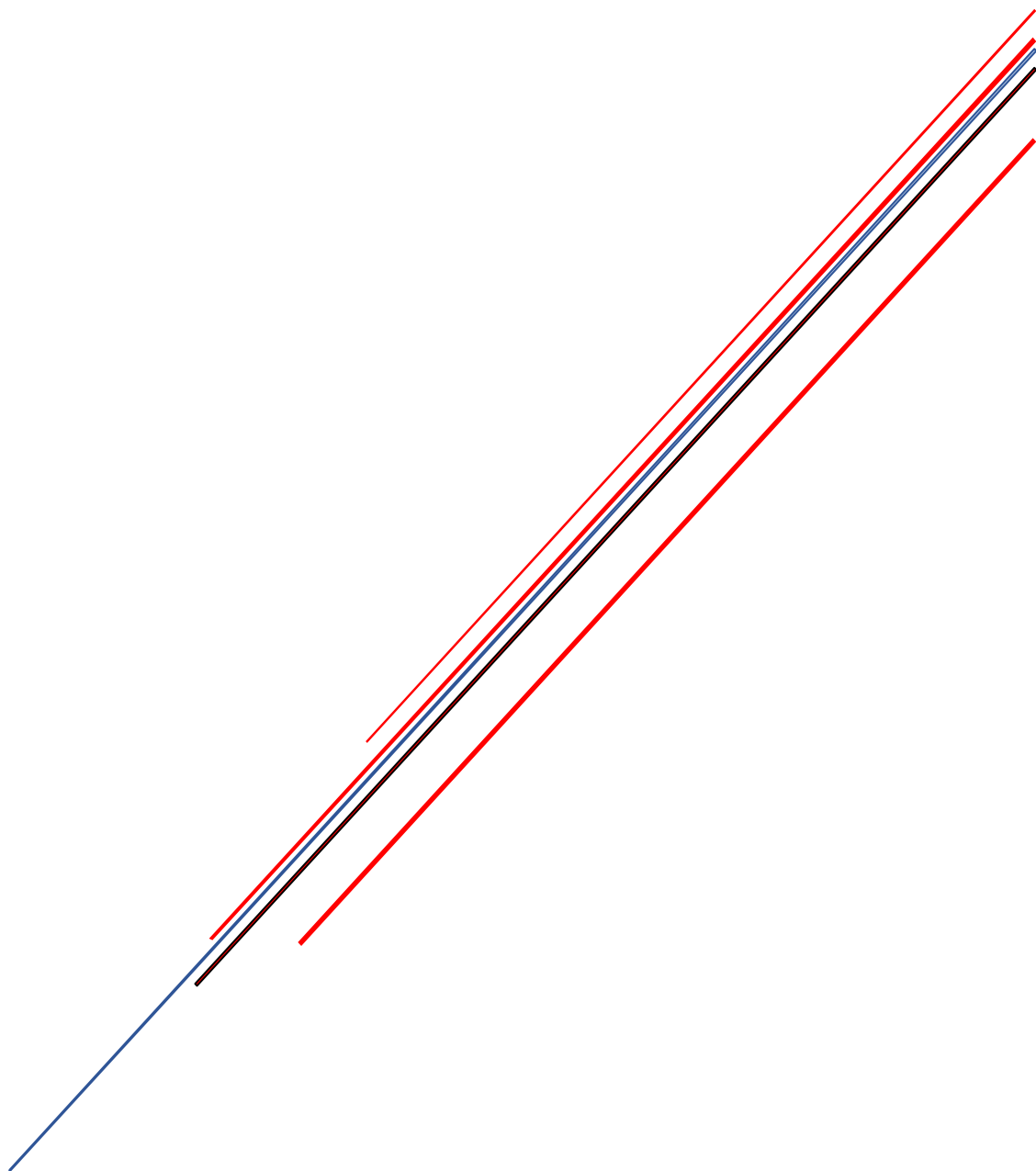


# CAHIER DE RECETTES

Faire plaisir et se faire plaisir en confinement



Semaine 3

#restezalamaison #restezchezvous



## Table des matières

Gnocchis, poulet, fondue poireaux et épinards.....	2
The Brownie .....	3
Cake moelleux orange (Michalak).....	4
Galettes suédoises à l'avoine .....	5
Crevettes wok.....	6
Polenta crémeuse aux cèpes et à la dinde.....	7
Velouté de topinambours et panais.....	8

