

Charles Hirlimann

Y'a pas de mal  
à se faire plaisir



Y'a pas de mal à se faire  
plaisir



Charles Hirlimann

# Y'a pas de mal à se faire plaisir

Petit recueil de recettes de cuisine pour  
personnes seules

PRATIQUE

© Éditions Le Manuscrit, 2006

[www.manuscrit.com](http://www.manuscrit.com)

[communication@manuscrit.com](mailto:communication@manuscrit.com)

ISBN : 2-7481-5569-6 (livre numérique)

ISBN 13 : 9782748155693 (livre numérique)

ISBN : 2-7481-5568-8 (livre imprimé)

ISBN 13 : 9782748155686 (livre imprimé)





Cet opuscule n'a pas la prétention d'être un livre de cuisine, en cela qu'il ne propose rien de vraiment nouveau ni de révolutionnaire. Il est représentatif du parcours de l'auteur qui à diverses époques de sa vie a dû s'accommoder de vivre seul et qui a pris plaisir à se préparer les repas. De même, il n'y a pas de logique culinaire dans le choix des recettes qui relève du goût de l'auteur.

Implicitement le déroulement du texte se fait du plus simple au plus compliqué. Simple signifiant : qui ne nécessite pas de produits difficiles à trouver, ni trop de matériel spécialisé, ni trop de travail de préparation. Si on ne trouve pas d'indication de temps de préparation et de cuisson c'est uniquement parce que cette activité relève du temps de loisir et que le temps de loisir perd de son charme à être chronométré.

Ce petit guide ne se veut donc qu'un facteur d'ouverture sur un univers de goûts nouveaux pour celle ou celui qui maîtrise déjà la lecture du paquet pour faire cuire correctement ses pâtes. S'il a l'effet recherché alors l'acquisition d'un vrai livre de cuisine sera indispensable.



# LES SIMPLISSIMES



*Ce qui suit est une mise en bouche, elle ne fait que reprendre quelques préparations fondamentales souvent déjà maîtrisées par le débutant.*



## Œufs

*Dur.* Percer le gros bout d'un œuf avec une aiguille ou un instrument adéquat. Placer l'œuf dans une petite casserole contenant 1/2 l d'eau. On s'assurera que l'œuf est bien recouvert par l'eau. Porter l'eau rapidement à ébullition et l'y maintenir. Compter 11 minutes de cuisson en tout. Sortir l'œuf et le plonger dans l'eau froide pour faciliter l'écaillage. Pour cuire deux ou trois œufs, ajouter une minute de cuisson supplémentaire par œuf pour une même quantité d'eau supplémentaire.

*Mollet.* Même procédure que pour l'œuf dur mais ne compter que neuf minutes de cuisson.

*Poché.* Faire bouillir 1/2 l d'eau salée (une pincée de sel) et vinaigrée (une cuillère à soupe de vinaigre au choix). Casser un œuf frais au niveau de l'eau pour qu'il y glisse sans tomber, ramener le blanc dessus avec une cuillère à soupe, si nécessaire. Laisser cuire au plus trois minutes. Prendre l'œuf avec une écumoire, laisser égoutter, servir. Même pratique pour deux œufs.

*Brouillés.* Casser deux œufs dans un bol, ajouter un petit verre de lait, du sel, du poivre et battre à la fourchette sans faire mousser, en ajoutant petit à petit une noisette de beurre divisée en morceaux. Faire fondre une noisette de beurre dans une petite casserole ou poêle et y faire cuire à feu doux le mélange pendant 10 minutes environ sans cesser de remuer avec la fourchette.

*Au plat.* Faire fondre une noisette de beurre dans une petite poêle. Casser un ou deux œufs et les faire glisser dans le beurre fondu. Faire cuire à feu moyen cinq à dix minutes en rabattant délicatement à la fourchette le blanc recouvrant le jaune. Saler.

*Nuageux.* Plutôt que de rabattre le blanc, on peut le cuire, en plaçant un couvercle agissant par réverbération, une à deux minutes avant la fin de la cuisson.

## Œufs à la coque

*Ustensiles* : une petite casserole, une aiguille forte ou un perce-œuf, un coquetier, un compte-minutes.

*Le marché* : des œufs du jour, du beurre frais, du pain à son goût - facultatif : emmenthal, jambon.

Faire bouillir de l'eau dans la casserole, percer le gros bout des œufs avec l'aiguille pour permettre à l'air de s'échapper. Plonger les œufs dans l'eau bouillante pendant 3 minutes et demie. Les ouvrir, saler, poivrer.

Mouillette : doigt de pain beurré utilisé pour manger le jaune des œufs à la coque. Se prépare souvent avec de la baguette, mais peut être extraite d'une tranche de gros pain.

On peut améliorer les mouillettes en les couvrant soit d'une languette de jambon, soit d'une lamelle d'emmenthal.

## Omelette à l'emmenthal

*Ustensiles* : un bol, une petite poêle, une râpe à fromage, un petit fouet.

*Le marché* : trois œufs, du beurre, de l'emmenthal, un peu de crème épaisse, une noix de muscade et sa râpe.

Battre les œufs modérément dans le bol, saler, poivrer, râper une petite pincée de muscade, incorporer une noisette de crème épaisse. Faire chauffer une noix de beurre dans la poêle. À feu vif, verser les œufs dans la poêle lorsque le beurre est bien chaud. Râper le fromage sur les œufs après 3+4 minutes de cuisson, plier l'omelette en deux, retourner après deux minutes, servir moelleux.

## Canapés

*Ustensiles* : une planche à découper, un couteau.

*Le marché* : du pain de campagne ou de seigle, du tarama, du citron, de la ciboulette.

Découper un grand rectangle dans une tranche de pain de campagne ou de seigle ; y étaler une couche généreuse de tarama. Découper la tranche en petits carrés qu'on dépose joliment sur une assiette plate. Placer au centre de l'assiette une fine rondelle de citron et, en saison, deux brins de ciboulette.

On peut bien sûr varier les ingrédients : pain blanc, pâté, fromages etc...

## **Pour préparer des salades**

### **Vinaigrette**

Verser dans un bol deux cuillères à soupe d'huile, une cuillère à café de vinaigre, une pointe de moutarde, une demi échalote hachée, saler, poivrer. Battre avec un petit fouet avant d'utiliser

### **Vinaigrette des îles**

On relève la préparation avec une huile pimentée préparée à l'avance. Mettre une dizaine de gousses de piment dans une bouteille étanche d'1/2 litre, remplir la bouteille à 1/3 avec de l'huile d'olive et 2/3 d'huile d'arachide. Laisser macérer au moins quinze jours. Dans un bol, verser une cuillère à moka d'huile pimentée, deux cuillères à soupe d'huile nature, une cuillère à café de vinaigre, saler, poivrer, battre.

### **Salade de tomate**

*Ustensiles* : un plat creux, une planche à découper, une petite casserole, un couteau pointu.

*Le marché* : une ou deux tomates suivant la taille, une petite échalote, de la moutarde forte, de l'huile, du vinaigre, trois bâtons de surimi.

On peut, si on le désire, peler la tomate après l'avoir pochée quelques secondes dans l'eau bouillante. Vider la tomate et la découper en tranches de 3-4 mm, verser dans le plat creux. Hacher, au couteau, la moitié d'une échalote après l'avoir pelée, ajouter à la tomate, de même que trois bâtons de surimi coupés en rondelles. Verser trois cuillères à soupe d'huile que l'on aura choisi à son goût (noix, olive...), un tiers à une moitié de cuillerée de vinaigre de vin neutre, une pointe de moutarde forte. Saler, poivrer, mélanger ; servir frais mais pas froid.

## Salade de cervelas

*Ustensiles* : une planche et un couteau de découpe, un petit bol, une râpe à gros trous.

*Le marché* : un ou deux cervelas (selon l'appétit), un œuf dur, 50 cl de vinaigrette, un oignon, une tomate, un bon morceau d'emmenthal doux.

Peler le cervelas et le couper en deux dans le sens de la longueur, puis fendre les deux moitiés transversalement à intervalles de trois mm environ. Éplucher l'oignon et y découper trois tranches d'environ trois mm d'épaisseur à hauteur de l'équateur. Peler, évider la tomate et la couper en quartiers. Garder les trois cercles extérieurs de chaque tranche et hacher menu les centres ; ajouter l'oignon à la vinaigrette. Râper l'emmenthal sur la râpe à gros trous en s'assurant de faire les copeaux les plus longs possible (il est bien sûr loisible de faire une découpe au couteau). Mettre le

fromage en lanières dans une assiette, placer dessus cervelas, rondelles d'œuf dur, et d'oignon, quartiers de tomate, arroser de la vinaigrette.

## Salade de tomates aux lardons

*Ustensiles* : un petit saladier, une casserole moyenne, une petite poêle, une planche à découper.

*Le marché* : deux tomates moyennes bien mûres, une petite échalote, un œuf, de l'emmenthal frais, du lard frais, de huile et du vinaigre à son goût, de la moutarde forte.

Faire bouillir de l'eau dans la casserole, y tremper les tomates une vingtaine de secondes, puis mettre l'œuf, percé à son gros bout, à cuire pendant 11 minutes. Découper le lard en petits dés pour la valeur de deux cuillères à soupe, le faire frire à son goût dans la petite poêle et ajouter à la salade. Éplucher, vider et découper les tomates que l'on verse dans le saladier, ajouter une pointe de cuillère à soupe de moutarde forte, 2/3 de cuillère de vinaigre et 3 cuillères d'huile, saler, poivrer. Découper en fines lanières l'emmenthal pour un volume de deux cuillérées à soupe à verser dans le saladier. Faire refroidir, puis écailler l'œuf et le découper en dés, ajouter les dés à la salade. On peut, si on le désire, ajouter l'échalote hachée au couteau.

## Salade de magret fumé

*Ustensiles* : une assiette blanche, un bol.

*Le marché* : un petit magret de canard fumé, de l'huile d'olive et de tournesol, du vinaigre de Xérès, 100 g de pignons de pin, de la salade de mâche.

Dégraisser les tranches de magret et les disposer en éventail sur un bord d'une assiette blanche. Placer la mâche sur le reste de l'assiette. Verser dans un bol une cuillère à soupe d'huile d'olive, deux d'huile de tournesol, une de vinaigre de Xérès, saler, poivrer. Verser la vinaigrette battue sur la mâche ainsi qu'une poignée de pignons de pin.

## Salade de maïs aux crevettes

*Ustensiles* : un plat.

*Le marché* : une petite boîte de maïs doux ou un épi, 100g de crevettes grises épluchées, un petit poivron rouge bien mûr, une échalote, huile, vinaigre, moutarde.

Si vous utilisez un épi, faites-le d'abord cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égrenaer-le à la fourchette. Préparer une vinaigrette dans le fond du plat : 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de vinaigre, une pointe de moutarde, la moitié de l'échalote hachée, saler, poivrer. Mélanger avec le maïs, les

crevettes et la moitié du poivron coupé en dés de la taille des grains de maïs. Réfrigérer avant de servir.

## Salade américaine

*Ustensiles* : une planche, un grand bol, une casserole, du film étirable.

*Le marché* : une belle tomate, un petit jambonneau ou une tranche épaisse de jambon, quelques feuilles de laitue croquante, des olives, des cornichons, un petit verre de grains de blé précuits, de la vinaigrette.

Faire bouillir un litre d'eau salée et y verser le blé précuit qu'on fera cuire à sa convenance entre 10 et 20 minutes. Égoutter puis verser dans le bol, ajouter la tomate pelée, qu'on aura passée 30 secondes dans l'eau bouillante, coupée en morceaux, deux ou trois cornichons coupés en morceaux, quelques olives, saler, poivrer. Fermer le bol avec du film étirable et le mettre au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter la salade et une vinaigrette à sa convenance.

## Salade du Nord

*Ustensiles* : un bol, une planche à découper.

*Le marché* : de la salade composée, choix d'un ou plusieurs poissons fumés ou marinés (saumon cru ou fumé, anguille fumée, truite fumée, hareng mariné, maquereau au vin blanc...), un œuf, de l'huile, du vinaigre, un gros cornichon doux, de la crème épaisse.

Préparer une vinaigrette, saler. Faire cuire l'œuf 10 minutes, après l'avoir percé au gros bout, le refroidir, l'écailler et le trancher en quatre rondelles. Découper le cornichon en rondelles qu'on mélangera avec une petite cuillère de crème épaisse, saler, poivrer. Mettre une couche de salade dans une assiette, verser la vinaigrette, placer les tranches de poisson, les tranches d'œuf et le cornichon.

## Velouté de pommes de terre

*Ustensiles* : une petite casserole, un tamis, un bol, un verre à liqueur.

*Le marché* : des pommes de terre à purée, du lait, de la crème liquide, du sel, du poivre, du vin blanc sec.

Éplucher une ou deux pommes de terre suivant l'appétit, puis émincer finement. Placer la pomme de terre dans la casserole et recouvrir avec un verre d'eau, 1/2 verre de lait et un verre à liqueur de vin blanc sec, saler, poivrer. Faire cuire à feu très doux pendant au moins 1/4 d'heure en remuant de temps à autre pour que la préparation n'attache pas et en ajoutant du liquide si nécessaire. Tamiser la pomme de terre bien cuite dans un bol, puis mettre à réchauffer dans la casserole avec un peu de crème liquide. Servir avec des croûtons grillés.

## Potage chinois

*Ustensiles* : une poêle, une planche et un couteau, une casserole.

*Le marché* : une carotte, un blanc de poulet pour une personne, un oignon moyen, trois radis rouges longs, l'équivalent en oseille, sel, poivre, du bouillon de poulet en cube, de la graisse de volaille ou du saindoux.

