

# 100

recettes simples et modernes  
pour se régaler





# 100

recettes simples et modernes  
pour se régaler

Ce livre est fait pour vous parce que...	7
Comment bien utiliser votre four	8
Conseils de chefs pour réussir tous vos plats	10
Idées et astuces pour présenter vos plats	12

## **RECETTES SIMPLES ET DÉLICIEUSES**

### **Entrées**

Financiers salés aux tomates confites au mie	15
Pommes de terre à la diable, camembert et no	16
Feuilletés à l'oignon doux, fromage frais et harengs	17
Quiche lorraine traditionnelle	18
Carottes braisées au cumin	19
Poireaux confits au citron vert et coriandre	20
Roulades d'aubergines et jambon au gorgonzola	21
Œufs farcis aux champignons	22
Bruschetta de légumes	23
Tourte aux champignons	24
Quiche aux fruits de mer et citron confit	25
Cakes aux olives et anchois frais	26
Tatin de courgettes au fromage de chèvre	27
Tomates confites au thym et sardines grillées	28
Poivrons farcis végétariens	29

### **Plats : volailles**

Volaille entière rôtie à l'estragon	30
Parmentier de canard aux patates douces	31
Canard à l'orange express	32
Tandoori de dinde	33
Filets de volaille au bacon et cheddar	34
Terrines de canard aux poivres	35

### **Plats : viandes**

Rôti de bœuf aux clous de girofle	36
Épaule d'agneau confite à la menthe	37
Rôti de porc à la moutarde et cornichons, légumes nouveaux	38
Brochettes de bœuf au romarin	39
Jambon cuit à l'os braisé au miel et ananas	40
Pizza au jambon de Parme	41
Médallions de porc gratines au stilton	42
Feuilletés d'épinards, lard fumé et fromage	43
Côte de bœuf à la fleur de sel et champignons	44
Tendrons de veau à la citronnelle	45

### **Plats : poissons**

Filets de truite aux amandes	46
Petit loup méditerranéen au laurier	47
Gambas et fenouils braisés	48
Papillotes de saumon au citron vert	49
Röstis de pomme de terre au saumon fumé et aux herbes	50
Poisson en croûte de sel	51
Mousselines de poissons et épinards à la crème	52

Coquilles Saint- Jacques gratinées 53

### **Plats : végétariens**

Lasagnes de légumes 54

Cocotte de légumes de Provence 55

Riz au curry de Madras 56

Gratin d'aubergines et de courgettes grillées au parmesan 57

Gratin dauphinois 58

Gratin de pommes de terre, poireaux et morilles 59

### **Desserts**

Muffins au caramel 60

Tarte meringuée au citron 61

Papillotes de fruits au Marsala 62

Perles de tapioca au lait de coco 63

Crèmes caramel 64

Brownies au chocolat au sel de Maldon 65

Pommes rôties à la cannelle et au vin blanc 66

Tarte à la ricotta et au chocolat amer 67

Soufflés à la vanille 68

Clafoutis aux abricots à la cannelle 69

Croustillants de banane au sésame 70

Gâteau roulé à la confiture 71

Profiteroles 72

Kouglofs 73

Sablés à l'amande amère 74

## **RECETTES DE PLATS COMPOSÉS**

### **Plats**

Filets de rouget à la tapenade et marmelade d'aubergines 77

Darnes de saumon au romarin et endives braisées au jus d'orange 78

Carrés d'agneau en croûte d'herbes et tian de légumes du soleil 79

Roulades de veau à la sauge et riz pilaf à la cardamome 80

Jarret de veau braisé et chou étuvé à l'huile de noix 81

Magrets de canard au miel et purée de potiron 82

Daurade grillée entière et fenouil à l'anis étoilé 83

### **Desserts**

Tartelettes à la crème d'amandes et figues à la framboise 84

Ananas rôti à la vanille et crumble 85

Poires au caramel et feuilletage croustillant 86

## **RECETTES POUR MENUS EXPRESS**

### **Entrées**

Gâteaux de foies de volaille 89

Soufflés au saumon à l'aneth 90

Petits choux au cheddar 91

Millefeuilles de tomates à la mozzarella et poivrons confits 92

Brochettes de volaille à la coriandre 93

Croustillants à la daurade et champignons 94

Pommes de terre farcies au haddock	95
<b>Plats</b>	
Pizza aux légumes grillés	96
Poulet en crapaudine à la diable	97
Saucisses grillées à la moutarde et chou	98
Cocotte de lapin aux poireaux	99
Canard rôti aux poires	100
Rôti de veau au Parme à la mozzarella	101
Gratin de macaroni aux cèpes	102
Carrés d'agneau aux olives et citron	103
Brochettes d'agneau au curry	104
Hachis Parmentier à la tomate	105
Escalopes de poulet à la coppa et aubergines	106
Pavés de cabillaud au miel à la sauce Worcestershire	107
Papillotes de saumon à la roquette, vinaigrette à l'orange	108
Foie de veau à la pancetta	109
Courgettes farcies aux gambas au basilic	110
<b>Desserts</b>	
Tartes fines aux pommes à la cannelle	111
Poires feuilletées	112
Gratin de framboises au romarin	113
Fondants au chocolat à l'orange	114
Financiers aux framboises	115
Tuiles croustillantes, minestrone de kiwis	116
Madeleines au miel	117
Pudding aux pruneaux	118
Classement des recettes par pays	119
Index des recettes par ingrédients principaux	122
Carnet de notes	129

