à s. de baies de genièvre broyées

- 1 Faites revenir l'ail et le piment dans l'huile chaude. Quand ils embaument, ajoutez la confiture, le vinaigre et l'eau. Fouettez vivement sur le feu.
- 2 Portez à ébullition puis laissez frémir 5 minutes sans couvrir. Incorporez le genièvre et laissez frémir à nouveau 5 minutes. Quand la sauce est assez épaisse, passez-la au chinois.

Pratique Écrasez les baies de genièvre avec la lame d'un couteau pour que leur arôme se développe mieux.

Pour accompagner les brochettes de bœuf ou de poisson, les manchons de poulet rôtis, les rouleaux de printemps, le porc laqué.



Piments doux

Pour 250 ml

Préparation 20 minutes • Cuisson 35 minutes

6 piments rouges longs en tranches fines
250 ml de vinaigre blanc
220 g de sucre en poudre
2 gousses d'ail écrasées

- 1 Faites dissoudre à feu doux le sucre avec le piment et le vinaigre, sans laisser bouillir. Le mélange doit frémir 15 minutes environ.
- 2 Ajoutez l'ail et laissez frémir à nouveau 15 minutes pour que la sauce réduise de moitié. Laissez refroidir.

Pour accompagner les nems, les rouleaux de printemps, les calamars poivre et sel, les blancs de poulet grillés, les bouchées de poisson thaïes.

Yaourt et citron vert

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes

85 g de citrons verts confits au vinaigre
210 g de yaourt à la grecque

Détaillez les citrons confits en petits dés avant de les mélanger avec le yaourt.

Pour accompagner les pains et les galettes indiennes, les chips de maïs, les currys ; peut servir de condiment dans les sandwiches.

Roquefort

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Réfrigération 3 heures

150 g de roquefort émietté
75 g de mayonnaise
60 g de crème fraîche
1/2 petit oignon jaune (40 g) haché
2 c. à s. de babeurre
1 c. à c. de jus de citron

Mélanges tous les ingrédients en pâte lisse. Couvrez et réfrigérez au moins 3 heures pour que les arômes se développent.

Pratique On peut ajouter du roquefort émietté une fois que tous les ingrédients ont été mélangés.

Pour accompagner les crudités, les frites, les manchons de poulet grillés.

Ponzu

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

60 ml de jus de citron
60 ml de tamari
60 ml d'eau
2 oignons verts en tranches fines

Mélanges tous les ingrédients dans un saladier.

Pratique Le tamari est une sauce de soja japonaise assez épaisse. Vous pouvez aussi préparer cette sauce avec du jus de citron vert.

Conservation Cette sauce se garde 1 semaine au réfrigérateur dans un bocal fermé, à condition de n'ajouter les oignons qu'au dernier moment.

Pour accompagner les dorades au four, le tofu sauté, les filets de poisson vapeur, les légumes asiatiques étuvés.



Salsas, vinaigrettes et pesto

Réveillez une grillade en l'accompagnant d'une salsa, transformez une salade en l'assaisonnant d'une vinaigrette peu commune, métamorphosez un plat de pâtes avec une sauce inédite...

Maïs et courgette grillée

Pour 850 g

Préparation 20 minutes • Cuisson 10 minutes

- 2 épis de maïs (80 g) nettoyés
- 100 g de très jeunes courgettes coupées en deux dans la longueur
- 2 gros avocats (640 g) détaillés en cubes
- 200 g de tomates coupées en deux
- 1 oignon rouge moyen (170 g) en tranches épaisses
- 1 poignée de coriandre ciselée
- 1 c. à s. de sauce aux piments doux
- 80 ml de jus de citron vert
- 2 petits piments rouges frais en tranches fines

- 1 Disposez le maïs et les courgettes sur une plaque de cuisson huilée et passez-les plusieurs minutes au four pour les faire dorer.
- 2 Détachez les grains de maïs avec la pointe d'un couteau. Mettez-les dans un saladier avec les courgettes, les avocats, les tomates, l'oignon et la coriandre. Mélangez dans un bol le reste des ingrédients, versez sur la salsa et remuez délicatement.

Pour accompagner le saumon grillé, les blancs de poulet poêlés, le bœuf au barbecue, le bœuf ou le poulet à la mexicaine.



Salsa verde

Pour 250 ml

Préparation 20 minutes

2 grosses poignées de persil plat ciselé
1 poignée d'aneth frais ciselé
1 poignée de ciboulette fraîche ciselée
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
2 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. de petites câpres rincées et émincées
1 gousse d'ail écrasée
80 ml d'huile d'olive

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Pour accompagner les steaks grillés,
les côtelettes d'agneau grillées, les filets
de saumon pochés.

Haricots et maïs

Pour 500 g

Préparation 15 minutes

150 g de haricots noirs cuits
2 poivrons rouges moyens (400 g) grillés,
pelés et détaillés en lanières
240 g de grains de maïs congelés
1 petit oignon rouge (100 g) en tranches fines
1 piment rouge long en tranches fines
1 petite poignée de coriandre ciselée
2 gousses d'ail écrasées
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de zeste de citron vert râpé
125 ml de jus de citron vert
1 c. à c. de cumin moulu

Mélangez tous les ingrédients dans un grand
saladier.