Éplucher l'oignon, gratter la carotte, apprêter les radis. Découper en minces rondelles les radis et l'oignon, découper la carotte en allumettes et la feuille d'oseille en petits carrés. Découper le poulet en lanières courtes.

Faire frire radis, carotte et oignon dans la graisse fondue chaude pendant trois à quatre minutes, saler, poivrer. Faire bouillir 1/2 litre d'eau dans une casserole et y verser les légumes frits et le poulet qu'on maintiendra à ébullition pendant quatre minutes. Saler, poivrer, servir, verser l'oseille. On peut varier en utilisant du radis noir ou du raifort à la place des radis.

## Losanges de pomme de terre sautée

*Ustensiles* : un éplucheur économique, une planche à découper et son couteau, une petite poêle, un tamis ou passoire.

*Le marché* : une pomme de terre ou deux (suivant appétit), de l'huile, du sel, du poivre.

Laver, éplucher la pomme de terre, la trancher en lames de 5 mm. Trancher sur la planche les lames en frites de 5 mm de large qu'on ne séparera pas. Tourner la planche de 120° et trancher à nouveau en frites de 5 mm. Laver et sécher les losanges obtenus, les verser dans la petite poêle dans laquelle on aura fait chauffer un petit verre d'huile de son choix. Laisser dorer en remuant régulièrement et en ajoutant de l'huile si nécessaire.

On tient ici une recette possible pour faire des frites maison, mais on peut tout aussi bien utiliser des frites congelées qui nécessitent moins de travail de préparation.

## Purée de pommes de terre

*Ustensiles* : une casserole de 2 l.

*Le marché* : deux ou trois pommes de terre suivant grosseur, du beurre, de la crème fraîche, une noix de muscade et sa râpe.

Faire bouillir 1,5 l d'eau. Y faire cuire les pommes de terre environ 1/2 heure. S'assurer de la cuisson en perçant les pommes de terre avec un couteau pointu. Les éplucher en essayant de ne pas se brûler et les écraser finement à la fourchette dans une assiette. Saler, gratter très peu d'une noix de muscade et malaxer avec une cuillère à soupe de crème fraîche ou une noix de beurre.

## Émincé de porc à la Zhang

*Ustensiles* : une planche à découper, une poêle.

*Le marché* : 150 g de filet ou de côte de porc, 100 g de cacahuètes grillées salées.

Découper le porc en fines lamelles. Jeter une poignée de cacahuètes dans la poêle bien chaude. Verser un filet

d'huile d'arachide. Saisir les lames de porc. Mélanger. Servir.

## Biltong à ma façon

*Ustensiles* : une planche et un couteau à découper, un petit récipient à bord haut, un moulin à poivre, un torchon.

*Le marché* : un beau steak épais, poivre noir en grain, des grains de coriandre, du vinaigre balsamique, du pain, du sel.

Moudre une cuillère à café de poivre noir et trois cuillères à café de coriandre. Trancher le steak en biais, en lanières de 1,5 à 2 cm de large et 3 mm d'épaisseur. Étendre une goutte de vinaigre balsamique sur chaque face des tranches puis saler. Placer les tranches dans un plat à bords relevés en croisant les couches et en les saupoudrant du mélange de grains moulus. Placer du pain sur les tranches, puis le plat au réfrigérateur. L'y laisser quatre jours en retournant les tranches matin et soir. Terminer le séchage sur la planche à découper hors réfrigérateur en couvrant avec un linge.

N. B. Le pain est indispensable pour éviter le goût du réfrigérateur.

## Steak tartare

*Ustensiles* : une planche et un couteau à découper.

*Le marché* : 80 grammes de steak haché, un petit oignon, de la ciboulette, des câpres de capucine, de la moutarde ou du raifort (à son goût), un œuf frais, du Tabasco

Peler l'oignon ; hacher menu l'oignon et le cornichon. Presser le steak entre vos paumes pour lui donner la forme d'une galette épaisse et le placer dans une assiette. Marquer le dessus du steak avec l'œuf. Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune et verser le jaune intact sur le dessus du steak. Verser les condiments préparés autour du steak haché.

## Recette micro-onde

*Ustensiles* : un grand bol, une planche à découper, un couteau, une fourchette

*Le marché* : une bonne part de gruyère et de vacherin, une bouteille de vin blanc sec

Découper les deux fromages en petits dés de quelques millimètres de côté. Remplir le bol au 1/3 avec le vin blanc et compléter par couches alternées en salant et en poivrant suivant son goût avec les deux fromages. Chauffer au four à micro-onde pleine puissance (700W) par tranches de une minute en mélangeant à la

fourchette entre deux chauffes jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Consommer avec des mouillettes de pain piquées sur la fourchette.

## **Tartine Monsieur**

*Ustensiles* : un grille-pain.

*Le marché* : gros pain, emmenthal, jambon cuit.

Faire griller une grande tranche de pain de campagne ; la placer dans une assiette et la recouvrir d'une tranche de jambon et de lamelles de fromage. Passer environ une minute et demie à pleine puissance (700 W) au four à micro-onde.

On passe à la *Tartine Madame* en ajoutant un œuf au plat sur le fromage fondu.

## **Steak aux trois baies**

*Ustensiles* : une poêle, un verre à liqueur, un dé à coudre.

*Le marché* : un beau steak, du beurre, du poivre noir en grains, du coriandre en grains, des baies rose, de la crème épaisse, du rhum.

Mettre la valeur par tiers d'un dé à coudre des trois baies à tremper dans un verre à liqueur de rhum au moins deux heures avant la préparation. Faire chauffer une noix de beurre dans la poêle et y faire revenir le

steak à son goût (il est cuit à point quand le sang commence à perler en surface). Réserver le steak sur une assiette, chaude si possible. Déglacer la poêle en y versant les baies dans leur jus et une à deux cuillères de crème épaisse, laisser légèrement réduire en remuant, saler, poivrer, puis verser la sauce obtenue sur le steak.

## Crêpes

*Ustensiles* : un grand bol, une poêle plate, une grande passoire fine, une louche.

*Le marché* : de la farine, de la bière, du sel, un œuf.

Mettre cinq cuillères à soupe bombées de farine dans le bol en y creusant un puit. Verser l'œuf, une pincée de sel et un peu de bière ; mélanger avec vigueur à la cuillère en ajoutant progressivement la bière à quantité finale d'un 1/2 verre (12cl). La pâte doit être suffisamment liquide pour permettre à la cuillère posée dessus d'y couler en trois secondes environ. Laisser reposer une heure. S'il reste des grumeaux, passer la pâte dans une grande passoire fine. Au moment de cuire, allonger la pâte d'un peu d'eau si elle s'est raffermie. Faire chauffer la poêle à feu moyen avec très peu de matière grasse. Verser une louche de pâte dans la poêle qu'on bascule de l'autre main pour bien l'étaler. Laisser cuire jusqu'à ce que la crêpe se détache de la poêle, retourner et laisser cuire un temps équivalent.

♦ On peut faire un repas complet en fourrant les crêpes.

*Classique* : verser sur une crêpe, en fin de cuisson, de l'emmenthal râpé, un demi œuf battu, du jambon en petits dés, recouvrir avec une autre crêpe. Couvrir la poêle et laisser chauffer quelques minutes pour laisser fondre le fromage. Avant de servir, placer un copeau de beurre sur l'assemblage.

*Au camembert* : placer de fines tranches de camembert ou de brie sur une moitié d'une crêpe en fin de cuisson puis replier dessus l'autre moitié. Laisser cuire deux minutes pour faire fondre le fromage.

*Sucrées* : mettre sur les crêpes chaudes un petit copeau de beurre et l'étaler. Ajouter sucre en poudre, vergeoise, cassonade ou sirop d'érable. Agrémenter d'un filet de jus de citron, rouler puis déguster. Si on en a le temps, on préparera un pralin (p. 68).

Les crêpes sont un domaine où l'on peut faire jouer à plein son imagination en testant toutes sortes de goûts.

## Pan cake

*Ustensiles* : une poêle plate, un grand bol, une petite casserole.

*Le marché* : de la farine, un œuf, de la poudre à lever, du sel, un verre de lait, du beurre.

Verser six cuillères bombées de farine dans un grand bol et y creuser un puits dans lequel on versera l'œuf, 10g de poudre à lever, une pincée de sel, une noix de

beurre fondu et un peu de lait. Faire vigoureusement une pâte épaisse à la cuillère, ajouter progressivement le lait pour obtenir une pâte dans laquelle la cuillère a du mal à couler (plus épaisse qu'une pâte à crêpe), bien remuer pour réduire les grumeaux. Laisser reposer une heure. Battre encore une fois la pâte et ajouter un peu d'eau ou de lait si elle s'est trop raffermie pendant son repos.

Faire chauffer la poêle à chaleur moyenne et la graisser avec une noisette de beurre ou un peu d'huile. Y verser au centre 3 cuillères de pâte qui s'étale doucement. Dès que la production de bulles, dues à la levure chimique, cesse, retourner le pancake.

Les pancakes se servent chauds arrosés de sirop d'érable que l'on peut agrémenter d'un filet de jus de citron.

Traditionnellement les pancakes se servent, en Amérique du Nord, au petit-déjeuner accompagnés d'œufs et de bacon ou de saucisses frits, arrosés de sirop d'érable ou d'un succédané et accompagnés de grandes tasses de café clair.

Cette recette de pancakes vaut pour les blinis et l'on peut donc déguster ces galettes avec des harengs saurs à la crème accompagnés de vodka.

## Pain perdu de Nouvelle-Angleterre

*Ustensiles* : une assiette creuse, un épluche pommes de terre, une petite poêle, une planche à découper.

*Le marché* : du pain rassis, une noisette de beurre, un œuf, du lait, une pomme à votre goût, un petit verre de calvados vieux, du sirop d'érable premier choix.

Peler et vider la pomme qu'on découpera en tranches de 3mm d'épaisseur. On fera du pain rassis des tranches de 1cm d'épaisseur. Battre un œuf dans l'assiette creuse avec un petit verre de lait et une pincée de sel. Tremper le pain dans le mélange. *Attention le pain ne doit pas être détrempé et amolli mais doit garder une certaine fermeté !* Faire chauffer à feu vif la noisette de beurre dans la petite poêle pour y faire dorer le pain sur ses deux faces, réserver. Faire revenir quelques instants le nombre de tranches de pomme nécessaire à la couverture du pain dans la poêle. Remettre le pain à la poêle et le recouvrir avec les pommes puis verser dessus une bonne rasade de sirop d'érable premier choix. Laisser caraméliser légèrement en maintenant une chauffe soutenue, verser le verre de calvados et faire flamber. Servir brûlant. On pourra accompagner cette gâterie d'un cidre doux.

*Variante : cette recette s'accommode d'autant de formes qu'on peut en imaginer. On peut remplacer la pomme par la banane, le calvados par le rhum, le cidre par un jus de goyave assaisonné de quelques gouttes de citron et/ou de rhum ; dans ce dernier cas on réalisera alors une version antillaise.*

## Beignets au fromage blanc

*Ustensiles* : un bol, une petite poêle.

*Le marché* : un petit pot de fromage blanc, du sucre en poudre, de la confiture de son choix, de la purée déshydratée en flocons, de la farine, un œuf, de l'huile.

Mélanger au fromage blanc une cuillère à soupe de purée en flocons, une cuillère rase de sucre, une cuillerée de confiture, une pincée de sel et un œuf. Faire des boulettes qui seront dorées sur chaque face à la poêle dans l'huile chaude.

## Jus de fruits

*Ustensile* : un mixer.

Orange-banane : éplucher une banane, la couper en morceaux, presser deux grosses oranges juteuses. Passer le mélange au mixer cinq minutes à vitesse moyenne. On peut ajouter du sucre pour adoucir ou du jus de citron pour acidifier à sa convenance.

Tous les fruits de saison passés au mixer font d'excellents jus à condition toutefois de rajouter de l'eau pour les charnus et quelquefois de passer la purée obtenue. De nombreux jus s'oxydent très rapidement et doivent être consommés sitôt préparés.

## Foie gras aux pignons

*Ustensiles* : une petite poêle.

*Le marché* : une tranche de foie gras, deux cuillères de graines de pin.

Faire griller à feu vif, en les remuant, les pignons poivrés, salés dans la poêle. Saisir la tranche de foie gras sur ses deux faces sans ajouter de matière grasse. Saler. Servir chaud, accompagné d'un Sauternes, d'un Monbazillac ou d'un Gewurztraminer Vendanges Tardives.



DÉJÀ PLUS COMPLIQUÉ



## Velouté de tomate

*Ustensiles* : un mixer, un éplucheur économique, un couteau pointu, une petite casserole.

*Le marché* : une petite pomme de terre, une tomate moyenne, du lait.

Éplucher la tomate au couteau après l'avoir pochée dans l'eau bouillante, en vider l'axe ; découper en dés grossiers. Éplucher la pomme de terre et la débiter en dés de 1 cm de côté que l'on fera cuire 20 minutes dans l'eau bouillante. Verser les dés de tomate dans l'eau de cuisson de la pomme de terre et laisser refroidir 5 minutes. Mettre les dés dans le mixer où on ajoutera un petit verre du jus de cuisson et un petit verre de lait, saler, poivrer, mixer. Faire réchauffer au four à micro-onde avant de servir ou à la casserole.

## Soupe à l'oseille

*Ustensiles* : une casserole moyenne, un mixer.

*Le marché* : trois pommes de terre grosses comme le poing, six feuilles d'oseille, une tomate, du beurre, du lait ou de la crème liquide.

Éplucher et découper les pommes de terre en dés qu'on fera cuire vingt minutes dans un litre d'eau. Pocher et éplucher la tomate, la vider de son cœur ; laver les feuilles d'oseille et ôter les cotes, les cuire cinq minutes dans l'eau des pommes de terre. Passer le tout

au mixer en salant pour obtenir une soupe onctueuse. Ajouter du beurre, du lait ou de la crème, à son goût.