# Ce livre est fait pour vous parce que...

- ... Vous avez un nouveau four.
- ... Vous êtes un(e) vrai(e) gourmand(e), mais votre rythme de vie ne vous permet pas toujours de passer des heures en cuisine à préparer les repas.
- ... Vous avez envie de cuisiner, mais vous ne vous sentez pas l'âme d'un grand chef.
- ... Vous souhaitez bien manger, en famille ou entre amis.
- ... Vous aimez aussi bien les recettes classiques que les plats modernes.
- ... Vous voulez découvrir des recettes d'autres pays, qui vous donnent l'impression de voyager sans quitter votre salle à manger.
- ... Vous avez besoin de concilier cuisine rapide et bonne cuisine.
- ... Vous voulez découvrir les plaisirs d'une cuisine savoureuse, originale et surtout facile à réaliser.
- ... Vous aimeriez recevoir vos amis, par exemple, autour d'une tourte aux champignons, d'un canard à l'orange express et de brownies au chocolat au sel de Maldon, sans passer des heures en cuisine.
- ... Vous pourrez réaliser vos propres expériences culinaires, en prenant comme base les recettes proposées et en leur apportant votre touche personnelle.
- ... Vous pourrez découvrir et essayer les différentes fonctions de votre four, pour l'utiliser de façon optimale.
- ... Vous profiterez des conseils de grands chefs qui vous apprendront leurs tours de main et vous donneront des idées pour présenter vos plats avec élégance et originalité.

# Comment bien utiliser votre four

Grâce à ses modes de cuisson performants et variés, votre nouveau four va vous permettre de cuisiner tous vos plats de façon optimale. Suivant le mode choisi vous les rendrez tantôt moelleux, tantôt croustillants, dorés ou cuits à cœur...

Votre four dispose d'un séparateur qui le transforme en deux fours indépendants, aussi performants l'un que l'autre. Vous pourrez ainsi cuisiner indépendamment un plat et sa garniture avec les modes de cuisson et les températures les mieux adaptés et même cuisiner deux plats en même temps (l'entrée et le plat ou le plat et le dessert). Ainsi, vous préparerez votre repas en un temps record !

En plus de vous faire gagner du temps, il vous fera aussi économiser de l'énergie en ne chauffant qu'une partie de votre four si vous ne cuisinez qu'un seul plat.

Voici quelques conseils pour mettre à profit et utiliser au mieux les différents modes de cuisson.

## Quel que soit le mode de cuisson choisi

Il faut **toujours surveiller la cuisson de vos plats** dans le four. Les recettes donnent des temps de cuisson indicatifs. Suivant la taille ou la qualité des ingrédients, il peut y avoir des variations. Cela vous évitera les mauvaises surprises.

N'hésitez pas à **utiliser le minuteur** au maximum afin d'éviter les risques de surcuisson.

Les recettes de ce livre ont été créées avec des **aliments à température ambiante**, pensez à sortir vos ingrédients un peu avant de commencer à cuisiner. En effet il est plus simple et plus rapide pour un ingrédient de passer de 20 °C à 200 °C, que de 3°C à 200 °C.

**Éviter de trop ouvrir le four** pendant qu'il fonctionne, cela perturbe la cuisson. La touche éclairage halogène du four vous permettra de surveiller la cuisson.





## Pour la cuisson en mode conventionnel

Choisissez ce mode de cuisson pour les plats qui ont besoin d'être dorés au dessus et bien cuits en dessous. C'est idéal par exemple pour la pâte d'une tarte qui sera croustillante et aura une garniture bien dorée.

Pour cuisiner en mode conventionnel, choisissez la position 2 ou 3 de votre four suivant la taille de votre plat, pour qu'il soit bien centré.



## Pour la cuisson en mode chaleur tournante

La chaleur tournante convient pour les plats qui ont besoin d'une cuisson régulière.

La répartition vraiment uniforme de la chaleur dans le four, vous permet de cuire, en même temps, des plats sur plusieurs niveaux du four. Vous pouvez ainsi cuisiner simultanément plusieurs plaques de pâtisseries (madeleines, meringues, choux, cookies ou autres préparations que l'on enfourne en grand nombre), ce qui est un véritable gain de temps.



## Pour la cuisson en mode chaleur tournante + grill supérieur

Grâce à ce mode de cuisson, vos plats seront cuits de manière uniforme et grillés sur le dessus. Idéal pour les plats comme les gratins ou les rôtis.



## Pour la cuisson en mode chaleur tournante + grill inférieur

Grâce à cette fonction, vous pouvez réaliser des plats dont le fond doit être bien cuit et le haut moelleux sans être doré. Comme par exemple les crèmes caramel, les quiches, les terrines et les pâtés. Ce mode est aussi le mieux adapté pour la cuisson au bain-marie.

Choisissez la position 1 ou 2 suivant le degré de cuisson que vous souhaitez donner au dessous de votre plat.



## Pour la cuisson en mode grill large ou petit

La fonction grill vous permet de griller des aliments tels que les saucisses, les gambas... Elle sert aussi à parfaire la cuisson de certains plats. Par exemple, elle rendra vos pâtisseries plus croustillantes et vos plats bien dorés (crème brûlée, gratin dauphinois...).