Pour accompagner les côtelettes d'agneau
grillées, les préparations mexicaines au
fromage et au poulet.

Mangue et avocat

Pour 300 g

Préparation 15 minutes

1 mangue moyenne (430 g) détaillée
en gros cubes
1 gros avocat (320 g) coupé en cubes
1 petit oignon rouge (100 g) haché
1 petit poivron rouge (150 g) haché
1 petit piment rouge en tranches fines
2 c. à s. de jus de citron vert

Mélangez les ingrédients dans un saladier.

Pour accompagner la salade de haricots noirs
au maïs grillé, les tortillas de maïs aux
lardons, les filets de saumon grillés.

Poivrons rôtis et olives

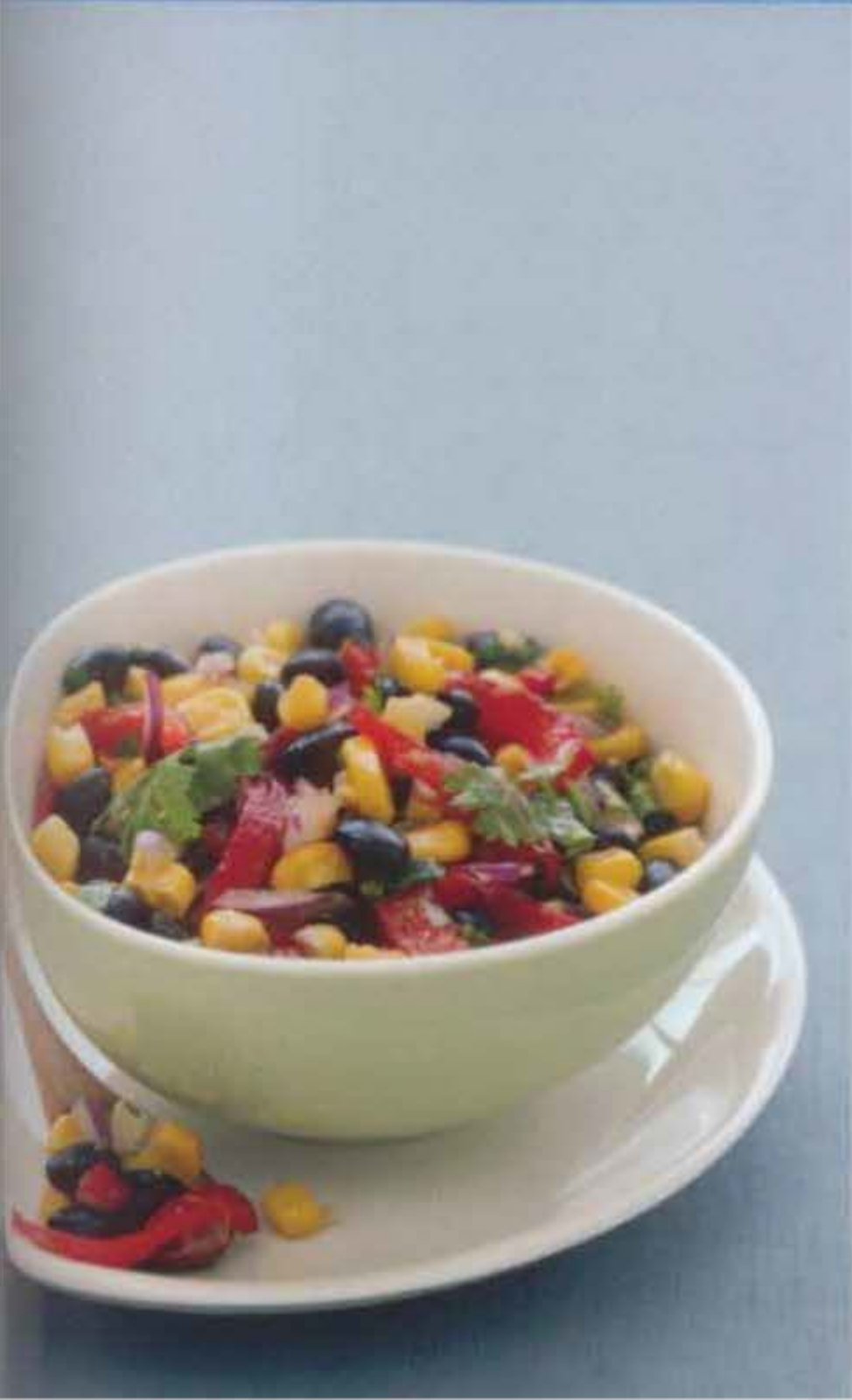
Pour 250 g

Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes

240 g d'olives vertes dénoyautées grossièrement
hachées
1 poivron rouge moyen (200 g) grillé, pelé et coupé
en lanières
1 petit oignon rouge (100 g) haché
1 c. à s. de jus de citron vert
1 petite poignée de coriandre ciselée

Mixez en pâte lisse la moitié des olives. Versez
cette pâte dans un saladier puis ajoutez le
poivron, le reste des olives, l'oignon, le jus
de citron et la coriandre.