Si la quantité produite est trop importante, on pourra avantageusement congeler le reste dans un moule à glaçons pour un usage ultérieur.

## Bol campagnard

*Ustensiles* : un grand bol, un four à micro-onde.

*Le marché* : de l'emmenthal, de la poitrine de porc fumé, deux pommes de terre, de la crème fraîche, une noix de muscade et sa râpe, du vin blanc sec.

Éplucher les pommes de terre et les découper en fines lamelles pour favoriser leur cuisson au micro-onde, découper la poitrine fumée en petits dés ainsi que l'emmenthal. Emplir le bol de couches alternées des trois produits en salant et poivrant légèrement, verser un petit verre d'eau ou de vin blanc sec, râper légèrement une noix de muscade. Cuire à pleine puissance (700 W) pendant 15 minutes. Au moment de servir, verser la crème.

## Thon cru

*Ustensiles* : une planche à découper, deux bols, une pince à épiler, des baguettes.

*Le marché* : une tranche de 150 à 200 g de thon rouge très frais, de la sauce nuoc-mâm.

Comme pour le saumon, s'assurer de l'absence d'arête, sinon les ôter à la pince à épiler. Découper la tranche de thon en cubes de 1,5 cm de côté. Étendre la sauce nuoc mâm de son volume d'eau et si, on en dispose, y ajouter un peu de carotte hachée finement et du vermicelle de riz (ou acheter de la sauce toute faite). Déguster à la baguette en trempant les cubes de thon dans la sauce. On peut accompagner ce met raffiné des japonais d'un petit verre de vin de riz.

N.B. la partie difficile de cette recette est de trouver les ingrédients, surtout le thon rouge frais.

## Bol de mer

*Ustensiles* : une casserole et son couvercle, un bol, un mixer.

*Le marché* : vingt petites moules, une carotte, un oignon, une petite branche de thym, une petite feuille de laurier, du poivre, du vin blanc, du persil.

Si nécessaire, nettoyer les moules en arrachant leur filet d'attache. Mettre dans une casserole l'oignon

émincé, quelques minces rondelles de carotte, un petit verre de vin blanc, un peu de thym et le laurier, poivre. Verser les moules, couvrir et faire chauffer à feu vif puis surveiller. Les moules sont prêtes dès qu'elles sont ouvertes. Les vider et les réserver. Passer le potage de cuisson au mixer, en ayant soin de remplacer une partie du jus par de l'eau afin d'éviter que le mélange ne soit trop salé. Remettre les moules dans le velouté avec une petite cuillère de crème, réchauffer, servir avec une pincée de persil.

## Timbale d'avocat aux crevettes

*Ustensiles* : un ramequin, un bol, un batteur.

*Le marché* : un avocat bien mûr, une petite boîte de crevettes grises cuites, de l'huile, du vinaigre, du sel, du poivre, un œuf, de la moutarde.

Préparer un verre de mayonnaise. Fendre l'avocat en deux avec un couteau bien affûté et extraire le noyau. Préparer la chair en petits cubes et faire à la fourchette une purée des petits morceaux excédentaires que l'on sale et poivre à son goût, mélanger mayonnaise, crevettes et purée d'avocat, ajouter les morceaux de chairs. Verser le tout dans le ramequin, le mettre au réfrigérateur une à deux heures.

## Hamburger à la française

*Ustensiles* : deux petites poêles, un grand bol, un couteau, une planche à découper.

*Le marché* : 130-150g de viande rouge hachée, lard fumé, un oignon moyen, deux petits cornichons, de l'emmenthal, du bacon en rondelles, un œuf, du persil, une biscotte.

Hacher une moitié de l'oignon, les cornichons et 50 g du lard en petits cubes de quelques millimètres de côté. Faire revenir le lard, puis les tranches de bacon dans leur graisse et réserver. Vider la graisse de cuisson. Mélanger dans le bol, la viande, l'œuf, les condiments et

les petits lardons grillés, saler, poivrer, ajouter le persil haché. Ajouter au mélange 1/3 ou plus d'une biscotte broyée en poudre pour fixer le jus rendu. Donner, entre les mains, la forme d'une galette épaisse et saisir à feu vif sur les deux faces. Placer sur le dessus de fines lamelles d'emmenthal, puis les tranches de bacon, couvrir et laisser cuire à feu moyen suivant son goût.

Il est indispensable d'accompagner ce plat d'un verre de vin : un Bourgogne Passetoutgrain fera tout à fait l'affaire.

## Émincé de poulet

*Ustensiles* : un grand bol, une petite et une casserole moyenne, une poêle.

*Le marché* : un blanc de poulet, du bacon fumé, un petit oignon, de la farine, du beurre, de la crème épaisse, du vin blanc sec, du bouillon de volaille.

Découper le filet de poulet en dés d'environ 1 cm de côté. Faire revenir dans peu de beurre, le bacon coupé en petits éclats, y ajouter l'oignon haché. Quand l'oignon est translucide, ajouter le poulet, saler, poivrer. Laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Faire bouillir la valeur d'un bol d'eau moyen pour dissoudre le bouillon de poulet, laisser refroidir. Faire fondre une cuillère à soupe de beurre dans la casserole moyenne jusqu'à ce qu'il grésille, mélanger en remuant vivement une cuillère à soupe de farine et mouiller très rapidement avec le bouillon (un verre) pour empêcher le brunissement. On peut ajouter à ce point un petit verre de vin blanc. Attendre l'ébullition pour baisser les feux et ajouter une cuillère à soupe de crème épaisse, mélanger, saler, poivrer ; laisser frémir. Y remettre à cuire, pour 10 autres minutes, les dés de poulet et leur accompagnement. Servir chaud accompagné de petites pommes de terre sautées, ou de riz.

## Saumon confit à la badiane

*Ustensiles* : deux assiettes creuses, un couteau long et fin, une planche à découper, un film de cuisine étirable, du papier de cuisine à éponger.

*Le marché* : un beau morceau de filet de saumon avec sa peau, un petit sachet de badiane, du gros sel de mer, du sucre cristallisé.

Placer le filet dans une assiette creuse et verser dessus le mélange d'un petit verre à moutarde de sucre, avec un petit verre de sel et un petit verre de badiane réduite en petits morceaux. Couvrir avec du film étirable et laisser confire au réfrigérateur pour 2 ou 3 jours. À la fin de la période de maturation, rincer le morceau de saumon à l'eau et le sécher au papier de cuisine. Ôter, au couteau à lame fine, toute la surface racornie du filet, puis le découper délicatement en fines tranches dans son sens le plus long, en partant des 2/3 de la longueur jusqu'à la peau.

## Filet de poulet aux cerises

*Ustensiles* : une planche à découper, une poêle moyenne, une petite casserole, des assiettes creuses, un dénoyauteur.

*Le marché* : un gros filet de poulet ou deux petits, deux douzaines de cerises bigarreau bien mûres, de l'armagnac, du beurre, de la crème fraîche épaisse.

Dénoyauter les cerises, les peler avec un couteau pointu bien aiguisé et les fendre en deux. Si les cerises s'épluchent mal, trempez les 15 secondes dans de l'eau bouillante. Découper en biais le filet de poulet en tranches de 5 mm d'épaisseur, saler, poivrer. Faire revenir à la poêle les tranches dans une noix de beurre à feu vif. Laisser dorer sur les deux faces, réserver. Déglaçer la poêle avec les cerises, puis réduire le chauffage et laisser cuire jusqu'au début de la caramélation du jus. Ajouter deux cuillères à soupe de crème fraîche et le filet de poulet, compléter l'assaisonnement, remuer. Dans la casserole, faire chauffer un petit verre d'armagnac jusqu'au frémissement, verser dans la poêle et allumer pour faire flamber. Servir très chaud !

## Porc rôti aux champignons

*Ustensiles* : une poêle moyenne avec couvercle, une planche à découper, des assiettes de réserve, une cuillère de bois, une petite poêle.

*Le marché* : une tranche de rôti de porc dans la côte première, deux champignons rosés moyens à l'opercule fermé, vin blanc sec, un oignon de deux centimètres, de la crème fraîche de cuisine, de la farine, du lard fumé en volume égal à la moitié de la tranche de rôti.

Découper, en la dégraissant suivant son goût, la tranche de rôti en dés ainsi que le lard. Faire revenir le lard d'abord à feu vif pour graisser la poêle, puis ajouter la viande qui sera saisie. Laisser cuire vingt minutes à feu plus doux. Pendant ce temps hacher l'oignon grossièrement et le faire suer à feu vif dans du beurre chaud moins d'une minute dans la petite poêle. Laver les champignons dans de l'eau acidulée d'un peu de vinaigre, couper le bout de la queue et découper les têtes en tranches de trois millimètres d'épaisseur. Séparer les entames que l'on réduira en hachis fin. Faire revenir dans la petite poêle sur chaque face les filets ainsi préparés de façon à les doré légerement, saler, poivrer et réserver. Réserver la viande cuite, déglaçer la poêle à feu vif en y versant un petit verre de vin blanc et deux cuillères à soupe de crème, revenir à feu doux, ajouter l'oignon et le hachis de champignons, laisser mijoter cinq minutes puis ajouter une cuillère à café de farine en remuant vivement pour épaissir. Mélanger la

viande et le lard à la sauce, compléter l'assaisonnement, poser sur le dessus les cotes de champignon, couvrir la poêle et laisser chauffer 3 minutes. Servir avec des spätzle (p. 62), ou des nouilles fraîches, pour les gros appétits !

## Petit pâté à ma façon

*Ustensiles* : un ramequin large tenant au four, une planche à découper, un pinceau de cuisine.

*Le marché* : un blanc de poulet, quatre petits champignons de Paris, un œuf, du lait, un citron, un sachet de pistaches, du pain de mie, de la poitrine fumée.

Décortiquer les pistaches, hacher menu le blanc de poulet (que l'on aspergera de quelques gouttes de citron), les champignons et la poitrine fumée. Tremper dans du lait deux tranches de pain de mie écroûtée. Mélanger les ingrédients en salant et en poivrant ; ajouter les pistaches ; séparer le blanc et le jaune de l'œuf, réservier un tiers du jaune. Incorporer l'œuf dans la farce (blanc et jaune). Faire de deux autres tranches de pain de mie écroûtées et trempées, une pâte à la fourchette. Placer cette pâte sur la farce en couvercle du ramequin et badigeonner avec le jaune d'œuf réservé, additionné de son volume de lait. Cuire au four à feu vif (230°) pendant 25 minutes. *Ce plat peut se manger aussi bien chaud que froid.*

## Magret de canard au céleri-rave et aux noisettes

*Ustensiles* : une poêle, une planche, un plat à four, une casserole, un chinois ou un tamis fin.

*Le marché* : un petit magret de canard, une échalote, des lardons, une portion de rave de céleri, une quinzaine de noisettes décortiquées, du beurre, de l'ail, du laurier, du thym, du sel, du poivre, du vin blanc sec, de la crème épaisse, de la farine.

Découper le magret en quatre ou six morceaux, émincer l'échalote, préparer un tiers de gousse d'ail, couper les noisettes en quatre morceaux. Trancher la valeur d'un poing de rave de céleri en lames de 2 mm d'épaisseur et de 1,5 cm de côté. Faire préchauffer le four à 150°. Faire fondre une noix de beurre dans la poêle, y faire revenir l'échalote, accompagnée des noisettes et du céleri, saler, poivrer. Réserver. Faire revenir les parts de magret salées et poivrées dans la poêle à feu un peu plus vif. Sortir les parts et en détacher la peau qu'on fera fondre dans la poêle. Mettre l'accompagnement au fond du plat allant au feu et y déposer les parts de magret. Faire cuire au four pendant 20 minutes. Déglaçer la poêle chaude avec un grand verre de vin blanc sec, y mettre le morceau d'ail restant, la feuille de laurier et une brindille de thym. Laisser réduire à feu très doux pendant la cuisson au four. La cuisson terminée, passer la sauce, y ajouter une grande

cuillère à soupe de crème, une cuillère à moka de farine versée en pluie, remuer, repasser si nécessaire. Servir chaud.

## Pilon dans sa sauce au vin

*Ustensiles* : un grand bol, une planche de découpe, du film étirable, un poêlon allant au feu, un chinois, une casserole.

*Le marché* : un poireau, un oignon, une carotte, de la farine, du thym, de l'ail, une feuille de laurier, un pilon de poulet, une bouteille de vin rouge de l'Hérault.

La veille, trancher en fines lamelles 2/3 du blanc de poireau et l'oignon épluché ; découper en petits dés la carotte épluchée. Placer le tout dans le bol avec la gousse d'ail dégermée coupée en deux, une petite branche de thym, la feuille de laurier . Mettre le pilon coupé en deux, saler, poivrer et couvrir avec le vin rouge. Couvrir avec une feuille de film étirable et mettre au frais.

Faire fondre une noix de beurre dans le poêlon, puis y faire dorer les deux parts du pilon, 3 minutes sur chaque face. Monter à ébullition la macération en écumant, filtrer en réservant les légumes, laisser réduire le liquide d'1/3 à tout petit feu, puis laisser refroidir. Mettre les légumes dans le poêlon puis le pilon, mouiller les légumes avec le liquide de macération. Faire cuire au four à 140° pendant une heure. Après cuisson, verser en pluie une cuillère à café de farine sur le liquide de macération, puis le faire chauffer en remuant pour

épaissir. Servir le pilon avec ses légumes et le napper avec la sauce au vin.

## Assiette Zen

*Ustensiles* : deux assiettes creuses, du film étirable.

