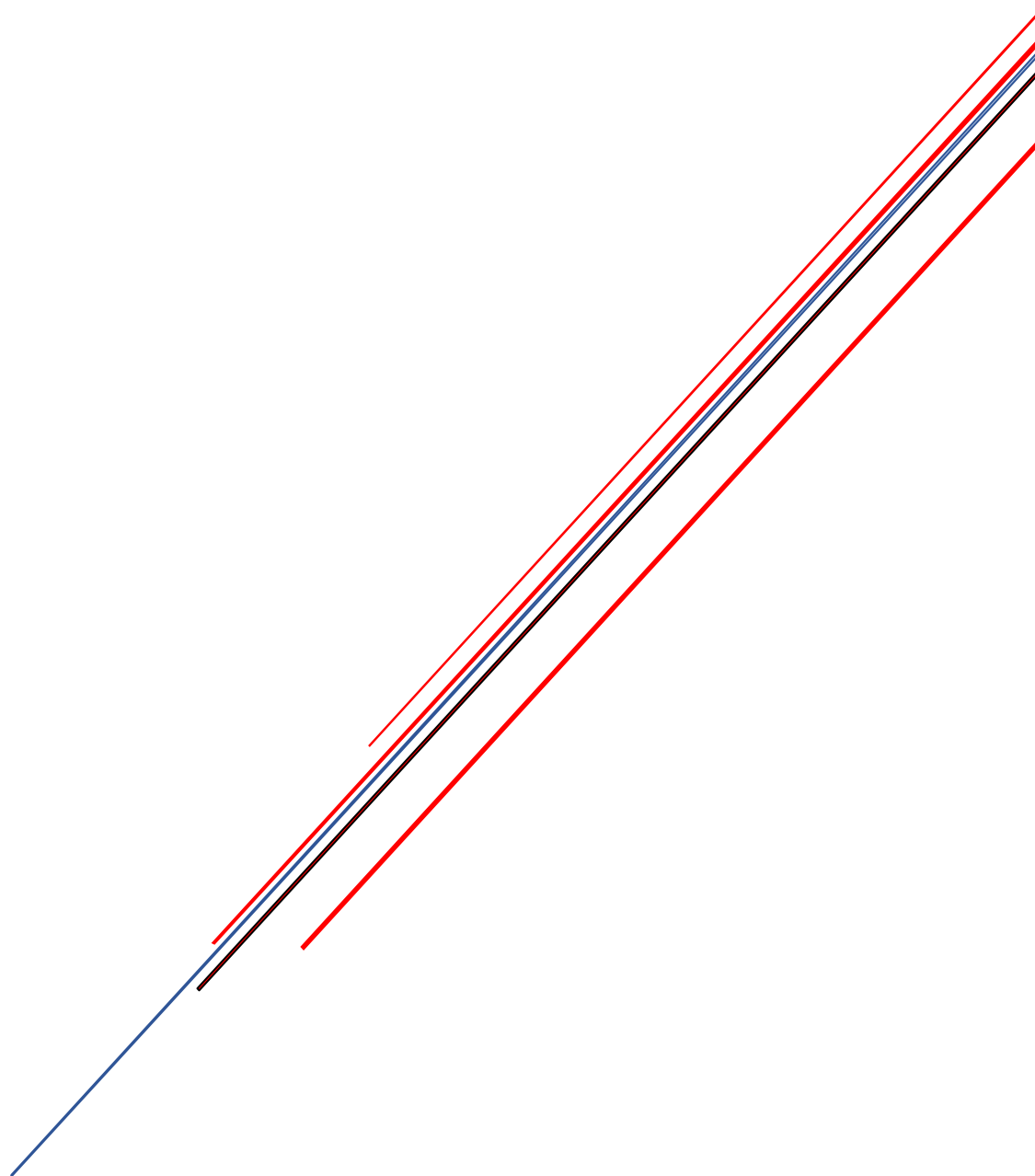


CAHIER DE RECETTES

Faire plaisir et se faire plaisir en confinement



Semaine 1

#restezalamaison #restezchezvous



Table des matières

Pancakes	2
Panais rôti et saucisse de Toulouse	3
TAGLIATELLE À LA PANCETTA, AU POIREAU ET À LA TOMATE	4
Filets de poulet aux agrumes et au miel	5
Gâteau au yaourt	6
Poisson poché façon fondue chinoise.....	7
Île flottante Banana 🍌	8

Pancakes

Ingrédients :

2 œufs

50 g de beurre demi-sel

400 ml de lait

300 g de farine

50 g de sucre en poudre (dont un sachet de sucre vanillé)

2 sachets de levure chimique (20g)

Dans un saladier, verser la farine, la levure et le sucre.