Choisissez le grill large ou petit en fonction de la taille de votre plat. Placez-le en position 4 ou 5 selon l'épaisseur de l'aliment à griller.

## Et n'oubliez pas :

**En nettoyant régulièrement** votre four (1 fois par semaine si vous l'utilisez tous les jours), son entretien sera facile. Pour cela, vous pouvez utiliser la fonction Steam Clean de votre four.

# Conseils de chefs pour réussir tous vos plats

## Comment couper les aliments

C'est un des gestes que vous allez accomplir le plus souvent. Il est très important **d'utiliser un couteau bien coupant**. Il faut tenir votre couteau fermement par le manche et **couper, sans appuyer** sur les aliments, en faisant glisser la lame. De cette façon, vos aliments seront coupés de façon nette, sans être abîmés.



**Pour la viande, le poisson et les légumes :**

« **Émincer** » signifie « couper en tranches fines ».

« **Ciseler** » signifie « couper en dés ».

Pour les **herbes** :

en fonction de la recette, il vous sera demandé de les hacher grossièrement ou finement.

## Comment assaisonner au mieux vos préparations

Le sel fin est utilisé en cuisine. Il s'agit du **type de sel le plus répandu** car il peut aisément remplacer les autres variétés de sel dans vos recettes.

Le **gros sel** peut être dissous dans un liquide, par exemple dans l'eau de cuisson des pâtes. La **fleur de sel** est utilisée pour **assaisonner les plats une fois ceux-ci cuisinés**. Elle apporte texture et goût à ces derniers. Si vous n'avez pas de fleur de sel, utilisez du sel fin. **Plus le morceau de viande, poisson ou volaille que vous allez utiliser est épais, plus il vous faut le saler longtemps avant la cuisson**. Pour un morceau d'un kilo ou plus, assaisonnez-le 1/4 d'heure à l'avance. Si le **morceau est fin, salez-le juste au moment de la cuisson**.

Le **poivre** doit être utilisé **en toute fin de cuisson** afin d'éviter qu'il ne brûle. Le poivre du moulin apporte un goût plus frais. Le poivre déjà moulu a souvent un goût plus fade.

Achetez vos **épices en petites quantités**, l'idéal étant de les mouliner soi-même.

Privilégiez une **huile basique (pas trop chère)** pour la **cuisson** car ses arômes s'évaporent lors de la chauffe. Réservez vos **huiles de qualité** pour l'assaisonnement **après cuisson et pour les salades**.

## Quelques conseils d'ordre général

**Pour conserver les herbes** : les laver dans une grande quantité d'eau froide, les égoutter et les envelopper dans du papier absorbant, pour les protéger du froid. Mettez-les **dans un verre d'eau, dans la porte de votre frigo**, pour qu'elles gardent toute leur fraîcheur. Vous pourrez ainsi les conserver 5 jours. Privilégiez les herbes fraîches plutôt que les herbes en sachets.



Pour les **vian­des, les volailles et les poissons**, pour gagner du temps, **faites-les préparer** par votre boucher ou votre poissonnier. Ils peuvent ficeler les rôtis, découper les volailles, enlever les arêtes et vider les poissons.

Quand vous préparez une **volaille entière**, le mieux est de mettre la garniture aromatique à l'intérieur, avec de la crème ou du yaourt, pour **garder la chair bien moelleuse**.

Les **œufs** se cuisinent idéalement **à température ambiante**.

N'hésitez pas à les sortir du frigo la veille ou quelques heures avant. Pour vérifier leur fraîcheur, vous pouvez les plonger dans l'eau, s'ils remontent vers la surface c'est qu'ils ne sont pas frais.

Par précaution, il faut **laver tous les fruits et légumes** dans une eau abondante et les sécher rapidement pour qu'ils ne perdent pas leur goût.

Essayez **au maximum d'utiliser les produits de saison**, vos recettes n'en seront que plus savoureuses.



# Idées et astuces pour présenter vos plats

Quand vous proposez des **plats entiers**, n'hésitez pas à mettre le plat ou la cocotte directement sur la table pour servir. Cela crée un climat à la fois chaleureux et généreux.

Les plats entiers peuvent devenir des **plats individuels servis à l'assiette**, si vous disposez d'un peu de matériel : **des cercles, des moules, des emporte-pièces** pour les découper en portions.



Vous pouvez proposer vos plats dans des **réipients originaux** pour varier la présentation : des petits verres, des vases... Il faut dresser les **plats chauds** sur des **assiettes chaudes** et les plats froids sur des **assiettes froides**. Pour chauffer vos assiettes, utilisez le four en mode conventionnel à environ 60 °C.

Choisissez plutôt des **contenants de taille adaptée** à vos plats. Trop grands ou trop petits, ils donneront l'impression de trop ou de trop peu.



**Dressez les aliments au centre des assiettes** en empilant éventuellement les ingrédients les uns sur les autres, pour donner du volume à vos présentations.

Ne mettez **pas trop de sauce** sur vos plats pour garder un aspect net. Versez le surplus dans une saucière que vous pourrez apporter sur la table. Et pour créer une atmosphère asiatique, vous pouvez servir la sauce dans de petits récipients individuels.