*Le marché* : un dos de cabillaud très frais de 150g, de la cannelle en copeaux, des grains de genièvre, une carotte, une échalote, deux feuilles de laurier, deux citrons jaune, du vinaigre blanc, du vin blanc sec

Séparer le dos de cabillaud en deux parts. Hacher grossièrement une moitié au couteau et placer le hachis dans une assiette creuse. Saler, verser le jus de deux citrons, placer un copeau de cannelle cassé en morceaux et dix grains de genièvre. Trancher la deuxième part du poisson en lames minces que l'on placera dans l'autre assiette, saler, verser un verre de vinaigre blanc et un verre de vin blanc sec, placer deux feuilles de laurier. Éplucher et trancher en rondelles minces une demi carotte et une échalote de taille moyenne ; placer les morceaux dans l'assiette.

Recouvrir les deux assiettes de film étirable et les placer au réfrigérateur ; laisser macérer deux à quatre jours. Rincer au lait étendu d'eau les deux marinades avant consommation. Dans une assiette blanche, faire trois tas blancs avec les deux marinades et une cuillère à soupe de crème épaisse légèrement salée. Consommer avec du pain complet aux grains entiers.

## Haricots rouges au lard

*Ustensiles* : un nécessaire à découper, une petite casserole, une petite poêle, une passoire.

*Le marché* : 250g de haricots rouges en boîte, 50g de lardons, 50g de poitrine fumée, du beurre, de la farine, du vin rouge tannique, un petit oignon, du poivre noir, de la coriandre.

Séparer le jus des haricots dans la casserole et le compléter avec un bon verre de vin rouge, y faire cuire le morceau de poitrine fumée avec l'oignon émincé et dix grains de coriandre et de poivre noir pendant 1/2 heure à feu moyen. Passer et réserver le jus de cuisson. Faire revenir les lardons à la poêle dans une noix de beurre. Éliminer la graisse de cuisson du lard et déglaçer la poêle avec quelques cuillères à soupe de jus de cuisson, verser le liquide de déglaçage dans le jus de cuisson. Mettre les haricots à chauffer dix minutes dans la casserole puis les égoutter et les placer dans une assiette couverte, laisser réduire le jus d'un tiers, faire cesser l'ébullition et faire fondre une noix de beurre à feu doux. Mettre dessus le lard. À feu moyen, mélanger une cuillère à soupe de farine tamisée. Verser la sauce, après cuisson de cinq minutes, sur l'assiette de haricots au lard.

## Filet mignon de porc asiatique

*Ustensiles* : un poêlon, une casserole, deux ramequins plats.

*Le marché* : 150 g de filet mignon de porc, une petite boîte d'ananas en tranches, une petite boîte de pousses de bambou, un verre de vin blanc sec, un peu de crème, de la maïzena.

Découper le filet en belles tranches d'un centimètre et demi d'épaisseur et les faire revenir à feu vif sur chaque face dans un peu de beurre, saler, poivrer ; égoutter les tranches d'ananas et préserver le jus, les couper en 4 et les faire revenir rapidement dans le beurre, réserver. Cuire légèrement les pousses de bambou en les plaçant dans un ramequin plat posé sur un autre ramequin renversé dans le fond d'une casserole contenant un peu d'eau. Faire bouillir 1/4 d'heure couvert. Déglaçer le poêlon avec le jus d'ananas, puis ajouter un demi-verre de vin blanc sec, saler, poivrer. Laisser réduire d'un tiers, puis ajouter la cuillère de crème et une cuillère à moka de maïzena pour épaissir. Servir.

## Hot wings

*Ustensiles* : un grand bol, du film étirable, un plat allant au four.

*Le marché* : cinq ailes de poulet, une feuille de laurier, deux clous de girofle, un petit oignon, du vin rouge corsé du Languedoc, des baies rouges, de la coriandre, du poivre noir, du paprika doux, du piment poivre, une petite boîte de concentré de tomate.

Placer les ailes de poulet en couches dans un bol avec un petit oignon tranché, deux clous de girofle, une pointe ou deux de paprika doux, une douzaine de grains de coriandre, autant de grains de baies rouges, quelques grains de poivre noir et une pointe de poudre de piment poivre. Couvrir avec le vin rouge. Couvrir le bol avec un film étirable et laisser mariner la préparation 24 h au frais.

Faire dorer les ailes dans le poêlon, avec un peu d'huile et de beurre à feu vif pendant quelques minutes, puis les mettre au four chaud (210°C) dans un plat pour une durée de vingt minutes environ. Retirer de la marinade la feuille de laurier et les clous de girofle. Déglaçer le poêlon avec la marinade, porter à ébullition, puis faire réduire à feu très doux. Cinq minutes avant la fin de cuisson des ailes, passer la sauce, la goûter et la renforcer si nécessaire. Pour épaisseur, incorporer une petite boîte de concentré de tomate et laisser chauffer à feu doux jusqu'à la fin de la cuisson au four. Déguster

chaud avec les doigts en trempant dans la sauce, accompagné d'une bière fraîche.

## Poulet au vinaigre doux

*Ustensiles* : une cocotte fonte moyenne, un égouttoir, une passoire, nécessaire à découper.

*Le marché* : un morceau de poulet (cuisse ou filet), du vinaigre doux de miel ou de pomme, du vin blanc sec, du miel, trois gousses d'ail, une échalote, une petite boîte de double concentré de tomate, du beurre, de l'huile d'arachide, trois champignons de Paris moyens, du bouillon de poule en cube.

Peler l'échalote et les gousses d'ail, puis les émincer (retirer le germe de l'ail). Couper la partie râche de la queue des champignons, les laver et les émincer. Dissoudre le demi-cube de bouillon de poule dans de l'eau chaude et passer. Verser une cuillère à soupe d'huile dans la cocotte, chauffer à feu moyen puis ajouter une noix de beurre. Mettre le poulet à dorer pendant dix minutes (après l'avoir partagé en deux si nécessaire), le retourner souvent pour obtenir une dorure uniforme. Réserver le poulet en le mettant à égoutter. Éliminer la graisse de cuisson de la cocotte en préservant les sucs. Déglaçer la cocotte, d'abord avec l'échalote émincée, puis ajouter l'ail, verser deux cuillères à soupe de vinaigre et un petit verre de vin blanc sec ainsi qu'un petit verre de bouillon. Faire remonter la température du mélange puis y verser la boîte de concentré double de tomate et les

champignons émincés, mélanger puis remettre les morceaux de poulet égouttés. Laisser cuire, sans couvrir, environ vingt-cinq minutes à petits bouillonnements. Sortir le poulet (on peut à ce moment enlever l'ail et l'échalote si on ne souhaite pas les manger). Ajouter une grosse noix de beurre préparée en petits dés, qu'on laisse fondre sans remuer. Mélanger doucement après fusion. Remettre le poulet et réchauffer cinq minutes à feu doux.

Bon appétit !

## **Champignons farcis**

*Ustensiles* : un couteau et une planche à découper, un plat allant au four, un bol.

*Le marché* : deux gros champignons de Paris, un morceau de poitrine de porc fumée, une tranche de jambon, un brin de persil ou du persil en poudre, un œuf.

Préchauffer le four à 200°C. Hacher finement, au couteau, l'équivalent d'une petite mandarine de poitrine fumée, une tranche de jambon ; brosser les champignons, détacher le pied et vider la tête. Hacher finement les pieds de champignon et un brin de persil. Mélanger dans un bol les ingrédients avec un œuf entier, saler, poivrer, verser dans les têtes de champignons placées dans le plat ; l'excédent peut être cuit à part dans un ramequin allant au four. Cuire 25 minutes à 200°C.

## Jambon sauce Madère

*Ustensiles* : une petite casserole, une casserole moyenne, une passoire, une cuillère en bois.

*Le marché* : une grande tranche de jambon épaisse (ou deux fines), un oignon moyen, dix petits champignons frais, du beurre, 100 g de poitrine fumée, 1/2 portion de préparation de bouillon, préparation de bouquet garni, du vin de Madère, de la farine de blé.

Couper les pieds des champignons et les rincer dans de l'eau vinaigrée.

Dissoudre dans la petite casserole 1/2 portion de préparation de bouillon et 1/2 portion de préparation de bouquet garni dans 300 cl d'eau bouillante.

Faire fondre une cuillère à soupe de beurre dans la casserole moyenne et y faire dorer le lard coupé en petits dés et l'oignon coupé en quartiers. Dès que l'oignon est translucide verser – en remuant constamment – le bouillon chaud, puis rajouter les champignons, saler, poivrer. Laisser cuire à petit feu (petit bouillon) pendant 15 minutes. Ajouter un verre à cognac de vin de Madère, puis laisser à nouveau cuire cinq minutes à petit feu. Sortir et réserver le lard, l'oignon et les champignons. Faire réduire d'un tiers le jus de cuisson.

Mélanger à la cuillère en bois, en la faisant tomber en pluie avec la passoire, une cuillère à soupe de farine dans du beurre fondu chaud, dans la petite casserole. Laisser blondir et ajouter au jus de cuisson réduit.

Au moment de servir, réchauffer le jambon au grill ou au four (140°) puis nappez le avec la sauce.

## Gratin d'aubergine

*Ustensiles* : une planche et un couteau, une poêle moyenne, un plat creux allant au four, des bols, une petite casserole.

*Le marché* : une belle aubergine, une tomate, un oignon moyen, une gousse d'ail, du persil, de l'huile d'olive, du beurre, sel, poivre, 50g de feta, 100g de steak haché, de la chapelure ou des biscuits, du persil, une petite boîte de concentré de tomate.

Éplucher l'aubergine et la découper en rondelles de deux mm d'épaisseur ; saler les rondelles et les laisser dégorger une heure. Découper la feta en petits cubes, les mettre dans des bols. Hacher l'oignon grossièrement, réduire une biscotte en poudre dans un bol.

Faire bouillir de l'eau pour y ébouillanter la tomate équeutée, avant de l'éplucher ; découper la tomate en rondelles de deux mm d'épaisseur. Hacher finement une demi gousse d'ail dégermée et une belle branche de persil. Essuyer les tranches d'aubergine et les faire frire quelques secondes, après les avoir enduites de 50 dl d'huile d'olive, réserver.

Faire revenir dix minutes à feu doux l'oignon et l'ail dans une noix de beurre. Incorporer le steak haché, le concentré de tomate et le persil, saler, poivrer, laisser cuire à feu moyen cinq minutes en mélangeant soigneusement. Placer au fond du plat creux une couche

d'aubergine puis la moitié de la farce, la moitié de la feta, la tomate ; puis à nouveau, une couche d'aubergine, de farce et de feta, terminer par une couche d'aubergine. Saupoudrer de chapelure, parsemer de copeaux de beurre et faire cuire 1/4 d'heure à four chaud (200°C).

## Spaetzles au thon

*Ustensiles* : une casserole, un grand bol, une poêle.

*Le marché* : de la farine, du beurre, une boîte de 100 g de thon au naturel, de la crème épaisse.

Placer cinq cuillères à soupe bombées de farine dans le bol, y former une fontaine, y mettre une cuillère à moka de sel fin et verser très peu d'eau. Mélanger vigoureusement à la main, ajouter un œuf et mélanger à la cuillère, on ajuste l'ajout d'eau, si nécessaire, pour obtenir une pâte épaisse coulant difficilement. Faire bouillir de l'eau dans la casserole ; prendre la pâte avec une cuillère à soupe et en pousser, avec une petite cuillère, la valeur d'une noisette dans l'eau. Retirer les spaetzles dès qu'ils remontent à la surface. Faire revenir les « petits moineaux » à la poêle dans du beurre. Vider la casserole, y faire chauffer deux grosses cuillères à soupe de crème épaisse en y mélangeant le thon coupé en morceaux, saler, poivrer. Servir les spaetzles et y verser la crème au thon.

## Épis de maïs

De nourriture pour le bétail et la basse-cour, le maïs est devenu tardivement, en Europe, un aliment pour l'homme. Comment allons-nous en accommoder les épis ?

*Ustensiles* : une grande casserole ou un braisier et des gants de cuir.

*Le marché* : un ou deux épis de maïs doux.

*Maïs poché.* Éplucher le maïs en enlevant soigneusement les feuilles et les fils. Couper la queue. Couper l'épi en 2 s'il ne tient pas dans la casserole. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée et y pocher le maïs 15 minutes.

*Maïs à l'étouffée.* Tremper les épis avec leurs feuilles 15 minutes dans l'eau froide, puis les placer au-dessus d'un lit de braise chaude, les tourner régulièrement. Arrêter la cuisson quand les feuilles extérieures commencent à brûler. Éplucher les épis avec les gants, casser les queues. Si le feu n'est pas trop chaud, on peut faire griller légèrement les épis cuits pour leur conférer un goût de caramel. Servir les épis beurrés et salés.

## Riz thaï

*Ustensiles* : une casserole moyenne, une petite poêle, un égouttoir.

*Le marché* : du riz à votre goût, 100g de crabe en miette, de la ciboulette thaï, de l'ail, de l'huile d'arachide.

Verser un petit verre de riz dans un litre d'eau bouillante salée et cuire à gros bouillon environ 10 minutes. Dès que le riz s'ouvre l'égoutter et le réserver. Verser dans la poêle deux cuillères à soupe d'huile d'arachide, parfumer avec demi-gousse d'ail. Battre un œuf en omelette, le faire cuire dans l'huile chaude et verser le riz. Cuire à l'étouffée pendant environ cinq minutes en remuant régulièrement ; poivrer, ajouter la ciboulette thaï coupée et le crabe. Servir chaud. Si on ne trouve pas de ciboulette thaï, la remplacer par du persil plat coupé fin.

## Riz aux champignons aromatiques

*Ustensiles* : une casserole moyenne, une petite poêle, un couvercle.