Faire fondre le beurre dans le lait légèrement tiédi.

Verser le lait dans la pâte, ajouter les œufs légèrement battus et mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte qui se rapproche à la pâte à crêpe légèrement plus épaisse.

Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

Laisser cuire quelques minutes par petits tas dans une poêle à crêpe légèrement huilée. Dès que des bulles apparaissent sur la surface des pancakes les retourner délicatement en vous aidant d'une spatule. Continuer la cuisson pendant 30 secondes environ.

Pour la garniture on vous fait confiance 😊

Panais rôti et saucisse de Toulouse

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 saucisses de Toulouse
1 kg Panais
2 Gousses d'ail écrasées
2 c. à soupe Sirop d'érable
3 c. à soupe Huile d'olive
1 c. à soupe Thym effeuillé
1 pincée Piment d'Espelette
Sel et poivre du moulin

Réalisation

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les panais, puis coupez-les en cube. Déposez les dans un plat à four. Mélangez l'huile d'olive et le sirop d'érable. Arrosez les panais avec ce mélange. Ajoutez le thym, l'ail, le piment d'Espelette, salez et poivrez, puis mélangez délicatement.

2 Enfournez pour 30 min. Retournez les panais de temps en temps. Ajouter les saucisses à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau.

Vous pouvez comme moi y ajouter des patates douces à mi-cuisson.

TAGLIATELLE À LA PANCETTA, AU POIREAU ET À LA TOMATE

INGRÉDIENTS Pour 4

150 g de tagliatelles
50 ml d'huile d'olive
½ poireau
Tabasco
60 g de pancetta (ou lardons)
20 tomates cerises
Thym
Laurier
Poivre
Basilic

PRÉPARATION

Trancher finement les parties blanches et vert clair du poireau. Couper les tomates en quatre et couper la pancetta en petits cubes.

Pendant ce temps, porter une casserole d'eau à ébullition à feu moyen-élevé. Saler généreusement et cuire les tagliatelles jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajouter le poireau et cuire environ 10 min ou jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ne le laisse pas brunir.

Ajouter une généreuse goutte d'eau dans la poêle et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le poireau soit très tendre. Ajouter la pancetta, branche de thym et la feuille de laurier et cuire à feu moyen pendant environ 5 à 10 minutes. Ajouter plus d'eau si nécessaire, car la préparation doit rester en potage.

Incorporer les tomates dans la sauce et laisser ramollir pendant environ 3 minutes. Ajouter les pâtes chaudes et mélanger. Assaisonner avec du sel, poivre et tabasco au goût. Servir immédiatement avec du basilic frais.

Vous pouvez à votre convenance ajouter un peu de parmesan et/ou une gousse d'ail



Filets de poulet aux agrumes et au miel

Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de poulet
2 oranges
2 citrons jaunes
miel
2 gousses d'ail
sauce soja
huile d'olive
thym effeuillé
amandes effilées
poivre

Préparation :

Pressez le jus des oranges et des citrons.

Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement.

Dans un saladier, mélangez le jus des citrons et des oranges avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de miel, l'ail et le thym.

Poivrez (ne salez pas car la sauce soja est déjà salée !)

Dans un plat, disposez les filets de poulet et recouvrez-les de la marinade.

Filmez-le et placez-le au réfrigérateur durant au moins 1 h.

Préchauffez votre four à 180°C sur la position grill.

Faites cuire les filets pendant 25 à 30 min. Pensez à les retourner à mi-cuisson en les arrosant de marinade.

Dans une poêle au feu, faites griller les amandes effilées.

Avant de servir, disposez les amandes chaudes sur les filets de poulet.
Servez accompagnés de riz nature.

Gâteau au yaourt

Voici donc la recette du Chef Conticini pour un gâteau moelleux, doré, vanillé, parfumé et surtout ... super bon

Pour 6 enfants, petits ou grands

Ingrédients :

- 3 œufs entiers
- 1 yaourt nature entier
- 1 pot de yaourt d'huile de tournesol
- 2 pots de yaourt de sucre semoule bien remplis
- 2 gousses de vanille fendues en deux et grattées
- 3 pots de yaourt de farine T55 (pour des questions d'allergie vous pouvez si vous le souhaitez remplacer la farine de blé par 2 tiers de fécule de maïs et 1 tiers de fécule de pomme de terre)
- 1 sachet de levure chimique
- Le zeste de deux citrons verts (voire trois suivant votre goût mais attention à l'amertume)
- 15 gr de farine pour fariner le moule
- 10 gr de beurre pour beurrer le moule

La veille ou quelques heures avant, mélangez le sucre semoule avec les graines des gousses de vanille.