**Décorez vos plats** en reprenant les **ingrédients qu'ils contiennent** : une herbe fraîche posée dessus, une pincée d'épices au bord de l'assiette, du vinaigre balsamique réduit en le faisant bouillir jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux, des copeaux de chocolat, des graines de café, de la noix de coco râpée...

**Pour décorer les assiettes**, avant de les garnir, n'hésitez pas à faire quelques traits au pinceau avec de l'huile, parsemez des épices ou du chocolat en poudre dessus et soufflez afin qu'il ne reste juste qu'un léger voile.

Avec une pipette, il est très simple de **faire des points ou des dessins** de sauce, de coulis, de caramel...

Et rappelez-vous, **le plaisir de l'estomac** passe aussi par le plaisir des yeux !





# Recettes

simples et  
délicieuses

# Financiers salés aux tomates confites au mie

## Ingrédients pour 4 personnes:

12 tomates cerises  
 3 œufs entiers  
 100 g de farine  
 100 g de poudre d'amandes  
 10 g de levure chimique  
 1 dl d'huile d'arachide  
 1,25 dl de lait  
 0,5 dl de vinaigre blanc  
 80 g de miel  
 10 g de graines de moutarde  
 1 pincée de sel

- **La veille dans une poêle**, cuire 5 minutes à feu doux les mini-tomates avec le vinaigre, le miel et les graines de moutarde.
- **Réserver au frais.**
- **Le jour même**, préchauffer le four en mode chaleur tournante à 200 °C (position 3).
- **Dans un bol**, mélanger la poudre d'amandes, la levure et la farine. Ajouter les œufs, l'huile et le lait, verser dans des petits moules, ajouter une tomate au centre de chaque moule et cuire 12 minutes.

### MOT DU CHEF

Pour varier les plaisirs, vous pouvez réaliser la même recette avec différents légumes confits, par exemple des minis fenouils, des artichauts ou des petits oignons.



# Pommes de terre à la diable, camembert et noix

## Ingrédients pour 4 personnes:

8 pommes de terre moyennes  
 1 camembert  
 50 g de cerneaux de noix  
 250 g de gros sel

- **Préchauffer le four** en mode conventionnel à 200 °C (position 3).
- **Laver les pommes de terre** en les frottant légèrement. Les disposer sur un lit de gros sel dans un plat allant au four. Cuire les pommes de terre au four pendant 45 minutes.
- **Couper ensuite les pommes de terre en deux** et les reposer sur le lit de gros sel. Couper des tranches de camembert et les disposer sur les demi pommes de terre. Décorer avec quelques cerneaux de noix et gratiner au four en mode chaleur tournante + gril supérieur pendant 3 minutes à 250 °C (position 5).
- **Servir les pommes de terre gratinées et chaudes**, seules ou avec une salade.

### MOT DU CHEF

Choisissez des pommes de terre à chair ferme : Charlotte, Noirmoutier, Roseval... Vous pouvez remplacer le camembert par un autre fromage à pâte molle : brie, reblochon....



# Feuilletés à l'oignon doux, fromage frais et harengs

## Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 8 rollmops (harengs marinés)
- 4 oignons
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 pincée de sel fin

- Préchauffer le four à 210 °C en mode chaleur tournante (position 3).
- Détailler la pâte feuilletée en 4 rectangles. Disposer sur une plaque à pâtisserie une feuille de papier sulfurisé. Poser les 4 morceaux de pâte feuilletée dessus. Recouvrir d'une autre feuille de papier sulfurisé et recouvrir d'une autre plaque à pâtisserie. Cuire au four pendant 20 minutes.
- Éplucher et émincer les oignons en fines lamelles. Les faire suer doucement dans une casserole avec le beurre, le sel et l'eau pendant 10 minutes.
- Une fois la pâte feuilletée cuite, disposer dessus la compotée d'oignons et recuire 5 minutes à 220 °C en mode chaleur tournante + gril supérieur (position 4).
- A la sortie du four, décorer de fines tranches de harengs roulés et de morceaux de fromage de chèvre frais. Décorer l'ensemble avec quelques feuilles de persil plat. Servir tiède ou froid.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez réaliser ce plat avec des sardines fraîches ou des anchois frais. Le feuilleté peut se cuire la veille, mais le montage doit se faire à la dernière minute pour que ce plat reste croquant.



# Quiche lorraine traditionnelle

## Ingrédients pour 4 personnes:

### Pour la pâte :

200 g de farine

100 g de beurre

1 jaune d'œuf

Une pincée de sel

Une cuillère à soupe d'eau

### Pour la garniture :

1,25 dl de lait

1,25 dl de crème liquide

1 jaune d'œuf

1 œuf entier

100 g de lardons salés natures ou salés fumés

- **Mélanger la farine avec le beurre** pour obtenir une pâte homogène. Ajouter le jaune d'œuf, la pincée de sel et l'eau. Mélanger à nouveau la pâte pour former une boule sans trop travailler. Laisser reposer une heure au réfrigérateur. Etaler la pâte dans un moule à tarte de 20 cm de diamètre. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- **Préchauffer le four** en mode chaleur tournante + gril inférieur à 220 °C (position 2).
- **Battre dans un bol le lait**, la crème, les jaunes d'œufs et les œufs entiers. Faire sauter les lardons dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les égoutter sur du papier absorbant et les ajouter au mélange.
- **Verser le mélange dans le fond de pâte** et cuire pendant 15 minutes, terminer la cuisson à 200 °C en mode chaleur tournante pendant 25 minutes (position 3).
- **Sortir du four**, laisser reposer 5 minutes et servir.