Pour accompagner l'agneau grillé ; peut aussi
garnir des tortillas ou des triangles de pain
de mie pour un apéritif.



Agrumes et pavot

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

2 c. à c. de zeste d'orange râpé
60 ml de jus d'orange
2 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de graines de pavot
80 g de crème fraîche
2 c. à c. de moutarde au miel
60 ml d'eau

Fouettez le zeste d'orange, le jus d'orange, le vinaigre, le pavot, la crème et la moutarde. Ajoutez l'eau en fouettant pour bien mélanger.

Pour accompagner la salade de pâtes au saumon, la salade de chou, la salade verte, les asperges à la vapeur.

Sésame et sauce de soja

Pour 125 ml

Préparation 5 minutes

1 c. à s. de graines de sésame grillées
1 c. à s. d'huile de sésame
2 échalotes (50 g) hachées
1 c. à s. de kecap manis
60 ml de jus de citron vert

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.

Pour accompagner les crudités, les légumes à la vapeur.

Russe

Pour 375 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 15 minutes

1 grosse betterave (200 g)
2 c. à s. d'oignons au vinaigre détaillés en cubes
1 c. à s. de câpres égouttées et rincées
120 g de crème fraîche

- 1 Lavez la betterave avant de la faire cuire à l'eau dans une casserole. Piquez-la avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson puis égouttez-la en réservant 60 ml de jus de cuisson. Laissez-la refroidir un peu pour pouvoir la peler sans vous brûler.
- 2 Coupez-la en gros cubes avant de la mixer avec le reste des ingrédients et le jus de cuisson réservé.

Pour aller plus vite Achetez une betterave cuite.

Pour accompagner les salades vertes, les crudités, le rôti de bœuf ou de veau ; peut servir d'assaisonnement à une salade de pâtes aux concombres, câpres et oignon rouge.

Cressonnière

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes

1 c. à c. de sucre en poudre
80 ml de vinaigre de cidre
250 ml d'huile d'olive
300 g de cresson nettoyé et haché

Mixez tous les ingrédients pour obtenir une sauce homogène.

Pour accompagner les légumes à la vapeur.



Citron confit et ciboulette

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

2 gousses d'ail écrasées
60 ml de vinaigre de vin blanc
1 c. à s. de zeste de citron confit détaillé en dés
125 ml d'huile d'olive
1 c. à s. de ciboulette en tronçons

Mélangez l'huile, le vinaigre, le zeste de citron et l'ail dans un bocal. Couvrez et agitez vivement. Ajoutez la ciboulette quand la sauce est homogène.

Pratique Rincez le citron confit et prélevez la pulpe pour ne conserver que le zeste.

Pour accompagner le porc ou le poulet à la poêle.

Canneberges et framboises

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes

60 ml de vinaigre de vin rouge
125 ml d'huile d'olive
150 g de framboises fraîches ou surgelées (décongelées)
80 g de sauce aux canneberges

Mixez tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène. Passez-la au chinois pour éliminer les résidus solides et la rendre plus lisse.

Pratique Vous pouvez utiliser du vinaigre de framboise pour renforcer la saveur du fruit. Ajoutez un peu d'eau froide à la vinaigrette si elle est trop épaisse.

Pour accompagner la salade au chèvre chaud, la trévisse, le camembert pané.

Vinaigre balsamique et ail

Pour 300 ml

Préparation 5 minutes

2 c. à s. de vinaigre balsamique
60 ml de jus de citron
1 gousse d'ail écrasée
180 ml d'huile d'olive

Fouettez les ingrédients dans un saladier.

Pour accompagner les asperges et les brocolis à la vapeur, les pommes de terre rôties ou à la vapeur.

Miso et gingembre

Pour 125 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

60 ml de vinaigre de riz
2 c. à s. de miso blanc
1 c. à s. de mirin
2 c. à c. de sucre en poudre
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à c. de sauce de soja
1 c. à c. d'huile de sésame
1 c. à s. d'eau

Mélangez les ingrédients dans une casserole et laissez chauffer à feu doux, pour faire dissoudre le sucre. Passez ensuite la sauce au chinois pour éliminer les résidus solides. Servez-la en saucière.

Pour accompagner les bouchées asiatiques à la vapeur, le poulet au barbecue, les légumes asiatiques sautés.



Orange et piment

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

250 ml de jus d'orange

1 piment rouge long détaillé en tranches

1 c. à c. de zeste d'orange râpé

2 c. à c. de moutarde forte

125 ml d'huile d'olive

- 1 Laissez réduire le jus d'orange 10 minutes environ. Quand il ne reste plus qu'un quart du liquide, ajoutez le piment et le zeste d'orange. Laissez refroidir à température ambiante.
- 2 Incorporez la moutarde au fouet électrique puis versez l'huile en filet fin et continu, sans cesser de fouetter pour obtenir une sauce assez épaisse.

Conservation Cette vinaigrette se garde 3 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé.

Pour accompagner les légumes verts à feuilles (choux, choux chinois, bettes, épinards), les filets de porc poêlés.