## Gnocchis, poulet, fondue poireaux et épinards

### Ingrédients

- Gnocchis
- huile d'olive
- 3 blancs de poulet
- 200g allumettes (lardons)
- 2 poireaux tranchés finement
- 2 gousses d'ail hachées
- thym
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec
- 250 ml (1 tasse) de crème liquide
- 500 ml d'épinards frais (ou surgelés)
- 100g de parmesan râpé
- poivre de Cayenne

### Étapes

1. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer les cubes de viande légèrement dans l'huile avec les poireaux, l'ail et les lardons, environ 7 minutes.
2. Par la suite, ajouter le vin blanc, le thym. Laisser réduire 5 minutes environ. Ajouter la crème, baisser le feu légèrement et laisser réduire 5 minutes. Ajouter les épinards à la sauce, mélanger un peu et laisser cuire les épinards environ 2 minutes.
3. Ajouter le fromage parmesan et cuire 2 minutes. Ajouter sel et poivre au goût.
4. Cuire les gnocchis selon la méthode du fabricant. Mettre la sauce sur les gnocchis et servir.

## The Brownie

### **Ingrédients :**

140g beurre  
80g chocolat noir  
2 gros oeufs (120g)  
100g sucre  
70g cassonade  
45g glucose (ou miel)  
60g farine  
15g cacao en poudre non sucré  
120g de fruits à coque (noix, noisettes, noix cajou, amande ...)

### **Préparation :**

Crémer le beurre (avec la feuille du robot).  
Ajouter les sucres et glucose. Mélanger  
Ajouter les oeufs. Le mélange doit être homogène mais ne pas faire monter.  
Ajouter le chocolat fondu.  
Ajouter la farine, le cacao poudre et une pincée de sel.  
Ajouter les fruits.  
Étaler la préparation dans un cadre de 20cm/20cm placé sur un papier sulfu (ou flexipat)  
Cuire à 170 degrés pour 15 à 20min.

## Cake moelleux orange (Michalak)

### **Ingrédients**

95g de beurre doux (pommade)  
85g de sucre glace  
120g de poudre d'amande  
15g d'huile de pépins de raisins (ou colza, ou tournesol)  
40g de jaune d'oeuf à température ambiante  
60g de blanc d'oeuf à température ambiante  
25g d'oeuf entier à température ambiante  
55g de farine type 55  
15g de lait entier  
25g de sucre en poudre  
20g de marmelade d'orange non sucrée (ou 20g de marmelade sucrée et les zestes d'une orange)  
1g de levure chimique

### **Pour le sirop (j'ai utilisé à peine la moitié !!) :**

200g d'eau (de source c'est mieux ! On ne va pas l'imbiber à l'eau du robinet !)  
50g de sucre en poudre  
20g de jus de citron vert  
20g de Grand Marnier (ou toute autre liqueur d'orange)

### **Préparation :**

Préchauffez le four à 160° chaleur.

On commence par bien crémiser 95g de beurre pommade et 85g de sucre glace, avec le fouet du robot.

J'ai mis le robot à vitesse max pendant 2mn : Le mélange doit être bien blanc

Ajoutez 40g de jaunes et 25g d'oeuf entier : Fouettez 1mn à vitesse max

Réduisez la vitesse, ajoutez 15g d'huile doucement, puis 15g de lait entier, et 20g de marmelade. Remettez la vitesse sur max pendant 30 secondes.

Tamisez la farine et la levure ensemble.

Maintenant on continue à la maryse ! Ajoutez 120g de poudre d'amande et 55g de farine tamisée avec 1g de levure chimique.

Et incorporez tout délicatement et sans insister.:

Montez à présent 60g de blancs avec 25g de sucre : on doit obtenir un bec d'oiseau.

Versez tous les blancs sur l'autre mélange, et incorporez-les très délicatement à la maryse.

Beurrer et fariner le moule. On verse la préparation.

Et au four pour environ 50mn (ça dépend de la taille du moule ! surveillez bien !).

Préparez maintenant le sirop. Portez l'eau et le sucre à ébullition simplement pour faire fondre ce-dernier. Retirez du feu et ajoutez le Grand-Marnier et le jus de citron vert. Imbibez le cake encore chaud.

## Galettes suédoises à l'avoine

### **Ingrédients :**

- 200g de flocons d'avoine
  - 380g de sucre
  - 180g de margarine "spéciale cuisson"
  - 70g de farine
  - 1 sachet sucre vanillé
  - 1 gros œuf de 60g
  - 1 pincée de sel
  - 1/4 de cuillerée à café de levure chimique
- 350g de chocolat de couverture tempéré

### **Préparation :**

Mixer les flocons d'avoine. Mettre en route pendant 40 secondes, pour obtenir une poudre pas trop fine.