Mélangez ensuite au fouet les œufs avec le yaourt nature puis nettoyez et séchez le pot de yaourt.

Ajoutez un pot de yaourt d'huile et le sucre semoule mélangé à la vanille et mélangez bien.

Ajoutez ensuite 3 pots de yaourt de farine, la levure chimique et mélangez bien de nouveau.

Finissez en incorporant les zestes de citron vert.

Beurrez et farinez le moule puis remplissez-les au $\frac{3}{4}$ de la hauteur avec la préparation. Enfourez à 165°C pour 25 minutes environ selon votre four (planter la pointe du couteau, la lame doit sortir sèche).

Laissez légèrement tiédir puis dégustez nature ou avec l'accompagnement de votre choix !

Poisson poché façon fondue chinoise.

Typique d'un cuisinier ... car on fait comme on veut, avec ce qu'on a et sans quantité définie. Vous pouvez utiliser de la viande (boeuf, canard, poulet en fine tranche), des crustacés, du poisson. L'idéal est quand même de garder un esprit et un goût asiatique.

Je vais vous donner ma recette de ce midi.

Ingédients :

4 Carottes, 2 poireaux, 1 chou chinois, 3 gousses d'ail, 1 oignons, 3cm de gingembre, coriandre, aneth, cannelle, anis étoilé, clou de girofle, 1 cube de bouillon volaille, 1 cube de bouillon de légumes
Sauce soja salée (ou Ponzu aromatisé au citron)
Sauce piment Sriracha
Nouilles chinoises
Poisson (cabillaud, saumon, ...)

Préparation :

Nettoyez vos légumes. Coupez les carottes. Emincez poireaux, oignons, chou et gingembre. Écrasez ail. Faire un bouquet garni avec les herbes.

Faire revenir quelques minutes les légumes dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter 2 litres d'eau, les cubes de bouillons, un peu de sauce soja (à la place du sel), le bouquet garni et les épices.

Laisser cuire ce bouillon à petit frémissement pendant 1h. Au bout de 30 min, goûtez et ajouter des épices à votre convenance. Un bouillon goûteux est essentiel.

Préparez vos nouilles comme indiqué sur le paquet.

Rincez les nouilles, les mettre dans la casserole et ajoutez un peu du bouillon et des légumes bien chauds.

Pochez votre poisson dans le bouillon restant quelques minutes. Versez dans des bols ou assiettes creuses les nouilles, légumes et le poisson. Complétez d'un peu de bouillon.

Ajoutez à votre convenance la sauce soja, le piment ...

Île flottante Banana

Voici la recette sucrée. Sans chocolat, et du fruit. (Pour les fraises je vous conseille d'attendre que les producteurs de chez vous les sortent de terre).

Très simple, on peut changer le fruit (banane, mangue, pomme caramélisées, fruits rouges) ...

Ingrédients (pour 4 personnes)

Crème anglaise banane :

1/2 litre de lait
4 jaunes d'œufs
50g de sucre en poudre
1/2 gousse de vanille
1 pincée de sel
2 Bananes (bien mûres)

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille coupée en 2 et grattée.

Pendant ce temps, dans un saladier, fouetter le sucre et les jaunes d'œuf.

Verser tout doucement le lait bouillant et mélanger doucement au fouet.

Re-verser le tout dans la casserole et faire cuire la crème à feu doux, tout en remuant avec une cuillère en bois.

Arrêter la cuisson, quand la crème nappe la cuillère en bois.

Laisser la crème refroidir après l'avoir verser dans un plat.

Mettre au réfrigérateur pendant environ 4 heures.

Éplucher les fruits et les couper en petits morceaux.

Ajouter les fruits à la crème et mixer.

Pour les blancs (meringue) :

4 blancs d'œufs
30g sucre

Battez les blancs avec le sucre. Montez bien ferme.

- Cuisson micro-onde : formez 4 boules sur une assiette. Cuisez-les 40 sec à 900 watts. Vérifiez la cuisson (continuez par phase de 10 sec si ce n'est pas suffisant) Posez-les sur une passoire et répétez l'opération, jusqu'à épuisement des blancs. Une fois égouttés, mettez-les sur la crème anglaise.

- Cuisson poché : bouillir du lait ou de l'eau. Placez les boules dans le liquide frémissant et les tournez pendant 1min. Égouttez et placez sur la crème.

Au service, déposer des amandes, des noisettes caramélisées, zestes de citron verts, coco ... en bref ce que vous aimez