### MOT DU CHEF

Si vous n'avez pas le temps de préparer la pâte, vous pouvez utiliser une pâte brisée toute faite. Pour une version végétarienne de la quiche, remplacez le lard par des dés de champignons ou des épinards hachés. Pour la relever vous pouvez ajouter une cuillère à café de curry ou de paprika.



# Carottes braisées au cumin

## Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de carottes  
 1 cuillère à café de cumin en graines  
 5 g de sucre  
 1 citron jaune  
 50 g d'oignons grelots surgelés  
 20 g de beurre  
 1 dl de vin blanc  
 3 tiges de coriandre fraîche

- **Préchauffer le four** en mode chaleur tournante à 200 °C (position 3).
- **Laver tous les légumes.** Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles (couteau incliné à 45 °) de 1 cm d'épaisseur. Peler le citron avec un économe ou un zesteur pour obtenir des zestes. Le presser. Disposer les carottes dans un plat et ajouter le cumin, le sucre, le sel, le beurre, les oignons grelots surgelés, le vin blanc, les zestes et le jus du citron jaune ainsi que les tiges de coriandre fraîche. Verser de l'eau, jusqu'à ce que les légumes soient recouverts et couvrir d'un papier sulfurisé. Cuire 40 minutes.
- **Hacher les feuilles de coriandre** restantes et les parsemer sur les carottes en sortant du four.
- **Servir les carottes** avec un petit peu de jus de cuisson.

### MOT DU CHEF

Choisissez plutôt des petites carottes en botte, avec leurs fanes, elles sont plus tendres que les grosses.



# Poireaux confits au citron vert et coriandre

## Ingrédients pour 4 personnes:

12 poireaux

2 citrons verts

10 brins de coriandre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès

Sel, poivre

- **Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 90 °C** (position 3).
- **Couper le vert des poireaux.** Retirer la première couche de feuilles, les laver et les ficeler. Faire bouillir de l'eau bien salée. Y faire cuire les poireaux 10 minutes. Les égoutter et les laisser tiédir.
- **Zester les citrons verts.** Hacher la coriandre. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre pour faire une vinaigrette. Dans une terrine, étaler une cuillère à soupe de vinaigrette, 4 poireaux, 1/3 des zestes de citron et de la coriandre. Verser dessus une cuillère à soupe de vinaigrette. Saler, poivrer.
- **Monter 3 couches de poireaux avec la garniture.** Couvrir la terrine, avec un couvercle ou du papier aluminium. Mettre 1h30 au four. Laisser refroidir et garder au réfrigérateur.

### MOT DU CHEF

Il est important que les poireaux aient bien ramolli au cours de la cuisson. Ce plat peut se préparer la veille. Vous pouvez remplacer les citrons verts par des oranges.



# Roulades d'aubergines et jambon au gorgonzola

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 aubergines  
 8 tranches de jambon de Parme  
 200 g de gorgonzola  
 10 cl de crème liquide  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 10 cl d'eau  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 200 °C (positions 2 et 4).
- Couper les aubergines en tranches d'environ 1/2 cm dans la longueur. Étaler du papier sulfurisé sur la plaque et la lèche-frite du four. Répartir les tranches d'aubergines dessus et les saler. Les arroser d'un filet d'huile d'olive et de 5 cl d'eau par plaque. Mettre 10 minutes au four.
- Pendant ce temps, couper chaque tranche de jambon en 6 lanières et le gorgonzola en petits cubes. Sortir les aubergines du four et baisser la température à 180 °C (position 3). Étaler les tranches d'aubergine sur le plan de travail. Disposer les lanières de jambon dessus. Poivrer puis répartir les 2/3 du gorgonzola. Rouler les aubergines sur elles-mêmes. Les poser bien serrées dans un plat allant au four.
- Les recouvrir avec le reste de gorgonzola et la crème liquide. Mettre 20 minutes au four.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez utiliser cette recette en garniture d'un rôti de bœuf en remplaçant le jambon par des herbes aromatiques basilic, estragon, sauge...

# Œufs farcis aux champignons

## Ingrédients pour 4 personnes:

8 œufs  
200 g de champignons de Paris  
10 g de beurre

### Pour la béchamel

25 cl de lait  
1 jaune d'œuf  
1 cuillère à soupe de fécule de maïs  
Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode gril large à 240 °C (position 4).
- Pour préparer la béchamel, faire bouillir le lait dans une casserole. Le verser sur la fécule de maïs dans un saladier et fouetter. Reverser dans la casserole, faire cuire 2 minutes en remuant constamment, puis ajouter le jaune d'œuf et retirer du feu.
- Cuire les 8 œufs dans une casserole d'eau bouillante bien salée pendant 10 minutes. Les refroidir sous l'eau froide. Retirer leur coquille, les couper en 2 dans la hauteur. Retirer les jaunes avec une cuillère, les hacher et les mettre de côté. Éplucher les champignons, les hacher. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire cuire les champignons hachés pendant 3 minutes. Mélanger la moitié des champignons avec les jaunes d'œuf.
- Garnir les bases des blancs d'œuf avec le mélange de champignons et les refermer avec leurs chapeaux. Mélanger la deuxième moitié des champignons avec la béchamel. Poser les œufs dans un plat allant au four, les recouvrir de béchamel. Mettre au four 5 minutes.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez parsemer un peu de fromage râpé sur les œufs avant de les passer au four pour bien les gratiner. Quelques tranches de bacon grillées feront un délicieux accompagnement pour ce plat.