Pesto

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

2 gousses d'ail écrasées

20 g de parmesan râpé

1 c. à s. de pignons grillés

1 c. à s. de jus de citron

4 grosses poignées de basilic frais

80 ml d'huile d'olive

125 ml de babeurre

Mixez en pâte lisse l'ail, le fromage, les pignons, le jus de citron, le basilic et l'huile. Versez le mélange dans un saladier et incorporez le babeurre.

Pour accompagner les tomates rôties, les champignons grillés, la salade de tomates et mozzarella ; peut servir de base pour une pizza ou accommoder des gnocchis.

Noix de macadamia et myrte

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 5 minutes

60 ml de vinaigre de cidre

2 c. à s. de jus de citron

2 c. à c. de myrte citronné moulu

125 ml d'huile de macadamia

45 g de noix de macadamia grillées broyées

- 1 Fouettez le vinaigre, le jus de citron et le myrte dans un saladier.
- 2 Incorporez l'huile en filet fin et continu sans cesser de fouetter pour bien émulsionner. Ajoutez enfin les noix.

Pour aller plus vite Mélangez tous les ingrédients dans un bocal à couvercle.

Pour accompagner le poisson grillé, la salade d'épinards ou de roquette.

Western

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

95 g de yaourt

100 g de mayonnaise

2 c. à s. de babeurre

1 petit oignon jaune (80 g) haché très finement

1 gousse d'ail écrasée

1 c. à s. de ciboulette ciselée

Mélangez les ingrédients dans un récipient.

Pratique Vous pouvez ajouter à cette sauce du roquefort émietté ou du parmesan râpé. Si vous préférez une consistance plus lisse, mixez les ingrédients.

Pour accompagner les manchons de poulet, la salade de légumes verts, les asperges grillées, les frites.



Basilic

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

8 grosses poignées de basilic frais
2 gousses d'ail en quartiers
50 g de pignons grillés
40 g de parmesan râpé
180 ml d'huile d'olive

Mixez en pâte fine le basilic, l'ail, les pignons et le fromage. Sans cesser de mixer, incorporez graduellement l'huile en filet fin et continu jusqu'à ce que la sauce soit lisse.

Conservation Le pesto se garde 1 semaine au réfrigérateur. Versez-le dans un bocal et couvrez-le d'une fine couche d'huile d'olive. Pour le conserver plus longtemps, congelez-le dans le même récipient. Comme il est riche en huile, il ne se solidifie pas complètement, ce qui permet d'en prélever la quantité nécessaire sans le décongeler.

Pour accompagner les pâtes fraîches, la polenta grillée, le poisson au barbecue, le bœuf et l'agneau poêlés.

Roquette et menthe

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

2 poignées de menthe fraîche
40 g de pousses de roquette
70 g de pistaches grillées
20 g de parmesan râpé
2 gousses d'ail en quartiers
1 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. d'eau
125 ml d'huile d'olive

Mixez la menthe, la roquette, les pistaches, le fromage, l'ail, le jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'eau. Sans cesser de mixer, versez l'huile en filet fin et continu pour obtenir un mélange lisse.

Pour accompagner les pâtes fraîches, la salade de pommes de terre, les steaks poêlés (supprimez l'eau pour que la sauce soit plus épaisse), les brochettes d'agneau.

Poivron rouge

Pour 250 ml

Préparation 15 minutes • Cuisson 5 minutes

1 gros poivron rouge (350 g) rôti et pelé
75 g de tomates séchées (à l'huile) bien égouttées
1 poignée de basilic frais
2 c. à s. de pignons grillés
20 g de parmesan râpé
125 ml d'huile d'olive

Mixez ensemble le poivron, les tomates, le basilic, les pignons et le fromage. Sans cesser de mixer, versez l'huile en filet fin et continu pour obtenir une sauce épaisse et homogène.

Pour aller plus vite Achetez des poivrons grillés dans le commerce.

Pour accompagner les pâtes fraîches, la salade de pâtes froides, les blancs de poulet grillés, les sardines grillées.

Coriandre et piment

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 5 minutes

75 g de noix de cajou non salées grillées
4 poignées de coriandre fraîche
2 gousses d'ail en quartiers
1 piment rouge long en tranches fines
125 ml d'huile d'olive

Mixez les noix de cajou, la coriandre, l'ail et le piment avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Sans cesser de mixer, versez le reste d'huile en filet fin jusqu'à ce que le pesto soit lisse.

Pour accompagner les pâtes fraîches, les filets de saumon grillés ; permet d'assaisonner une salade de bœuf à la thaïlandaise.



Les sauces pour les desserts

Apprenez à marier les sauces parfumées avec vos desserts et jouez avec les ingrédients pour proposer des mariages singuliers ou délicats.

Sauce au chocolat

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

200 g de chocolat noir de dégustation

20 g de beurre

1/4 de c. à c. d'extrait de vanille

125 ml de crème fraîche

- 1 Mélangez le chocolat en morceaux et le beurre dans un récipient résistant à la chaleur pour les faire fondre au bain-marie, au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Remuez constamment pour que le mélange soit lisse.
- 2 Incorporez la vanille et la crème en remuant pour bien mélanger. Servez la sauce tiède.