*Le marché* : riz à votre goût, un petit oignon, champignons chinois aromatiques, de l'huile d'olive, du persil plat.

Faire tremper une petite poignée de champignons chinois dans de l'eau chaude pendant 1/2 heure, puis rincer et couper les chapeaux en morceaux. Faire frire à la poêle, trois minutes, les champignons avec l'oignon coupé grossièrement dans une cuillerée d'huile d'olive.

Verser deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans la casserole et y verser un petit verre de riz quand elle est chaude ; dès que le riz est devenu translucide, verser trois verres d'eau chaude et saler, ajouter les champignons et l'oignon. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu très doux en couvrant la casserole jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide, ce qui devrait prendre une vingtaine de minutes. Servir avec un peu de persil plat.

## Lentilles campagnardes

*Ustensiles* : une casserole moyenne, un couvercle, un égouttoir.

*Le marché* : des lentilles vertes, de la poitrine salée, une saucisse de Montbéliard, du laurier, du thym, un petit oignon, de la moutarde, du vin rouge.

Faire bouillir 1/2 litre d'eau salée et y faire cuire, à feu doux, 20 minutes, la saucisse coupée en deux si nécessaire et la poitrine salée tranchée dans l'épaisseur en lames d'un 1/2 cm. Verser dans la casserole un petit verre de lentilles, l'oignon coupé en petits morceaux, ajouter une feuille de laurier et une petite branche de thym. Verser un petit verre de vin rouge. Laisser cuire l'ensemble à petit feu pendant 30 minutes casserole ouverte. Goûter la cuisson des lentilles et prolonger si nécessaire de 20 minutes, rectifier l'assaisonnement. Ôter thym et laurier et égoutter en séparant viande et lentilles. Mélanger aux lentilles une cuillère à café de moutarde forte. Servir en posant la viande sur les lentilles. Parfait l'hiver.

## Bettelmann

*Ustensiles* : un grand bol, un bol, un plat creux allant au four, un batteur-mixeur ou un presse-purée, un verre moyen.

*Le marché* : 100g environ de pain rassis, un œuf, 100 g de raisins secs, 100 g de pruneaux, de l'alcool de fruit, du sucre en poudre, du lait.

La veille, remplir un verre moyen de raisins secs et de la chair coupée en morceaux de deux pruneaux ; humecter avec un verre à liqueur d'alcool de fruit et compléter avec de l'eau.

Le jour même humecter et laisser tremper le pain dans un verre de lait, réduire en purée liquide ; verser une cuillère à soupe de sucre en poudre, les fruits gonflés égouttés ; séparer le blanc et le jaune d'un œuf, verser le jaune ; homogénéiser à la consistance d'une pâte à crêpe. Battre le blanc de l'œuf en neige épaisse après avoir ajouté une pointe de sel. Incorporer le blanc d'œuf délicatement dans la pâte et verser le résultat dans le plat creux. Faire cuire au four à 180° pendant 40 minutes.

## Mousse au chocolat

*Ustensiles* : un grand bol, un batteur ou fouet, une petite casserole.

*Le marché* : deux œufs frais, une tablette de chocolat à cuire, du sucre en morceaux n° 4 ou en neige.

Séparer les blancs des jaunes, battre les blancs en neige ferme dans le bol avec une pincée de sel ; mouiller trois morceaux de sucre, les mettre dans la casserole avec deux barres de chocolat à cuire (environ 50g). Faire fondre le chocolat jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse, qu'on incorporera avec douceur dans les blancs en neige. On peut remplacer le chocolat et le sucre en morceaux par du chocolat en poudre et du sucre en neige (trois cuillères à soupe de chacun) plus facile à incorporer aux blancs d'œuf. Mettre au réfrigérateur. Servir frais.

## Pralin

*Ustensiles* : un pilon ou hachoir à persil électrique, une petite poêle, une cuillère de bois.

*Le marché* : dix noisettes et cinq amandes, du beurre, sucre semoule, 1/2 gousse de vanille.

Réduire les amandes et noisettes en poudre pas trop fine. Faire fondre une noisette de beurre dans la poêle

chauffée à feu moyen. Verser la poudre et une cuillère à soupe bombée de sucre semoule, remuer en permanence avec une cuillère de bois en empêchant d'attacher. Cesser la cuisson dès que le mélange commence à brunir et que s'en dégage l'odeur caractéristique de la praline. Fendre la 1/2 gousse de vanille dans la longueur et gratter l'intérieur avec la pointe d'un couteau, incorporer la vanille au mélange chaud.

## Beignet abricot

*Ustensiles* : un bol, une petite poêle, un rouleau à pâtisserie.

*Le marché* : de la farine de blé, de la confiture d'abricot, du sucre glace, de l'huile à frire, un œuf.

Reprendre la préparation de pâte épaisse (p. 62). On peut à son goût, sucrer légèrement la pâte.

L'étaler sur une épaisseur de 1,5 mm sur une surface propre farinée. Découper avec un verre moyen des paires de disques de pâte ; poser un peu de confiture au centre de la moitié des disques ; mouiller le bord ; mouiller la face du dessus de l'autre moitié de disques et les placer sur les disques portant la confiture ; souder les bords en les pinçant. Faire frire les beignets dans de l'huile bien chaude. Les égoutter et les saupoudrer de sucre glace avant de les déguster bien chaud.



# PLAISIR DE LA CUISINE



## Oyster stew

*Ustensiles* : une petite casserole, une petite poêle, un couteau à huîtres ou un couteau épais, un entonnoir et un filtre à café.

*Le marché* : huit à douze petites huîtres, une échalote, du persil, du poivre de Cayenne, du beurre, de la crème, du lait, du sel au céleri.

Ouvrir les huîtres. Pour cela les saisir dans un tissu épais (torchon replié par exemple) la pointe vers soi. Poser l'extrémité du couteau au 2/3 de l'huître vers l'extérieur, entre les deux valves. Appliquer une pression modérée de la lame accompagnée de rapides petits mouvements de rotation du poignet ; dès que la lame pénètre, effectuer un balayage de la lame dans le plan de l'huître pour couper son pied et ainsi pouvoir séparer le couvercle.

Récupérer et filtrer le jus des huîtres. Hacher une échalote et la faire revenir à feu moyen dans une cuillère à soupe de beurre jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Dans une petite casserole, incorporer une cuillère à soupe de crème dans un verre de lait, ajouter l'échalote avec son beurre ; faire chauffer sans atteindre l'ébullition, ajouter une cuillère à moka de sel au céleri, poivrer (remplacer à votre goût par une très petite pointe de Cayenne) ; jeter les huîtres dans le liquide en tournant ; les huîtres sont cuites quand leur bordure frise (une à deux minutes). Servir en saupoudrant de persil ciselé.

## **Huîtres frites à la purée d'oseille**

*Ustensiles* : un couteau à huîtres, une poêle, une casserole, une passoire fine.

*Le marché* : huit à douze grosses huîtres, quatre à cinq belles feuilles d'oseille, de la crème, une noix de muscade et sa râpe, deux pommes de terre moyennes, une carotte, de la chapelure, un œuf.

Ouvrir les huîtres et les détacher de leur coquille. Cuire dans l'eau passée des huîtres, environ une demi-heure, les pommes de terre et la carotte de façon à pouvoir les émietter en purée à la fourchette. Battre l'œuf entier puis y tremper les huîtres et les couvrir de chapelure ; jeter les huîtres ainsi apprêtées dans la poêle où l'on aura fait chauffé, à feu vif, une noix de beurre. Dorer les huîtres deux minutes environ sur chaque face. Jeter les feuilles d'oseille dans une casserole d'eau bouillante. Les sortir rapidement et les passer sous l'eau froide. Les faire alors cuire une dizaine de minutes dans l'eau frémissante, puis les incorporer à la purée de pommes de terre. Saler, poivrer, râper un peu de noix de muscade, ajouter un peu de crème ou de beurre selon son goût.

Dresser une assiette chaude avec une petite motte de purée sur un bord et les huîtres posées autour à plat.

## Quenelles de saumon à la Nantua

*Ustensiles* : une assiette creuse, une passoire fine, une planche à découper, une petite, une moyenne et une grande casserole, un grand bol.

*Le marché* : une darne de saumon, du pain de mie, de la crème épaisse, du vin blanc sec, un bouquet garni, du beurre, de la farine, une noix de muscade et sa râpe, un oignon, un œuf, du bouillon déshydraté, un citron.

Couper les pointes de la darne, enlever soigneusement la peau et les arêtes, réserver ces parures.

Tremper deux tranches de pain de mie écrouûtées dans du lait chaud et les laisser bien égoutter. Éplucher un petit oignon et le découper en quartiers. Préparer un bol de bouillon à partir d'une préparation déshydratée.

*Quenelles*. Triturer la chair du saumon à la fourchette en y incorporant l'œuf et les tranches de mie ; Saler, poivrer et ajouter très peu de noix de muscade râpée. Ajouter quelques gouttes de jus de citron. Bien malaxer les ingrédients afin d'obtenir une pâte fine et très homogène. Lier le mélange avec deux bonnes cuillères à soupe de crème épaisse. La pâte doit être épaisse et lisse ; si elle est trop liquide ajouter une tranche de pain de mie qui n'aura pas été trempée. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

Rouler les quenelles à la taille du petit doigt puis les pocher 3-4 minutes dans de l'eau frémissante salée dans

la grande casserole ; *de l'eau bouillante risquerait de les désagréger.*

*Sauce* : Faire bouillir dans la petite casserole les parures du poisson avec deux bons verres de vin blanc sec, un bon verre de bouillon, le bouquet garni (ou une portion de préparation déshydratée), l'oignon. Saler, poivrer. Laisser bouillir pendant une heure en rajoutant de l'eau de temps à autre si nécessaire. Passer la réduction. Faire fondre une cuillère à soupe de beurre dans la casserole moyenne, chauffer jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, ajouter deux cuillères à soupe de farine, bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit blond (roux blond). Mouiller avec la réduction, puis laisser mijoter à feu très doux pendant une demi-heure.

Avant de servir bien chaud, laisser cuire les quenelles dans la sauce à feu très doux pendant un quart d'heure.

## Coquilles Saint-Jacques en gratin

*Ustensiles* : une petite poêle, une poêle, un ramequin allant au four, une casserole moyenne, une louche, une écumeoire, une planche à découper, un couteau à découper.

*Le marché* : cinq coquilles Saint Jacques, deux champignons blancs pas trop gros, une échalote, un petit bouquet de persil, un petit verre de vin blanc sec, une demi cuillère à soupe de farine, un jaune d'œuf, une petite plaque de beurre.

Retirez l'animal de chaque coquille, enlever la poche noire et laver la chair à l'eau froide, ou laissez les dégeler dans une assiette si vous avez choisi des coquilles congelées. Hacher les champignons, l'échalote et le persil, réserver. Faire bouillir de l'eau salée dans la casserole et y pocher les pieds accompagnés éventuellement de leur corail. Les sortir du bouillon et les réserver. Dans la poêle, faire revenir environ cinq minutes les légumes hachés dans demi cuillère à soupe de beurre, saler poivrer. Mettre à préchauffer le four à 200°C. Dans la petite poêle, faire un roux blond en versant en pluie une demi cuillère à soupe rase de farine dans une cuillère à soupe de beurre fondu chaud. Dès que la farine se colore mouiller avec le petit verre de vin blanc et quelques louches du bouillon de cuisson des mollusques. Laisser bouillir trois minutes. Sortir du feu pour laisser un peu refroidir, saler. Séparer le jaune d'un œuf et lier la sauce en l'y mélangeant rapidement.

Mélanger la sauce au légumes revenus. Mettre les coquilles Saint Jacques dans le ramequin et remplir le ramequin avec l'accompagnement, saupoudrer de chapelure, déposer des copeaux de beurre et mettre à gratiner au four pendant dix minutes.

## Quenelles blanches

*Ustensiles* : une casserole, une poêle, un hachoir à viande.

*Le marché* : un blanc de poulet, une belle tranche de poitrine de porc nature, un petit oignon, un œuf, du lait, de la crème épaisse, du saindoux, du pain de mie (cinq tranches), du poivre moulu, une noix de muscade et sa râpe, de la farine de blé.

Peler l'oignon, le hacher finement et le faire cuire pendant 1h 1/2 dans une cuillère de saindoux à très petit feu (thermostat 2 ou 3) pour empêcher qu'il ne dore. Décroûter cinq tranches de pain de mie (ces croûtes une fois séchées et pilées font une excellente chapelure) et les tremper avec un minimum de lait pour obtenir une pâte épaisse. Mélanger avec soin le hachis, le pain, l'oignon, un œuf et une bonne cuillère à soupe de crème épaisse, après avoir ajouté une cuillère à moka de sel fin, poivré et râpé un peu de noix de muscade.

On forme les quenelles en fuseaux de 5 cm de long avec une cuillère à soupe et la paume de la main. Les quenelles sont cuites dans une eau frémissante pendant vingt minutes. Laisser refroidir. Ces quenelles se

consomment comme le boudin blanc : soit froides en entrée avec du pain frais beurré, soit poêlées quelques minutes.

## Raviolis

*Ustensiles* : un bol, un rouleau à pâtisserie, une casserole moyenne, une planche à découper, un verre, une petite poêle.

*Le marché* : de la farine de blé, un œuf, un oignon, une petite boîte de concentré de tomate, de la crème liquide, 300g de steak haché, du persil, du bouillon de volaille déshydraté.