# Bruschetta de légumes

## Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 100 g d'artichauts confits
- 100 g de tomates confites
- 50 g d'olives noires
- 1 gousse d'ail
- 30 g de parmesan en morceaux
- 4 feuilles de basilic
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Préchauffer le four en mode gril large à 240 °C (position 5).
- Étaler l'huile d'olive sur le pain. Mettre au four environ 3 minutes en surveillant, pour griller un seul côté. Peler la gousse d'ail et la frotter sur le côté grillé du pain.
- Couper les légumes en gros morceaux. Couper les olives en 2 et les dénoyauter. Faire des copeaux de parmesan avec un couteau économe. Émincer le basilic. Répartir les légumes, les olives, les copeaux de parmesan et le basilic sur le pain, côté grillé.

### MOT DU CHEF

Le pain est grillé sur un seul côté pour garder son moelleux. Si vous préparez les bruschettas à l'avance, passez les 2 minutes sous le gril, sans le basilic, avant de les servir.



# Tourte aux champignons

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 rouleau de pâte brisée

1 rouleau de pâte feuilletée

500 g de champignons variés champignons de Paris, pleurotes, cèpes, morilles, girolles...

1 échalote

40 g de beurre

1 jaune d'œuf

Sel, poivre

Un peu de beurre et de farine pour le moule

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 180 °C (position 1).
- **Beurrer et fariner un moule à tarte.** Étaler la pâte brisée au fond du moule, la piquer avec une fourchette. Mettre au four 10 minutes.
- **Peler l'échalote**, la couper en petits dés. Nettoyer les champignons si nécessaire et les couper en gros dés. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les dés d'échalote et de champignons. Saler et poivrer. Cuire 3 minutes.
- **Passer le four en mode chaleur tournante à 210 °C** (position 3). Verser les champignons sur la pâte cuite. Couvrir avec la pâte feuilletée. Badigeonner la tourte de jaune d'œuf avec un pinceau. Faire des incisions dans la pâte avec le dos d'un couteau. Mettre au four 20 minutes.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez cuisiner une grande tourte pour 4 personnes ou 4 petites tourtes individuelles. Cette recette peut se préparer toute l'année, car on trouve des variétés de champignons différentes à chaque saison. N'utilisez pas de champignons surgelés car ils perdraient trop d'eau.



# Quiche aux fruits de mer et citron confit

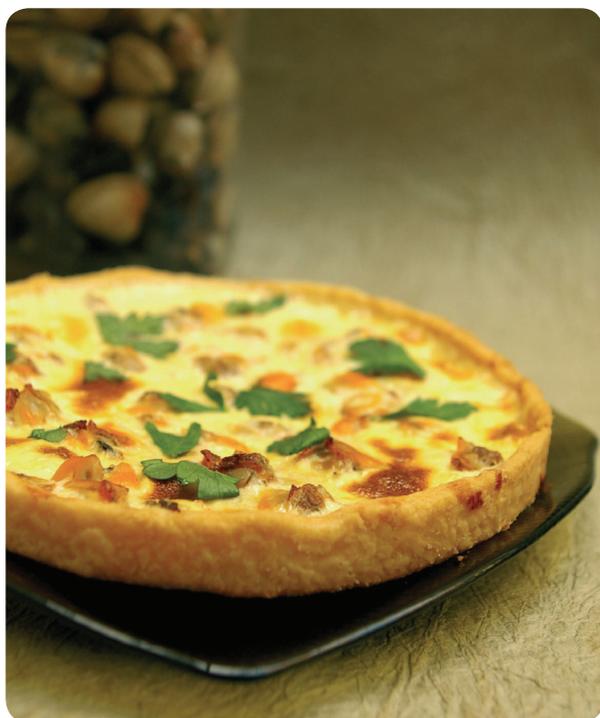
## Ingrédients pour 4 personnes:

1 rouleau de pâte Brisée  
 10 cl de lait  
 10 cl de crème liquide  
 1 jaune d'œuf  
 1 œuf entier  
 20 cl de vin blanc  
 200 g de moules  
 200 g de coques  
 1 citron confit au sel  
 5 brins de persil  
 Un peu de beurre et de farine pour le moule  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 180 °C (position 2).
- **Beurrer et fariner un moule à quiche.** Étaler la pâte dans le moule, la piquer et la cuire au four 15 minutes. Mettre les coquillages avec le vin blanc dans une casserole et les faire cuire 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Sortir les moules et les coques de leur coquille.
- **Couper le citron confit en deux**, vider sa chair avec une cuillère. Rincer la peau et la couper en petits dés. Mélanger le lait, la crème, le jaune d'œuf et l'œuf. Saler, poivrer. Ajouter les coquillages et les dés de citron confit.
- **Verser ce mélange sur la pâte et cuire 20 minutes.** Effeuille le persil, le hacher. L'ajouter sur la quiche une fois qu'elle est cuite.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer cette recette avec toutes les sortes de coquillages. On trouve les citrons confits dans les épiceries orientales. Sinon vous pouvez les remplacer par des zestes de citron jaune frais.