Pratique La sauce se garde 3 jours au réfrigérateur. Vous pouvez la réchauffer au micro-ondes ou à feu doux dans une casserole (mélangez constamment pour éviter qu'elle attache).

Pour accompagner la glace vanille ou café, les gâteaux glacés, les crèmes et les flancs, les mousses, les fruits pochés.



Crème anglaise

La crème anglaise accompagne gâteaux, tartes ou puddings et s'utilise dans des recettes variées (les flottantes, charlottes, entremets, etc.).

Pour 375 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

Réfrigération 1 heure

1 gousse de vanille
375 ml de lait
75 g de sucre en poudre
4 jaunes d'œufs

- 1 Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les graines au-dessus d'une petite casserole avant d'y ajouter la gousse, le lait et 1 cuillerée à soupe de sucre. Portez à ébullition. Passez le mélange au chinois dans un saladier et laissez refroidir.
- 2 Fouettez au bain-marie les jaunes d'œufs et le reste de sucre. L'eau doit juste frémir et ne doit pas toucher la base du récipient. Attendez que la sauce devienne crémeuse et épaississe pour y verser lentement le lait à la vanille.
- 3 Remettez la crème dans la casserole pour la faire épaissir à feu doux. Elle est prête quand elle commence à napper la cuillère. Laissez-la tiédir à température ambiante avant de la mettre 1 heure au moins au réfrigérateur.

Conservation La crème anglaise se garde 3 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé.

Pour accompagner le gâteau aux pommes, les prunes pochées, les figues fraîches, le gâteau au chocolat.

Variantes

Crème anglaise à l'orange Incorporez 2 cuillerées à café de zeste d'orange râpé à la crème tiède.

Crème anglaise aux fruits de la passion Quand la crème est tiède, ajoutez 2 cuillerées à soupe de pulpe de fruits de la passion.

Sirop de vin, badiane et cannelle

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

150 g de sucre en poudre
1 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. d'eau
125 ml de vin rouge
1 étoile de badiane
1/4 de c. à c. de cannelle moulue

- 1 Mélangez dans une casserole le sucre, le jus de citron et l'eau. Laissez fondre le sucre à feu doux en remuant souvent puis portez le sirop à ébullition. Il doit bouillonner 10 minutes environ, sans être remué, pour épaissir et prendre la couleur du caramel.
- 2 Retirez alors la casserole du feu et incorporez le reste des ingrédients (le caramel va crépiter et durcir). Réchauffez la sauce à feu doux en remuant constamment pour ramollir le caramel. Laissez tiédir 10 minutes avant de passer la sauce au tamis fin.

Pratique On peut remplacer le vin rouge par du vin blanc, du Grand Marnier ou du cognac. Laissez le sucre se dissoudre complètement avant de porter le sirop à ébullition, sinon la sauce peut cristalliser.

Pour accompagner des fruits pochés.



Barre chocolatée et marshmallows

Pour 500 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 15 minutes

4 barres chocolatées (60 g) de type Mars coupées en petits dés
300 ml de crème fraîche
100 g de marshmallows

Faites fondre les barres chocolatées dans la crème à feu doux. Ajoutez les marshmallows jusqu'à ce que la sauce soit lisse.

Pratique On peut ajouter un peu de liqueur pour parfumer.

Pour accompagner le gâteau au chocolat, la tarte aux pommes, la fondue de fruits frais.

Crème de noisettes

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

160 ml de crème fraîche
1 c. à c. de liqueur à la noisette
1 c. à s. de sucre en poudre
45 g de noisettes grillées grossièrement broyées

Fouettez en chantilly la crème, la liqueur et le sucre au batteur électrique. Incorporez enfin les noisettes.

Pratique Essayez la recette avec une quantité équivalente d'amande et de liqueur à l'amande amère (amaretto).

Pour accompagner les gâteaux tièdes et froids, les flans, les crêpes sucrées.

Coulis de fraises

Pour 250 ml

Préparation 10 minutes

300 g de fraises décongelées
1 c. à s. de sucre glace

Écrasez les fraises dans un tamis pour éliminer les graines. Mélangez la pulpe avec le sucre glace.

Pratique Tous les fruits rouges conviennent pour ce coulis, de même que les variétés exotiques comme la mangue, les fruits de la passion, le kiwi, la goyave ou l'ananas. Ajustez en conséquence la quantité de sucre. Vous pouvez mixer les fruits avant de les passer au tamis.

Pour accompagner les flans, les carrés sucrés, les fruits pochés.

Liqueur de café

Pour 500 ml

Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

Réfrigération 30 minutes

60 ml de crème fraîche
160 ml de café très serré
250 g de chocolat blanc en gros morceaux
1 c. à s. de liqueur au café

- 1 Faites chauffer la crème et le café à feu moyen sans laisser bouillir. Ajoutez le chocolat hors du feu, en remuant vivement pour que le mélange soit lisse. Incorporez la liqueur.
- 2 Versez la sauce dans un récipient et réfrigérez 30 minutes à couvert, en remuant de temps en temps.

Pour accompagner les crêpes, les gaufres, la fondue de fruits frais.