Verser cinq cuillères à soupe bien bombées dans un bol, ajouter une pincée de sel, ajouter un œuf et mélanger soigneusement en ajoutant un peu d'eau pour obtenir une pâte élastique. Fariner une surface plane et y étaler la pâte jusqu'à une épaisseur de 1,5 mm environ. Y découper des disques avec un verre à bord large. Hacher 3 belles têtes de persil et un demi oignon de taille moyenne. Saler la viande hachée et y incorporer le persil. Placer un peu de viande sur une moitié de chacun des disques. Mouiller le bord des disques et replier la moitié libre sur la viande en soudant les bords du bout du doigt. Piquer chaque ravioli. Faire bouillir 1 litre 1/2 d'eau et y dissoudre une part de bouillon de volaille déshydraté. Cuire les raviolis 10 minutes dans le bouillon. Hacher le demi oignon et le faire blondir au beurre dans la poêle, verser la petite boîte de concentré de tomate et un verre de crème liquide, saler et laisser

chauffer jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Égoutter les raviolis, les poser dans une assiette et verser la sauce dessus. Cette préparation correspond à une douzaine de raviolis. Un reste de pâte peut être découpé en fines lanières qu'on laisse sécher pour faire des pâtes fraîches.

## Cannellonis pistachés

*Ustensiles* : un bol, un plat allant au four, une casserole moyenne, une petite poêle, un rouleau à pâtisserie.

*Le marché* : farine de blé, 70g de bœuf haché, 70g de poitrine de porc salée, une petite pomme de terre, pistaches grillées, un œuf, 70g de concentré de tomate, crème liquide, un demi oignon moyen, beurre

Éplucher la pomme de terre, la couper en gros dés qu'on fera bouillir pendant 20 minutes pour qu'ils se délitent facilement. Dans un bol, mélanger soigneusement 5 cuillères à soupe bien bombées de farine, un œuf, une pincée de sel et un peu d'eau. Étaler la pâte au rouleau sur une surface plane farinée à l'épaisseur de 1 à 2 mm. Découper des carrés de pâte de 8 cm de côté, qu'on pochera 12 minutes à l'eau bouillante dans la casserole. Après cuisson, égoutter les feuilles de pâte et les laisser refroidir. Piler dans un bol une vingtaine de belles pistaches grillées décortiquées. Hacher menu la poitrine salée, la mêler à la pomme de terre et au bœuf haché après avoir salé, poivré et ajouté les pistaches pilées. Sur chaque feuille de pâte, placer un cylindre d'environ 1,5 cm de farce au 1/3 de la longueur de la feuille. Rabattre la bande large sur la farce puis

rouler le cylindre et le placer dans le plat allant au four. Cuire 10 minutes au four à 180°C. Hacher le demi oignon et le faire blondir à la poêle dans une noisette de beurre, ajouter le concentré de tomate, un verre de crème liquide et un peu de lait. Verser la sauce sur les cannellonis et les remettre à cuire 10 minutes. Un régal !

## Beignets de viande

*Ustensiles* : un hachoir, une friteuse.

*Le marché* : 75g d'épaule de porc, 75g de poitrine salée de porc, un œuf, un champignon moyen, du pain de mie.

Hacher menu l'épaule et la poitrine de porc ainsi que le champignon. Mélanger le hachis avec l'œuf entier et une tranche de pain de mie réduite en charpie. Saler, poivrer très légèrement. Préparer à la cuillère des boulettes du mélange qu'on fera dorer 6 minutes dans de la friture très chaude.

## Rognons d'agneau à la crème

*Ustensiles* : une petite poêle, une casserole moyenne et une petite, un plat creux, une planche à découper, un couteau bien aiguisé, une passoire.

*Le marché* : 2-3 rognons d'agneau suivant la grosseur, un petit pot de crème (allégée si nécessaire), une belle carotte, quelques haricots verts fins, 4-5 champignons

de Paris frais, du vin blanc sec, du pain, de la farine, des tiges de ciboulette (en saison), du persil.

Deux heures avant la préparation, nettoyer soigneusement les rognons puis les découper, d'abord en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches de quelques millimètres d'épaisseur. Mettre à tremper les tranches dans le plat creux avec de l'eau vinaigrée, placer au réfrigérateur.

Gratter la carotte, enlever les extrémités et la fendre dans le sens de la longueur en fines lanières (façon julienne) ; enlever les extrémités des haricots en tirant les fils. Faire cuire dans l'eau bouillante salée moins de 10 minutes pour conserver une certaine fermeté. Réservoir.

Trancher les champignons, nettoyés à l'eau vinaigrée, en lamelles, puis les cuire 10 minutes à la poêle dans une noix de beurre, en ajoutant un peu de liquide en fin de cuisson (bouillon, eau ou un peu de vin blanc étendu). Dans la petite casserole, délayer une cuillère à café de farine dans un verre de vin blanc et le jus de cuisson des champignons. Chauffer quelques minutes pour épaissir. Rincer les rognons et les faire revenir 2 minutes à la poêle dans une noisette de beurre puis les faire cuire 1/2 heure dans la casserole. En fin de cuisson, préparer des croûtons dorés à la poêle, faire réchauffer carotte et haricots verts dans de l'eau bouillante, puis les lier en fagot avec des tiges de ciboulette. Servir très chaud dans une assiette, les rognons et leur sauce saupoudrés de persil, accompagnés des croûtons et des petits légumes.

## Osso bucco

*Ustensiles* : une poêle creuse à couvercle, une petite casserole, une grande casserole, une planche et un couteau.

*Le marché* : une tranche de jarret arrière de veau, un oignon de taille moyenne, une tomate, 1/2 boîte de concentré de tomate, une gousse d'ail, des herbes de Provence, de la farine, sel, poivre, 1/2 portion de bouillon de viande déshydraté, de l'huile d'olive, du vin blanc sec, des spaghettis.

Éplucher l'oignon et le débiter en anneaux fins, éplucher la gousse d'ail, enlever son germe, hacher finement. Verser deux cuillères à café bombées de farine dans une assiette, y mélanger une pincée de sel et une pincée d'herbes de Provence, poivrer. Tremper l'osso bucco sur ses deux faces. Verser trois cuillères à soupe d'huile dans la poêle et faire chauffer, y faire revenir le jarret sur ses deux faces, avec l'oignon et l'ail. Mouiller avec un petit verre de vin blanc. Mettre à cuire à feu doux une heure avec le couvercle. Dans une petite casserole d'eau bouillante, faire dissoudre un demi cube de bouillon de viande. Surveiller la cuisson du jarret en le retournant de temps en temps et en ajoutant du bouillon. 1/4 d'heure avant la fin de la cuisson, préparer les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Découper la tomate en petits dés après l'avoir vidée, la mettre à cuire dans le jus de cuisson avec une demi boîte de concentré

de tomate. Servir l'osso bucco sur une assiette chaude avec les pâtes égouttées. Faire fondre une noix de beurre dans le jus de cuisson et en arroser les pâtes.

## Gésiers confits aux haricots blancs

*Ustensiles* : une grande casserole trois litres, un égouttoir.

*Le marché* : 75g d'épaule de porc, un pot de gésiers de volaille confits, deux tomates fraîches, des haricots blancs, du cognac, une feuille de laurier, bicarbonate de soude (si besoin).

Faire tremper un verre de haricots 12 heures à l'avance dans de l'eau froide. Égoutter les haricots. Éplucher et vider les tomates, puis les découper en petits dés. Verser dans une casserole les haricots et cinq fois leur volume d'eau, ajouter une pincée de sel et une pincée de bicarbonate si l'eau est très calcaire, la tomate et la feuille de laurier. Faire cuire à ébullition sous un couvercle pendant une heure. Égoutter les haricots en réservant le jus de cuisson. Placer la moitié des haricots au fond de la casserole, puis une couche de gésiers et d'épaule de porc, compléter avec le reste des haricots. Couvrir avec le jus de cuisson et ajouter un petit verre de cognac. Faire cuire une demi-heure à gros bouillons, en ajoutant du jus de cuisson si la réduction est trop rapide et en veillant à ce que la préparation n'attache pas au fond de la casserole.

## Poulet aux petits pois

*Ustensiles* : une poêle, une planche à découper, une casserole.

*Le marché* : trois gésiers de volaille, du blanc ou une cuisse de poulet, 1/2 oignon, de la crème épaisse, 500g de petits pois en gousse.

Écosser les petits pois. Trancher les gésiers et le blanc de poulet puis faire dorer à la poêle dans un peu de matière grasse (la graisse des gésiers si on a choisi les gésiers confits). Pour le cuissot de poulet, le faire revenir sur toutes les faces et le laisser cuire 20 minutes dans la poêle couverte, dans ce cas, on ne laissera revenir les gésiers qu'à la fin de cuisson. Faire bouillir de l'eau dans la casserole et y verser les pois, saler, laisser cuire 15 minutes. Réserver. Déglaçer la poêle en y faisant revenir l'oignon émincé, ajouter une cuillère à soupe de crème épaisse, saler, poivrer, remettre poulet et gésiers à réchauffer dans la sauce avant de servir.

## Poulet en fricassée au citron

*Ustensiles* : un grand bol, une casserole moyenne, un tamis fin, un presse citron, une planche à découper, un couteau à découper.

*Le marché* : un coquelet de 400 à 500g, un bouquet garni, une carotte moyenne, un oignon, deux champignons blancs pas trop gros, une bouteille de vin blanc sec, un citron, une petite plaque de beurre.

Découper le coquelet cru en séparant les ailes, les cuisses, les deux moitiés de la poitrine, puis en coupant en deux la carcasse. Presser le citron et en passer le jus. Faire cuire les morceaux pendant dix minutes, à partir de l'ébullition, dans un litre d'eau contenant le bouquet garni, la carotte et l'oignon découpés en rondelles. Sortir les cuisses et les blancs, les essuyer. Épargner le bouillon dans le bol en ôtant le bouquet garni. Faire fondre une noix de beurre dans la casserole, y faire revenir, sans les dorer, les cuisses et la poitrine. Recouvrir avec un verre de vin blanc, le jus du citron, le bouillon de cuisson, saler, poivrer. Faire bouillir deux minutes, puis laisser mijoter pendant 15 minutes. Réserver les morceaux. Passer la sauce avec le tamis fin et la faire réduire d'un tiers de son volume après avoir ajouté un des champignons haché menu. Faire cuire à feu doux les morceaux dans la sauce pendant cinq minutes.

## Crème de carotte

*Ustensiles* : une petite casserole, une râpe fine ou un hachoir électrique, un tamis à mailles serrées, un économie.

*Le marché* : 4 belles carottes, de la crème.

Éplucher les carottes et les réduire en petite charpie. Mettre à cuire deux heures à tout petit feu, passer à travers le tamis avec une cuillère et remettre à cuire à tout petit feu pendant 4 heures. Remettre très peu d'eau de temps en temps. En fin de cuisson, ajouter une noisette de crème onctueuse.

## Asperges sauce mousseline

*Ustensiles* : une casserole de trois litres, deux bols (un batteur).

*Le marché* : 500g d'asperges (l'ongle pénètre facilement dans la tige d'une asperge fraîche), du vinaigre, de l'huile, un œuf.

Éplucher les asperges pour retirer l'écorce coriace, couper le pied desséché des tiges. Couper les tiges au 1/3 à partir du pied si la casserole ne peut pas les accueillir dans toute leur longueur. Faire bouillir 2 litres d'eau dans la casserole et y placer les asperges qu'on

laissera cuire 20 minutes à petite ébullition. Les égoutter avant de servir. Traditionnellement les asperges se servent avec une émulsion de vinaigre dans l'huile : vinaigrette, mayonnaise ou sauce mousseline.

## **Mayonnaise, sauce mousseline**

*Ustensiles* : un bol, un batteur.

*Le marché* : un œuf, de l'huile, du vinaigre au choix, du sel, de la moutarde.

Mettre une pincée de sel dans le bol et une pointe de moutarde ; casser l'œuf et séparer le blanc du jaune. On fait, pour cela, passer le jaune d'une demi coquille à l'autre alternativement au-dessus d'un verre qui recueille le blanc. Verser une petite partie du jaune dans le bol et ajouter une cuillère à soupe de vinaigre. Faire couler un filet d'huile et commencer à battre vivement ; dès que les gouttes de l'émulsion deviennent difficiles à distinguer, ajouter de l'huile. Arrêter le processus lorsque la quantité souhaitée a été obtenue.

La sauce mousseline s'obtient à partir d'une mayonnaise. On bat en neige le blanc de l'œuf qui a servi à préparer la mayonnaise et on l'incorpore doucement à la cuillère dans la mayonnaise. On obtient ainsi une sauce plus légère.

## Barbecue

*Ustensiles* : un petit brasero, une grille de cuisson, du charbon de bois, une feuille d'aluminium.

*Le marché* : une grillade à votre goût (saucisse, côte d'agneau, tranche de saumon...), un petit poivron doux (jaune par exemple), deux tomates bien mûres, un petit oignon, de l'huile, du vinaigre, un peu de moutarde, du sel, du poivre.

Éplucher un petit oignon et l'émincer, préparer une vinaigrette, éplucher les tomates, les vider et les couper en morceaux.

Allumer le brasero, dès que les braises sont chaudes mettre à cuire la grillade et le poivron enveloppé dans une feuille de papier d'aluminium. Au bout de 10 minutes placer la grillade au chaud ; éplucher le poivron, le vider et le découper en dès qu'on rajoute à la salade de tomate. Finir la cuisson de la grillade.

## Nems au poulet-crevette

*Ustensiles* : un hachoir, une planche à découper, des bols, une poêle creuse, une casserole, une assiette ou un plat creux peu profond, un torchon.

*Le marché* : des galettes de riz, des vermicelles de soja, un demi blanc de poulet, un petit verre de crevettes

cuites, un peu d'arachides grillées, une boîte de champignons noirs déshydratés, un petit oignon, une poignée de germes de soja, quelques feuilles de salade et de menthe fraîche, de la sauce nuoc mâm, une 1/2 carotte, un œuf, du sel.