# Cakes aux olives et anchois frais

## Ingrédients pour 4 personnes:

3 œufs

150 g de farine

10 g de levure chimique

8 cl d'huile de tournesol

15 cl de lait

1 pincée de sel

8 filets d'anchois frais marinés ou salés

100 g d'olives noires

Un peu de beurre et de farine pour le moule

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 180 °C (position 3).
- Mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter le lait, les œufs puis l'huile. Dénoyer les olives, les hacher. Hacher les anchois, les mélanger dans la pâte. Beurrer et fariner des petits moules, y verser la pâte.
- Mettre au four 20 minutes. Servir chaud ou froid.

### MOT DU CHEF

Pour préparer un grand cake, faites-le cuire 20 minutes de plus. Vous pouvez remplacer les anchois frais par des anchois salés, dans ce cas il ne faut pas saler la pâte.



# Tatin de courgettes au fromage de chèvre

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 rouleau de pâte feuilletée  
 2 courgettes  
 100 g de fromage de chèvre en bûche  
 2 cuillères à soupe de sucre  
 1 branche de romarin  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 210 °C (position 4).
- Couper les courgettes en tranches d'1/2 cm. Dans un plat rond allant au four, faire fondre le sucre sur le gaz ou sur la plaque, jusqu'à obtenir un caramel. Poser les tranches de courgettes en rosace sur le plat. Saler et poivrer.
- Recouvrir de pâte feuilletée, comme pour une tarte tatin. Hacher finement le romarin et le parsemer sur la pâte. Mettre au four 20 minutes. Couper le fromage en tranches de 2 cm d'épaisseur. Démouler la tarte. Poser le fromage de chèvre sur les courgettes.
- Passer le four en mode gril large à 240 °C (position 4). Mettre la tarte sous le gril pendant 2 minutes. Sortir du four et servir.

### MOT DU CHEF

Suivant votre goût, vous pouvez choisir un fromage de chèvre plus ou moins sec. Il est possible de remplacer le fromage de chèvre par de la mozzarella.



# Tomates confites au thym et sardines grillées

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 belles tomates  
 8 filets de sardines  
 1 branche de thym frais  
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 gousse d'ail  
 1 cuillère à café de sucre  
 4 feuilles de basilic  
 Sel, poivre

- **Préchauffer le four en mode conventionnel à 150 °C** (position 3).
- **Effeuilier le thym.** Faire bouillir une casserole d'eau. Y plonger les tomates 20 secondes, puis les mettre dans de l'eau glacée pour les refroidir, leur peau sera ainsi plus facile à décoller. Les peler, les couper en 4 quartiers. Vider les pépins. Poser ces pétales de tomates dans un plat allant au four. Les arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le sucre, le thym et une pincée de sel. Mettre au four 1 heure.
- **Pendant que les tomates cuisent, hacher les feuilles de basilic.** Assaisonner les sardines de sel et de poivre. Les parsemer des feuilles de basilic hachées, les arroser avec les 2 cuillères d'huile restantes et les laisser mariner 30 minutes.
- **Quand les tomates sont cuites,** poser les sardines dessus. Passer le four en mode gril large à 220 °C (position 4). Remettre le plat au four 3 minutes.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade de pousses d'épinards. Il est possible de remplacer les sardines par des maquereaux, des anchois ou des rougets.



# Poivrons farcis végétariens

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 poivrons rouges

1 oignon

150 g de riz basmati

2 cuillères à soupe de raisins secs

2 cuillères à soupe de pignons de pin

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

12 brins de ciboulette

30 cl d'eau

Sel

- Préchauffer le four en mode gril large à 240 °C (position 4).
- Poser les poivrons dans la lèchefrite. Les mettre au four et les cuire pendant 10 minutes, en les retournant pour qu'ils soient grillés sur toutes les faces. Les sortir, les laisser tiédir puis les peler. Retirer le pédoncule pour pouvoir enlever les pépins. Vous obtenez une poche.
- Passer le four en mode chaleur tournante à 180 °C (position 2). Peler l'oignon et le couper en petits dés. Dans une casserole ou une cocotte allant au four, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les dés d'oignon pendant 5 minutes. Ajouter le riz, les pignons, les raisins et l'eau. Couvrir avec du papier sulfurisé et mettre au four 20 minutes, jusqu'à évaporation du liquide.
- Farcir les poivrons avec le riz, les poser sur la plaque et mettre au four 10 minutes. Décorer avec la ciboulette et servir.

### MOT DU CHEF

Si vous voulez donner un goût plus acidulé à cette recette, préparez-la avec des poivrons verts. Vous pouvez remplacer le riz par du blé.



# Volaille entière rôtie à l'estragon

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 poulet de 1,2 kg  
 1 yaourt  
 8 tomates  
 1 gousse d'ail  
 10 tiges d'estragon  
 1 branche de thym  
 1 feuille de laurier  
 5 cl d'huile d'arachide  
 Sel fin  
 Fleur de sel

- Préchauffer le four à 220 °C mode chaleur tournante + gril supérieur (position 3).
- Hacher les feuilles d'estragon et mélanger au yaourt. Saler le poulet au sel fin, à l'extérieur et à l'intérieur. Introduire le yaourt à l'estragon à l'intérieur du poulet. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le poulet d'huile d'arachide.
- Laver les tomates et retirer leur pédoncule. Les couper en 4 et les disposer dans un plat allant au four. Poser également une gousse d'ail avec la peau, une branche de thym, et une feuille de laurier. Saler à la fleur de sel et poivrer. Disposer le poulet sur les légumes.
- Faire cuire 45 minutes.
- Servir la volaille avec les tomates grillées.