Mélanger les flocons en poudre, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajouter la farine, bien mélanger.

Mettre la margarine à fondre au bain-marie ou au micro-ondes.

Verser la margarine et bien mélanger.

Ajouter l'œuf.

Quand tout est bien mélangé et que la margarine a refroidi un peu, ajouter la levure chimique.

Bien homogénéiser le tout puis laisser reposer au froid au moins 2 heures (ou toute une nuit !).

Faire de petites boulettes (environ 10g).

Cuire au four à 200°C pendant 7 à 8 minutes. La galette doit être dorée autour et légèrement plus claire au centre.

Laisser refroidir sur une grille pendant que la fournée d'après est en train de cuire.

Pour réaliser les doubles galettes, tempérer (ou faire fondre à 35°) 350g de couverture.

Tremper le dessous d'une galette jusque sur le pourtour et coller avec une seconde.

## Crevettes wok

### Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g Crevettes crues
- 250 g Brocolis
- 200 g Nouilles udon japonaises
- 40 g Gingembre frais
- 2 gousses Ail
- 6 Brins de coriandre
- 4 cuil. à café Graines de sésame
- 3 cuil. à soupe Sauce de soja japonaise sucrée
- 1 Piment frais
- 2 cuil. à soupe Huile
- 2 cuil. à café Huile de sésame

### Etapas de préparation

1. Décortiquez les crevettes en laissant le dernier anneau de la queue. Fendez-les le long du dos et retirez le boyau noir.

2. Séparez les brocolis en petits bouquets. Plongez-les 2 min dans une casserole d'eau bouillante, retirez-les avec une écumoire, rafraîchissez et égouttez-les. Remplacez-les par les nouilles. Faites-les cuire 5 min. Rafraîchissez et égouttez-les également.

3. Chauffez un wok sur feu vif. Versez-y l'huile. Faites-y revenir les crevettes avec le gingembre émincé et l'ail haché, 2 min. Aspergez de sauce de soja. Mélangez encore 1 min. Réservez. A la place, faites sauter les nouilles et les brocolis, 2 min. Remettez les crevettes avec le piment émincé. Parsemez de graines de sésame et coriandre effeuillée. Hors du feu, arrosez d'huile de sésame et servez

## Polenta crémeuse aux cèpes et à la dinde

### **Ingrédients**

- 2 escalopes de dinde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 300g de cèpes ou de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200g de polenta
- 15cl de crème liquide
- 30g de beurre
- Quelques copeaux de pecorino au poivre
- Sel et poivre du moulin

### **Etapes de préparation**

1. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et faites dorer les blancs de dinde de chaque côté à feu vif. Versez un peu d'eau (5 cl), couvrez et poursuivez la cuisson 5 min. Découpez les escalopes en tranches après cuisson.
2. Pendant ce temps, grattez les pieds terreux des cèpes et essuyez les cèpes avec du papier absorbant légèrement humide (ne pas les passer sous l'eau). Coupez les cèpes en lamelles. Dans une poêle faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir les champignons à feu vif, lorsqu'ils ont rendu toute leur eau, ajoutez le beurre et faites dorer. Salez et ajoutez l'ail à la fin. Mettez de côté.
3. Portez 1 l d'eau salée à ébullition. Versez la polenta en pluie et faites cuire tout en mélangeant 3 min environ. Incorporez la crème et le beurre. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez la polenta avec les cèpes, les tranches de dinde et parsemez de copeaux de pecorino.



## Velouté de topinambours et panais

Quelques croutons apporteront un délicieux croquant à votre velouté !

### **INGRÉDIENTS**

1kg de racines de panais et topinambours

250 g de carottes

3 oignons

1 gousse d'ail

Thym, Laurier

4 cl de crème liquide

Muscade

Sel

### **PRÉPARATION**

1. Rincez à l'eau les racines de panais et topinambours, les carottes et les oignons. Epluchez-les et coupez-les en rondelles épaisses.

Finir par émincer l'ail.

2. Dans une grande casserole, disposez tous les légumes avant d'ajouter le laurier et le thym. Versez ensuite environ 50cl d'eau (un peu plus qu'à hauteur). Salez.

3. Portez à ébullition puis laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 30 min).

Retirez le thym et le laurier et mixez-les avec une partie de l'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

4. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement en sel, ajoutez la crème et râpez un peu de noix de muscade.