Beurre au cognac

Pour 500 ml

Préparation 10 minutes (plus réfrigération)

250 g de beurre doux
75 g de cassonade
1 c. à c. d'extrait de vanille
60 ml de cognac

Fouettez les ingrédients en un mélange crémeux. Réfrigérez 1 heure à couvert.

Suggestion Ajoutez un peu de zeste d'orange râpé ou de gingembre confit.

Pour accompagner le pain perdu aux raisins secs, les gaufres, les crêpes, les biscuits pour le thé, le cake aux fruits.

Caramel à l'orange

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

125 ml de crème fouettée
110 g de cassonade
60 g de beurre froid en cubes
1 c. à c. de zeste d'orange râpé

Faites fondre les ingrédients à feu doux sans les laisser bouillir. Quand le sucre est dissous, portez à ébullition puis laissez frémir 3 minutes sans couvrir.

Conservation Cette sauce se garde 2 jours au réfrigérateur dans un récipient fermé.

Pour accompagner les crêpes, les gaufres, les génoises tièdes, les oranges pochées.

Caramel crémeux

Pour 375 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 20 minutes

220 g de sucre en poudre
125 ml d'eau
300 g de crème fouettée

- 1 Faites fondre le sucre à feu moyen dans l'eau, en remuant constamment. Laissez ensuite le sirop bouillir 15 minutes sans couvrir ni mélanger, pour qu'il prenne la couleur du caramel.
- 2 Retirez la casserole du feu. Attendez que les bulles disparaissent pour incorporer progressivement la crème. Réchauffez à feu doux en fouettant délicatement pour lisser la sauce. Servez tiède.

Pour accompagner la tarte aux pommes, les bananes grillées, le clafoutis aux pommes.

Chocolat blanc, Malibu et orange

Pour 250 ml

Préparation 5 minutes • Cuisson 10 minutes

160 g de crème fraîche
10 cm de zeste d'orange
2 gousses de cardamome froissées
180 g de chocolat blanc de dégustation en gros morceaux
2 c. à c. de Malibu

- 1 Portez à ébullition la crème, le zeste d'orange et la cardamome.
- 2 Retirez la casserole du feu pour ajouter le chocolat et la liqueur. Mélangez bien pour que la sauce soit lisse. Passez-la dans un chinois pour éliminer les résidus solides.

Pratique On peut remplacer le Malibu par une liqueur aux agrumes telle que le Grand Marnier.

Pour accompagner les prunes pochées, les pêches, la crème glacée.



Glossaire

Babeurre

Se trouve habituellement au rayon des produits laitiers frais des supermarchés. Malgré son nom, sa teneur en graisses est faible. Le babeurre est formé du résidu du lait après qu'on en a retiré la crème. Il peut être remplacé par 250 ml de lait frais auquel on ajoute 10 ml de vinaigre.

Badiane

Gousse sèche en forme d'étoile, dont les graines libèrent un arôme et une saveur d'anis. On s'en sert pour parfumer les bouillons et les marinades.

Canneberges

Il s'agit de baies rouges acidulées, à riche teneur en vitamine C. On peut les remplacer par des airelles.

Cardamome

Cette épice originaire de l'Inde se trouve sous forme de gousses, de graines ou moulue. Sa saveur très particulière est intense et douce.

Cinq-épices

Mélange moulu de cannelle, clous de girofle, badiane, poivre de Sichuan et de graines de fenouil. Très utilisé dans la cuisine chinoise.

Citron confit

Le citron est habituellement confit dans un mélange de jus de citron et de sel (parfois parfumé d'épices telles que cannelle, clous de girofle et coriandre), 30 jours durant. Pour s'en servir, on en retire la chair avant d'exprimer le jus du zeste une fois qu'il a été bien rincé. On peut également l'émincer. Se vend en bocaux ou à l'unité dans les épiceries fines. Conservez au réfrigérateur.

Citronnelle

Herbe haute constituée de feuilles à bord fin, enroulées, à l'odeur et à la saveur de citron. On utilise sa partie inférieure blanche, émincée, dans la cuisine asiatique et dans les tisanes.

Coquelet

Petite volaille n'ayant pas dépassé 6 semaines d'âge et pesant environ 500 g.

Coriandre

Herbe aromatique d'un vert vif, au goût prononcé. Se vend également en graines ou moulue.

Coulis

Dans le vocabulaire culinaire contemporain, ce terme désigne habituellement une sauce ou une purée, souvent de fruits. Il désignait à l'origine les jus écoulés de la viande dans le plat.

Cumin

Existe dans le commerce sous forme de graines ou de poudre.

Farine

De ménage Farine de blé à usage culinaire.

Levante Farine ordinaire tamisée avec de la levure chimique à proportion de 120 g de farine pour 2 cuillerées à café de poudre levante.

Fécule de maïs

Sert d'agent épaississant dans la cuisine.

Feuilles de combava

Feuilles luisantes d'un vert profond. On les vend dans le commerce fraîches, séchées ou congelées. On peut les remplacer par un zeste de citron vert ou un bâton de citronnelle.

Fromages

Bleu Fromage moulé à la louche comprenant des strates de moisissure bleue.