Faire gonfler un verre de champignons et un verre de vermicelles deux heures à l'avance. Hacher finement l'oignon, le soja, le poulet, les champignons noirs, les vermicelles, préserver un peu d'oignon. Gratter la demi carotte et la découper en allumettes, en hacher un tiers environ qu'on préserve. Mélanger tous les ingrédients dans un bol après avoir ajouté une pincée de sel et un œuf. Faire bouillir de l'eau dans la casserole et en verser une partie dans un récipient creux. Y tremper quelques secondes les galettes de riz avant de les étaler sur le torchon. Pour des galettes de 20 cm, rabattre un quart du bas sur le dessus et verser une cuillère à soupe pas trop pleine. Pincer la farce avec la galette, rabattre les bords vers l'intérieur, poser une ou deux allumettes de carotte sur la galette et terminer de la rouler. Faire chauffer de l'huile dans une poêle creuse et y faire dorer les nems quand elle est bien chaude. Servir sur une assiette décorée de feuilles de salade et de menthe fraîche. Dans un petit bol verser du nuoc mâm comme sauce d'accompagnement, y ajouter l'oignon et la carotte hachés préservés à la préparation.

## Tripes à la mode de Caen

*Ustensiles* : une planche à découper, un plat couvert allant au four, une petite casserole.

*Le marché* : 300g de tripes cuites, une belle carotte, deux oignons moyens, une petite échalote, une feuille de laurier, un clou de girofle, un grand verre 1/2 de vin blanc sec, une grosse cuillère à soupe de beurre coupé en dés, de la ciboulette, 2 branches de thym, un cube de bouillon de bœuf.

Faire bouillir 1/2 litre d'eau et y dissoudre le cube de bouillon. Gratter la carotte et la découper en rondelles de 2 mm, éplucher oignons et échalote et les découper en dés. Mettre le four à chauffer à 140°C. Placer dans le fond du plat la moitié des condiments, la feuille de laurier et le clou de girofle, couvrir avec la moitié des tripes, saler, poivrer et recommencer l'opération. Verser le verre et demi de vin et le bouillon, placer les dés de beurre, couvrir et faire cuire 1 h 1/2.

N.B. si les tripes ont été précédemment cuites au vinaigre et que l'on n'en apprécie pas l'acidité, il convient de les mettre à tremper dans de l'eau douce environ deux heures et de les égoutter avant leur cuisson.

## Pâté de foies de volaille à la moëlle

*Ustensiles* : un hachoir à viande, un four, deux plats allant au four, une planche à découper.

*Le marché* : 200 g de foies de volaille, une petite échalote, une petite pomme de terre, deux morceaux d'os à moelle, trois tranches de pain de mie, 100 g de poitrine de porc, 100 g de lard en morceaux, un œuf, sel, poivre.

Éplucher l'échalote et la pomme de terre ; découper la pomme de terre en petits dés, extraire la moelle des os. Hacher ensemble les foies, le lard, le jambon, l'échalote, la moelle, et le pain de mie que l'on aura écrouûté. Ajouter les dés de pomme de terre. Homogénéiser le hachis en ajoutant un œuf, une cuillère à café rase de sel et poivrer. Faire réchauffer le four à 140° C. Verser la pâte dans le plus petit des deux plats allant au four, le placer dans le plus grand, qu'on remplit d'eau. Cuire deux heures au four dans le bain-marie.

## Pâté de lapin

*Ustensiles* : une petite terrine à couvercle, une planche à découper, un hachoir.

*Le marché* : 400g de lapin, une petite escalope de veau (100g), deux petites chipolatas, trois échalotes, du vin blanc sec, un œuf.

Décharner les morceaux de lapin et les hacher en réservant les plus beaux morceaux pour les découper en lanières épaisses. Mélanger le hachis de lapin au contenu des chipolatas et aux échalotes hachées menues, ajouter un œuf, saler, poivrer. Beurrer la terrine et y étaler une couche de farce sur laquelle on pose des lanières de veau et de lapin, recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Verser un verre à liqueur de vin blanc sec. Mettre le couvercle de la terrine et le luter. Pour cela, mettre deux ou trois grosses cuillerées de farine sur la table que l'on mouille juste assez pour faire une pâte épaisse que l'on pétrit jusqu'à ce qu'elle ne colle plus. Roulez la pâte en colombin sur une surface farinée. Presser ce colombin tout autour du couvercle pour le sceller. Faire cuire au four à 140°C pendant 1 h 1/2.

## Pâté de foies de volaille

*Ustensiles* : un gros ramequin allant au four, une assiette creuse, un bol, un hachoir, une planche à découper.

*Le marché* : 400g de foies de volaille, une grosse chipolata, trois tranches de pain de mie, un œuf, du vin rouge, une noix de muscade et sa râpe.

Faire mariner les foies au moins deux heures dans du vin rouge au réfrigérateur. Extraire la mie des tranches de pain et la mouiller d'un peu de lait. Hacher les foies en préservant trois ou quatre des plus beaux lobes. (Beurrer le ramequin). Mélanger les foies, le contenu de la chipolata, la mie de pain et l'œuf, saler, poivrer, râper un peu de noix de muscade. Verser la moitié de la farce dans le ramequin, poser dessus les lobes réservés, puis finir de remplir. Cuire au four pendant 1 h 30 à 140°C en couvrant avec une feuille d'aluminium pendant la 1<sup>e</sup> heure. Un pâté est cuit quand la lame d'un couteau, qui y est plongée, en ressort sèche.

## Bœuf miroton

*Ustensiles* : une moyenne et une petite casserole, un petit plat allant au four, une planche.

*Le marché* : 150 g de bœuf à bouillir, un oignon, des lardons nature, de la farine, du beurre, du bouillon de pot-au-feu en cube, une feuille de laurier, un clou de girofle.

Découper la viande en tranches minces, éplucher l'oignon et l'émincer en demi rondelles, hacher grossièrement une douzaine de lardons. Préparer un bol de bouillon dans la petite casserole. Faire dorer l'oignon et les lardons dans le beurre chaud. Ajouter une cuillerée 1/2 de farine et faire légèrement roussir. Verser le bouillon et un ou deux bols d'eau. Ajouter la feuille de laurier et le clou de girofle et laisser cuire vingt minutes à feu très doux (frémissements) pour obtenir une sauce onctueuse. Faire préchauffer le four à 200°C. Verser dans le plat allant au four une couche de sauce, puis étaler la viande et verser le reste de sauce. Faire gratiner au four pendant 1/2 heure.

## Palets de bœuf à la purée de haricots

*Ustensiles* : une petite poêle, deux bols, une planche à découper, une casserole moyenne, un tamis.

*Le marché* : 100 g de steak haché, du pain de mie, un petit oignon, un œuf, du lard ou des lardons fumés, du lait, un croûton de pain rassis, de gros haricots blancs, du beurre.

Compter un petit verre de haricots qu'on mettra à tremper dans un bol d'eau froide au moins douze heures avant de les cuire. Pour les cuire, les mettre dans cinq fois leur volume d'eau et les laisser cuire une heure 1/2 après le début de l'ébullition. Les passer une fois cuit, puis les tamiser à la cuillère pour séparer la pulpe des peaux, ajouter une noix de beurre et un peu de lait chaud pour obtenir une pâte onctueuse, saler, poivrer.

Hacher finement la valeur d'une douzaine de lardons fumés (environ 1/3 du volume du steak haché), peler l'oignon et le hacher. Faire revenir l'oignon dans une noix de beurre à la poêle. Couper une petite tranche de pain de mie en petits dés que l'on fera tremper dans un bol de lait chaud. Bien mélanger la viande, le lard, les oignons et le pain de mie. Mettre le mélange sous forme de palets de trois cm de diamètre et un cm d'épaisseur. Les faire revenir quelques minutes sur chaque face pour qu'ils soient bien dorés. Faire revenir les croûtons dans le reste de beurre. Servir les palets sur la purée de haricots entourée des croûtons.

La difficulté de ce plat tient seulement à une bonne synchronisation des tâches afin que le résultat soit chaud.

## Œufs au lait vergeoise

*Ustensiles* : un ramequin allant au four, une petite casserole, un bol.

*Le marché* : du lait frais, du sucre, une gousse de vanille, de la vergeoise ou de la cassonade, deux œufs.

Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et extraire les graines à la pointe du couteau. Verser dans la casserole 30 g de sucre (cinq morceaux de sucre numéro 4), un peu moins d'un quart de litre de lait (un grand verre à moutarde), y jeter les graines et la gousse de vanille, faire bouillir. Battre deux œufs en omelette, après y avoir jeté une pincée de sel et verser dans le lait bouillant en mélangeant avec une cuillère. Verser la crème obtenue dans un ramequin allant au four. Faire cuire 20 minutes à four doux (140°C), couvrir la crème mi-cuite d'un voile de vergeoise, puis remettre à cuire 20 autres minutes. Servir tiède.

## Nougat au miel

*Ustensiles* : une petite casserole, une planche.

*Le marché* : des amandes, des noisettes, des pistaches, un pot de miel liquide (250 g), des bricks ou des galettes de riz.

Verser la moitié du pot de miel dans la casserole et faire bouillir pendant dix minutes. Laisser réduire encore dix minutes à feu doux en remuant, verser un verre de mélange des trois graines. Retirer du feu, laisser refroidir quelques minutes puis verser sur une brick (crêpe d'Afrique du Nord), mettre une brick dessus poser une planche et un poids, laisser refroidir. Casser avec un grand couteau de cuisine.

Astuce : on peut utiliser des graines pour l'apéritif, à condition de les rincer à l'eau pour les dessaler.

## Confiture de mirabelles poivrée

*Ustensiles* : une casserole large, une cuillère en bois, un dénoyauteur, cinq bocaux à couvercle, une petite louche, des étiquettes.

*Le marché* : 1 kg de mirabelles, 1 kg de sucre cristallisé, du poivre de Cayenne, un citron, un cachet d'aspirine.

Dénoyauter les mirabelles et verser sur la chair le jus de la moitié du citron. Hacher les fruits, les verser dans

la casserole, ajouter le sucre et porter à ébullition. Saupoudrer avec une pointe de poivre de Cayenne réduite en poudre fine et 1/4 d'aspirine réduite en poudre. Faire mijoter pendant vingt minutes en remuant avec la cuillère en bois. Quand l'écume commence à retomber, ajouter une noisette de beurre. À l'arrêt de la cuisson une goutte de jus, posée sur une assiette froide, doit commencer à prendre. Verser, avec la louche, la confiture dans les bocaux qu'on fermera aussitôt. Après refroidissement, étiqueter les pots en indiquant le fruit et l'année. On peut renforcer la consistance de la confiture en remplaçant le sucre par du sucre à la pectine.



## QUELQUES TRUCS

Si on ne dispose pas de hachoir, il est toujours possible de faire le travail au couteau sur une planche. Cela est toujours préférable à l'usage des petits « hachoirs électriques » qui se comportent plus comme des mini mixers réduisant la viande en bouillie.

Le passage à l'eau élimine diverses molécules âcres ou astringentes, éventuellement toxiques et il inactive des molécules comme des lectines, qui sont des anticoagulants dangereusement présents dans les haricots, fèves et lentilles.

De nombreux légumes comme les oignons, la chicorée, les asperges contiennent du glucose, du fructose ou de l'insuline qui caramélisent quand on les fait chauffer.

Il faut se méfier du lait tourné et ne pas le prendre pour un fromage blanc naturel, la réaction de prise peut avoir été, en effet, provoquée par un agent toxique.

Feuilles frites : on peut réaliser une très jolie décoration en faisant frire quelques secondes dans de l'huile très chaude la partie la plus fine de feuilles de salade ou des feuilles de menthe.

La difficulté principale de la cuisine pour personne seule est de trouver les ingrédients nécessaires en petite quantité. Cela n'a pas trop d'importance pour les plats mijotés qui supportent très bien un réchauffage après quelques jours de conservation au réfrigérateur.

On peut facilement faire chauffer une assiette vide ou un bol de faïence ou de porcelaine en les passant une minute au four à micro-onde à pleine puissance.

Persil : placer les têtes dans un verre découvert au réfrigérateur pour obtenir le produit séché qui se conserve ainsi plus longtemps.

Bouquet garni : lier ensemble une feuille de laurier, une petite branche de thym, une gousse d'ail, une branche de persil.

Pour réaliser des plats plus sophistiqués, il est souvent nécessaire de réaliser simultanément plusieurs préparations. À l'opposé du grand chef, l'amateur n'a pas d'aides pour effectuer ces opérations, il lui faudra donc travailler en série. Un petit four à micro-onde ou

un grill devient alors indispensable pour réchauffer, au moment de servir, les éléments préparés à l'avance.

Il vaut toujours mieux saler et poivrer une viande avant cuisson pour assurer un bon dosage : le sel et le poivre tombés dans le plat à saler ne passent pas à la cuisson.

Les pommes de terre doivent être salées après cuisson afin de ne pas accélérer cette cuisson.



## L'ÉQUIPEMENT

Il n'est, bien sûr, pas question de s'équiper en une seule fois, on dispose souvent d'un minimum de matériel qui permet de passer tout de suite à l'action par des préparations simples. Les équipements indiqués ci-dessous sont classés dans l'ordre décroissant du nombre de leurs utilisations dans les recettes.

*La base :*

- Quelques assiettes plates.
- Autant d'assiettes creuses<sup>1</sup>.
- Quelques cuillères à soupes, à dessert et à moka<sup>2</sup>.
- Quelques fourchettes et couteaux de table.

---

<sup>1</sup> Que l'on a intérêt à prendre dans un modèle tenant au four pour pouvoir les utiliser en plat creux

<sup>2</sup> utiles pour les dosages

- Quelques verres à eau, à vin, à liqueur<sup>2</sup>.
- Une plaque de cuisson. Les plus pratiques sont celles au gaz ou à induction.
- Des bols grands et petits pouvant aller au four.
- Des torchons.
- Un presse-agrumes.
- Un épluche-légumes.
- Un coquetier.
- Un petit saladier.