Cheddar Fromage semi-dur d'origine anglaise à la texture légèrement friable. Il est affiné de neuf mois à deux ans et son goût se fait plus piquant avec l'âge.

Fontina Fromage italien au goût de noisette, à pâte lisse et ferme sous une croûte brune ou rouge.

Gorgonzola Fromage bleu italien à la saveur légère et un peu sucrée.

Mascarpone Crème de culture rappelant le yaourt.

Peccorino Nom générique des fromages de brebis italiens. On l'affine généralement de huit à douze mois. L'adjectif qui l'accompagne spécifie sa région d'origine : romano pour Rome, sardo pour la Sardaigne, siciliano pour la Sicile, toscano pour la Toscane.

Kecap manis

Sauce indonésienne épaisse et sucrée, à base de soja auquel ont été ajoutés du sucre et des épices.

Marsala

Vin doux italien.

Mirin

Vin de cuisine japonais. On le tire d'un mélange de riz gluant et d'alcool.

Miso

Pâte figurant dans les assaisonnements, les sauces et les soupes, que l'on extrait de fèves de soja qui ont été cuites, réduites en purée, salées et fermentées.

Myrte citronné

Plante aromatique qui exhale de délicieuses saveurs de citronnelle et s'emploie comme assaisonnement aussi bien dans les soupes que dans les gâteaux.

Noix de coco

Crème Se trouve dans le commerce sous forme de brique ou de boîte, et résulte de la pression de la seule chair de la noix de coco sans addition d'eau.

Lait Résulte du second pressage (moins riche) de la chair de noix de coco. Se trouve dans le commerce forme de brique ou de boîte.

Pignons

Amande, de couleur crème, qui croît dans le cône des pins parasols. Très utilisé dans la cuisine du pourtour méditerranéen. Ingrédient indispensable des pesto et des salades italiennes.

Piment

Il en existe une grande variété de types et de tailles. Munissez-vous de gants de caoutchouc lorsque vous les égrenez et les émincez car ils risquent d'irriter votre peau. En retirant leurs graines et leurs membranes, vous réduisez leur degré de brûlure. Les piments « langue d'oiseaux » sont des petits piments moyennement brûlants, de couleur rouge vif.

Piment de Cayenne

Aussi appelé poivre de Cayenne, il est tiré d'un piment rouge fin et peu charnu extrêmement piquant.

Poivre de la Jamaïque

On le trouve sous forme entière ou moulue ; sa saveur rappelle celle d'un mélange de noix de muscade, de cumin, de clous de girofle et de cannelle.

Poivron

Il en existe des variétés rouges, vertes, jaunes, orange ou mauves. Il faut en retirer les graines et les membranes avant de s'en servir.

Prosciutto

Jambon italien séché à l'air et pressé. On le vend habituellement en fines tranches.

Roux

Il s'agit d'un mélange de graisse et de farine, que l'on cuit lentement sur feu doux avant de s'en servir pour épaissir des sauces et des soupes.

Safran

Stigmates d'un membre de la famille des crocus, il se vend sous forme de filaments ou de poudre. Il confère une couleur jaune orangé à la nourriture une fois qu'on l'a fait infuser.

Saké

Vin de riz japonais qui s'emploie aussi en cuisine, dans les marinades ou les sauces d'accompagnement. À défaut, on peut y substituer du sherry sec, du vermouth ou du cognac.

Sambal oelek

Sauce au piment d'origine indonésienne.

Sauce de poisson

Il en existe deux types : vietnamienne (nuoc-mâm) et thaïlandaise (nam pla). On la tire de poissons fermentés et salés pulvérisés, habituellement des anchois. La variante thaïlandaise est plus légère.

Sauce de soja

Elle est composée de germes de soja fermentés. On la trouve dans la plupart des supermarchés.

Sucre

Cassonade Sucre granulé friable qui n'a pas été complètement purifié. D'une couleur brun doré, il apporte une note caramélisée aux recettes.

Glace Sucre granulé qui a été pulvérisé avec une petite quantité de fécule. S'emploie essentiellement en pâtisserie.

De palme Produit de la canne à sucre. Sa couleur va du brun foncé au noir. On le vend habituellement sous forme de pain extrêmement dur. On le trouve dans certaines épicerie asiatiques ou antillaises. On peut y substituer de la cassonade.

Semoule Sucre de table granulé, aussi appelé sucre cristallisé.

Sumac

Épice moulue de couleur pourpre à la saveur astringente, que l'on tire de baies. Elle confère une saveur acidulée et citronnée. Substitution : 1/2 cuillerée à café de poivre citron plus 1/8 de cuillerée à café de cinq-épices en poudre équivaut à 3/4 de cuillerée à café de sumac.

Tamari

Sauce de soja épaisse et foncée. On l'utilise dans les mets où la saveur du soja est essentielle, par exemple les sauces à tremper et les marinades. Sa saveur est notablement sucrée.

Tamarin

Le tamarinier produit des grappes de gousses velues dont chacune est emplie de graines et d'une substance visqueuse ensuite séchées et pressées. On le trouve dans les épicerie asiatiques. Il confère aux plats une saveur sucrée et acidulée légèrement astringente.

La pâte de tamarin (ou concentré de tamarin) est une crème épaisse d'un mauve foncé, qui s'utilise dans les chutneys, les currys et les marinades. On l'utilise telle quelle mais on peut la diluer dans un peu d'eau pour une saveur moins puissante.

Vanille (extrait)

S'obtient de gousses de vanille qui ont été immergées dans de l'alcool. On peut y substituer de l'essence de vanille.

Vin de gingembre vert

Boisson titrant 14° d'alcool, à la saveur de gingembre frais. On peut y substituer du vermouth sec.

Vinaigre

Balsamique Vinaigre tiré d'un vin italien de cépage trebbiano qui subit un procédé spécial avant d'être laissé à vieillir jusqu'à 25 ans dans des fûts en bois qui lui confèrent une délicieuse saveur sucrée et acide.

De riz Se compose du moût de vin de riz, de sel et d'alcool.

Table des recettes

Les classiques

Aïoli	16
Béarnaise	20
Béchamel	4
Beurre blanc	8
César	24
Cumberland	26
Espagnole	8
Fruits de mer	6
Hollandaise	18
Mayonnaise	14
Mornay	6
Persil	6
Rémoulade	16
Sabayon	23
Soubise	6
Tartare	16
Thousand Islands	16
Tomate	18
Velouté au citron et safran	12
Velouté aux champignons	12
Velouté aux épinards	12
Velouté aux pommes caramélisées et moutarde	12
Velouté de volaille	10
Vinaigrette italienne	22
Vinaigrette	22

Les sauces pour poissons et fruits de mer

Aneth et citron	34
Chermoulla	36
Olives, anchois et tomate	36
Poireau et safran	32
Rouille	34
Salsa de légumes à la cantonaise	30
Sauce aigre-douce aux litchis	30
Singapour	28
Vin blanc	32

Les sauces pour les volailles

Canneberge et ciboulette	42
Diable	42
Lait de coco	38
Miel épicé et coriandre	46
Pancetta, petits pois et estragon	46
Piri piri	40
Sauce nam jim	40
Soja et tamarin	44
Yaourt aux épices	44

Les sauces pour les pâtes

Alfredo	56
Amatriciana	50
Arrabiata	50
Bolognaise	54
Boscaiola	58
Carbonara	58
Marinara	50
Napolitaine	48
Pesto de pistaches et citron	54
Puttanesca	50
Quatre fromages	58
Sambal aux arachides	52
Tomates, piment et crème	58
Vitnamienne aigre-douce	52

Les sauces pour les viandes

Abricots et pistaches	74
Barbecue	62
Bordelaise	66
Bourbon et poire	78
Cacahuètes et sauce hoisin	76
Cèpes, marsala et romarin	68
Charcutière	78
Citron, artichaut et thym	74
Diane	64
Épinards et crème fraîche	70
Haricots noirs	62
Marsala	68
Menthe	70
Moutarde et basilic	80
Oignons rouges caramélisés	66
Raifort	60
Satay	76
Sirop de figues caramélisées	80
Skordalia	72
Tomates mi-confites	72
Trois gingembres	64

Les sauces pour les légumes

Fenouil et pastis	86
Lentilles corail et citronnelle	88
Mayonnaise aux tomates séchées	86
Sabayon au poivron	84
Sauce piquante aux cacahuètes	82
Taratour	88
Vinaigre de riz et soja	84

Les sauces d'accompagnement

Crème au pesto	90
Sauce thaïe au concombre	92
Prunes et vinaigre rouge	92
Piments doux	94
Roquefort	94
Yaourt et citron vert	94
Ponzu	94

Salsas

Haricots et maïs	98
Maïs et courgettes grillées	96
Mangue et avocat	98
Poivrons rôtis et olives	98
Salsa verde	98

Vinaigrettes

Agrumes et pavot	100
Canneberges et framboises	102
Citron confit et ciboulette	102
Cressonnière	100
Miso et gingembre	102
Noix de macadamia et myrte	104
Oranges et piments	104
Russe	100
Sésame et sauce de soja	100
Vinaigrette au pesto	104
Vinaigre balsamique	102
Western	104

Pesto

Basilic	106
Coriandre et piment	106
Poivron rouge	106
Roquette et menthe	106

Les sauces pour les desserts

Beurre au cognac	114
Caramel à l'orange	114
Chocolat blanc, Malibu et orange	114
Chocolat	108
Crème anglaise	110
Crème de noisettes	112
Liqueur de café	112
Sirop de vin, badiane et cannelle	110

marabout**chef**

Mayonnaise, Rouille, Béchamel, Mornay ou Sabayon, Napolitaine, Piri Piri, classiques ou exotiques, pour les poissons, pour les volailles, pour les pâtes, pour les viandes, pour les légumes, pour les desserts, salsas, vinaigrettes, pestos : 120 sauces qui n'auront plus aucun secret pour vous et vous permettront de donner du caractère aux plats les plus simples.

40 8964 5

ISBN : 978-2-501-05109-5



6,95 €

prix ttc France

www.marabout.com