### *Les ustensiles :*

- Un jeu de couteaux de cuisine ou au moins un court et un moyen.
- Trois casseroles : 1l, 2l et 3l<sup>3</sup>.
- Trois poêles : une petite une plate et une creuse.
- Une planche à découper.
- Une cuillère de bois.
- Un couvercle.
- Un ou deux plats allant au four, pas trop grands mais de profondeur différente.
- Des ramequins plats et creux allant au four.
- Un égouttoir.
- Un tamis fin à mailles serrées, plutôt large.
- Une petite louche.
- Une râpe à fromage.
- Un entonnoir.
- Un compte minutes.

---

<sup>3</sup> à peu près.

*Les plus :*

- Un moulin à poivre.
- Une petite friteuse.
- Un grille-pain.
- Un four à micro-ondes.
- Une cocotte de fonte moyenne.
- Un rouleau à pâtisserie.
- Un presse-purée.
- Un petit fouet.
- Un mixeur.
- Un hachoir.
- Un dénoyauteur.
- Un couteau à huîtres.
- Un hachoir à persil électrique.
- Une petite terrine à couvercle.
- Une pince à épiler.
- Un mortier et son pilon.
- Un pinceau de cuisine lavable.
- Un batteur électrique.
- Un perce-œuf.
- Un sépare-jaune.
- Un petit barbecue.

*Les consommables :*

- Papier éponge.
- Film étirable.
- Papier sulfurisé.
- Film d'aluminium.
- Filtres à café.
- Des bocaux.
- Des étiquettes.
- Des baguettes chinoises.

- Beurre.
- Sel, poivre, noix de muscade.
- Chocolat ...

## NOTES







## INDEX

- cinq bocaux à couvercle ..... 100  
couvercle ..... 52  
des assiettes creuses ... 51  
des assiettes de réserve 52  
des baguettes ..... 45  
des bols ..... 64, 91  
des étiquettes ..... 100  
deux assiettes creuses 50,  
56  
deux bols ..... 45, 89, 98  
deux petites poêles .... 47  
deux plats allant au four  
..... 94  
deux ramequins plats.. 58  
du charbon de bois..... 91  
du film étirable 55, 56, 59  
du papier de cuisine à  
éponger ..... 50  
four à micro-onde 32, 104  
gants de cuir ..... 66  
hachoir à persil  
électrique ..... 71  
hachoir électrique ..... 89  
passoire ..... 27  
un barbecue ..... 66  
un batteur.. 47, 70, 89, 90  
un batteur ou fouet ..... 71  
un bol 17, 22, 24, 25, 38,  
45, 47, 61, 70, 72, 81,  
82, 90, 96, 99  
un chinois ..... 55  
un chinois ou un tamis  
fin ..... 54  
un compte-minutes.... 16  
un coquetier ..... 16  
un couteau ..... 18, 31, 47  
un couteau à découper 79,  
88  
un couteau à huîtres... 75,  
76  
un couteau bien aiguisé  
..... 83  
un couteau épais ..... 75  
un couteau et une  
planche à découper. 61  
un couteau long et fin. 50  
un couteau pointu . 19, 43  
un couvercle ..... 68, 69  
un dé à coudre ..... 33  
un dénoyauteur... 51, 100  
un économie ..... 89

un égouttoir	60, 67, 69, 86	un pilon	71
un entonnoir	75	un pinceau de cuisine	53
un épluche pommes de terre	37	un plat	22
un éplucheur économique	27, 43	un plat à four	54
un film de cuisine étirable	50	un plat allant au four	59, 61, 82
un film étirable	23	un plat couvert allant au four	93
un filtre à café	75	un plat creux	83
un four	94	un plat creux allant au four	64, 70
un four à micro-onde	44	un plat creux peu profond	91
un grand bol	23, 31, 33, 35, 44, 47, 49, 55, 59, 70, 71, 77, 88	un poêlon	58
un grill	104	un poêlon allant au feu	55
un grille-pain	32	un presse citron	88
un gros ramequin allant au four	96	un presse-purée	70
un hachoir	83, 91, 95, 96	un ramequin	47
un hachoir à viande	80, 94	un ramequin allant au four	99
un mixer	38, 43, 45	un ramequin large	53
un moulin à poivre	30	un rouleau à pâtisserie	72, 81, 82
un nécessaire à découper	57	un tamis	25, 27, 98
un perce-œuf	16	un tamis à mailles serrées	89
un petit brasero	91	un tamis fin	88
un petit fouet	17	un torchon	30, 91
un petit plat allant au four	97	un verre	81
un petit récipient à bord haut	30	un verre à liqueur	25, 33
un petit saladier	21	un verre moyen	70
		une aiguille forte	16
		une assiette	91
		une assiette blanche	22
		une assiette creuse	37, 77,

96	
une casserole	23, 26, 54, 55, 58, 76, 80, 87, 91
une casserole de 2 l.....	28
une casserole de trois litres.....	86, 89
une casserole et son couvercle .....	45
une casserole large ...	100
une casserole moyenne 21, 43, 63, 67, 68, 69, 81, 82, 83, 88, 98	
une cocotte fonte moyenne .....	60
une cuillère de bois	52, 71
une cuillère en bois....	63, 100
une feuille d'aluminium .....	91
une fourchette.....	31
une friteuse .....	83
une grande casserole..	66, 85
une grande passoire fine .....	33
une grille de cuisson...	91
une louche .....	33
une moyenne et une grande casserole ....	77
une moyenne et une petite casserole .....	97
une passoire57, 60, 63, 83	
une passoire fine... 76, 77	
une petite .....	83
une petite casserole ...	16, 19, 25, 35, 43, 51, 57, 63, 64, 71, 75, 85, 89, 93, 99, 100
une petite et une casserole moyenne .	49
une petite louche .....	100
une petite poêle17,	21, 27, 37, 38, 39, 49, 52, 57, 67, 68, 71, 72, 75, 81, 82, <b>83</b> , 98
une petite terrine à couvercle.....	95
une pince à épiler .....	45
une planche23, 54, 97, 100	
une planche à découper 18, 21, 24, 28, 31, 37, 45, 47, 50, 51, 52, 53, 77, 79, 81, 83, 87, 88, 91, 93, 94, 95, 96, 98	
une planche à découper et son couteau.....	27
une planche de découpe .....	55
une planche et un couteau .....	26, 64, 85
une planche et un couteau à découper	30, 31
une poêle26, 28, 33, 54, 76, 80, 87	
une poêle creuse .....	91
une poêle creuse à couvercle .....	85

une poêle moyenne ....	51,	une râpe à fromage .....	17
52, 64		une râpe fine .....	89
une poêle plate .....	33, 35		

## TABLE DES MATIÈRES

LES SIMPLISSIMES .....	11
ŒUFS .....	15
ŒUFS À LA COQUE .....	16
OMELETTE À L'EMMENTHAL.....	17
CANAPÉS.....	18
POUR PRÉPARER DES SALADES.....	19
VINAIGRETTE .....	19
VINAIGRETTE DES ÎLES .....	19
SALADE DE TOMATE .....	19
SALADE DE CERVELAS .....	20
SALADE DE TOMATES AUX LARDONS.....	21
SALADE DE MAGRET FUMÉ .....	22
SALADE DE MAÏS AUX CREVETTES.....	22
SALADE AMÉRICAINE.....	23
SALADE DU NORD.....	24
VELOUTÉ DE POMMES DE TERRE .....	25
POTAGE CHINOIS .....	26
LOSANGES DE POMME DE TERRE SAUTÉE.....	27
PURÉE DE POMMES DE TERRE.....	28
ÉMINCÉ DE PORC À LA ZHANG .....	28
BILTONG À MA FAÇON.....	29
STEAK TARTARE .....	30
RECETTE MICRO-ONDE .....	30
TARTINE MONSIEUR.....	31
STEAK AUX TROIS BAIES .....	31
CRÊPES.....	32

PAN CAKE .....	33
PAIN PERDU DE NOUVELLE-ANGLETERRE .....	34
PAIN PERDU DE NOUVELLE-ANGLETERRE .....	35
BEIGNETS AU FROMAGE BLANC .....	36
JUS DE FRUITS .....	36
FOIE GRAS AUX PIGNONS .....	37
 DÉJÀ PLUS COMPLIQUÉ .....	 39
VELOUTÉ DE TOMATE .....	41
SOUPE À L'OSEILLE .....	41
BOL CAMPAGNARD .....	42
THON CRU .....	42
THON CRU .....	43
BOL DE MER .....	43
TIMBALE D'AVOCAT AUX CREVETTES .....	45
HAMBURGER À LA FRANÇAISE .....	45
ÉMINCÉ DE POULET .....	47
SAUMON CONFIT À LA BADIANE .....	48
FILET DE POULET AUX CERISES .....	49
PORC RÔTI AUX CHAMPIGNONS .....	50
PETIT PÂTÉ À MA FAÇON .....	51
MAGRET DE CANARD AU CÉLERİ-RAVE ET AUX NOISETTES .....	52
PILON DANS SA SAUCE AU VIN .....	53
ASSIETTE ZEN .....	54
HARICOTS ROUGES AU LARD .....	54
FILET MIGNON DE PORC ASIATIQUE .....	56
HOT WINGS .....	57
CHAMPIGNONS FARCIS .....	59
JAMBON SAUCE MADÈRE .....	60
GRATIN D'AUBERGINE .....	61
SPAETZLES AU THON .....	62
ÉPIS DE MAÏS .....	63
RIZ THAÏ .....	64

RIZ AUX CHAMPIGNONS AROMATIQUES.....	65
LENTILLES CAMPAGNARDÉS .....	66
BETTELmann .....	67
MOUSSE AU CHOCOLAT.....	68
PRALIN .....	68
BEIGNET ABRICOT .....	69
 PLAISIR DE LA CUISINE .....	71
OYSTER STEW.....	73
HUÎTRES FRITES À LA PURÉE D'OSEILLE.....	74
QUENELLES DE SAUMON À LA NANTUA .....	75
COQUILLES SAINT-JACQUES EN GRATIN .....	77
QUENELLES BLANCHES.....	78
RAVIOLIS.....	79
CANNELLONIS PISTACHÉS.....	80
BEIGNETS DE VIANDE.....	81
ROGNONS D'AGNEAU À LA CRÈME .....	81
OSO BUCCO.....	83
GÉSIERS CONFITS AUX HARICOTS BLANCS .....	84
POULET AUX PETITS POIS.....	85
POULET EN FRICASSÉE AU CITRON.....	86
CRÈME DE CAROTTE .....	87
ASPERGES SAUCE MOUSSELINE .....	87
MAYONNAISE, SAUCE MOUSSELINE .....	88
BARBECUE .....	89
NEMS AU POULET-CREVETTE.....	89
TRIPES À LA MODE DE CAEN.....	91
PÂTÉ DE FOIES DE VOLAILLE À LA MOËLLE .....	92
PÂTÉ DE LAPIN .....	93
PÂTÉ DE FOIES DE VOLAILLE.....	94
BŒUF MIROTON.....	95
PALETS DE BŒUF À LA PURÉE DE HARICOTS .....	96
ŒUFS AU LAIT VERGEOISE.....	97
NOUGAT AU MIEL.....	98

CONFITURE DE MIRABELLES POIVRÉE .....	98
QUELQUES TRUCS.....	101
L'ÉQUIPEMENT .....	105
NOTES.....	109
INDEX.....	113







**Editions Le Manuscrit**  
- [www.manuscrit.com](http://www.manuscrit.com) -

Les éditions Le Manuscrit ont, par l'originalité de leur formule, ouvert un nouvel espace de publication dans le paysage de l'édition française. Depuis 2001, elles accompagnent la démocratisation de l'écriture et la diffusion des savoirs, illustrant ainsi le passage d'une société de l'information à une société d'auteurs.

Grâce à un savoir-faire unique, fondé sur des innovations technologiques majeures, les éditions Le Manuscrit garantissent la disponibilité permanente des textes, sous un double format : le livre papier, imprimé à l'unité comme en grand nombre, et le livre numérique.

Le Manuscrit s'est doté d'un site - [www.manuscrit.com](http://www.manuscrit.com) - qui lui permet d'accueillir les auteurs dans tous les domaines éditoriaux : de la littérature générale aux témoignages, des essais aux travaux de recherche universitaire. Signe de son succès, les éditions Le Manuscrit accueillent aujourd'hui une communauté de 4000 auteurs francophones qui participent pleinement à la vie littéraire et culturelle, dans leur ville et leur région, ainsi que sur notre site, via leur espace personnel.

Par un référencement ciblé les éditions Le Manuscrit assurent à ces ouvrages une diffusion internationale, dans les librairies (référencement bibliographique DILICOM) et sur les principales librairies en ligne (Chapitre.com, Amazon Market Place, Abebooks...).

Parallèlement, Le Manuscrit s'appuie sur un réseau de partenaires attentifs: libraires, médias, bibliothécaires, chercheurs et membres de revues, de sites littéraires ou d'associations, pour promouvoir son catalogue auprès du grand public. Le Manuscrit s'affirme comme éditeur privilégié pour la création de collections avec les institutions, les centres de recherche et acteurs de la société civile.

Les éditions Le Manuscrit sont membres du Syndicat national de l'Édition.

[www.manuscrit.com](http://www.manuscrit.com)  
[communication@manuscrit.com](mailto:communication@manuscrit.com)  
Téléphone : 08 90 71 10 18  
Télécopie : 01 48 07 50 10  
20, rue des Petits Champs  
75002 Paris  
France