### MOT DU CHEF

Pour avoir encore plus le goût de l'estragon, vous pouvez contiser la volaille, c'est-à-dire introduire des feuilles d'estragon sous sa peau.



# Parmentier de canard aux patates douces

## Ingrédients pour 4 personnes:

3 patates douces rouges  
 4 cuisses de canard confites  
 2 échalotes  
 50 g de beurre  
 2 brins de persil plat  
 50 g de chapelure  
 15 cl d'eau  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 180 °C (position 2).
- Eplucher les patates douces et les tailler en morceaux de 2 cm de côté. Les mettre dans une cocotte avec 15 cl d'eau, mettre le couvercle et cuire 45 minutes au four.
- Ecraser les patates avec une fourchette, ajouter un peu de beurre, assaisonner de sel et de poivre.
- Peler les échalotes et les couper en petits dés.
- Retirer la graisse du canard. Décortiquer les cuisses et tailler la chair en petits dés d'1/2 cm. Les mélanger avec un peu de persil plat et les échalotes.
- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + gril supérieur à 200 °C (position 4).
- Dans un plat à gratin, intercaler les morceaux de canard entre deux couches de purée. Saupoudrer de chapelure et de petits morceaux de beurre. Cuire 20 minutes.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer ce plat la veille et le gratiner à la dernière minute. En été, vous pouvez servir ce plat avec une vinaigrette avec des dés d'olive verte et de tomate. Si vous ne trouvez pas de patates douces, remplacez les par des pommes de terre pour la purée et suivez le même mode d'emploi.



# Canard à l'orange express

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 cuisses de canard moyennes  
 1 orange  
 2 oignons  
 1/4 de litre de jus d'orange  
 50 g de sucre  
 50 g de vinaigre  
 2 cuillères à soupe de fond de volaille déshydraté  
 1 gousse d'ail  
 1 branche de thym  
 1 feuille de laurier

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 220 °C (position 3).
- Couper les cuisses de canard en deux au niveau de l'articulation. Eplucher les oignons et les tailler en gros morceaux. Couper l'orange en tranches.
- Dans une cocotte avec couvercle, colorer sans matière grasse les morceaux de canard. Les mettre de côté. Enlever la graisse et colorer les morceaux d'oignon et les tranches d'orange. Ajouter le sucre, le vinaigre et caraméliser.
- Déglacer avec le jus d'orange. Remettre les morceaux de canard, la gousse d'ail non épluchée, le thym et le laurier. Assaisonner et ajouter le jus de volaille et 1/4 de litre d'eau, couvrir et cuire 45 minutes.

### MOT DU CHEF

Pour relever ce plat, vous pouvez ajouter un filet de Cognac ou de Grand Marnier à la fin de la recette.



# Tandoori de dinde

## Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de filets de dinde  
 1 yaourt  
 1 gousse d'ail  
 10 g de curcuma  
 10 g de pâte de piment rouge  
 30 g de curry  
 10 g de tandoori masala en poudre  
 3 cl d'huile d'arachide  
 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc  
 250 g de riz basmati  
 1/2 l d'eau  
 1 bâton de cannelle  
 1 étoile d'anis  
 1 graine de cardamome  
 1 cuillère à café de gros sel

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + gril inférieur à 220 °C (position 2).
- Couper les filets de dinde en cubes de 3 cm sur 3 cm. Les enfiler sur des piques à brochettes.
- Dans un petit hachoir ou un pilon, mélanger les épices, l'ail, la pâte de piment, le vinaigre blanc et un peu d'huile d'arachide. Mélanger avec un yaourt et badigeonner les morceaux de dinde avec cette pâte de tandoori.
- Disposer les brochettes dans un plat allant au four et les faire cuire pendant 6 minutes.
- Rincer le riz à l'eau courante, le mettre dans une casserole avec l'étoile d'anis, la cannelle et la graine de cardamome. Ajouter l'eau. Faire cuire pendant 10 minutes. Puis le faire reposer pendant 10 minutes.
- Servir le riz accompagné des brochettes de dinde au tandoori.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez décorer ce plat de fleurs comestibles. Attention, ne prenez pas de fleurs achetées chez un fleuriste, elles sont traitées avec des produits toxiques. Vous en trouverez dans le rayon des fruits et légumes, par exemple des capucines, des géraniums ou pensées. Les fleurs, c'est joli et en plus c'est bon.



# Filets de volaille au bacon et cheddar

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 filets de poulet de 150 g chacun

8 tranches de cheddar

4 tranches de bacon

2 jeunes poireaux

8 carottes

12 champignons de Paris

20 tomates cerises

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe d'eau

2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès

Xérès

Sel, poivre

- Préchauffer le four à 220 °C en mode chaleur tournante + grill supérieur (position 4).
- Inciser les filets de poulet en 2 dans l'épaisseur, pour les dédoubler en les laissant attachés. Saler et poivrer le poulet. Couper de fines tranches de cheddar et les disposer à l'intérieur des filets de poulet. Refermer les filets de poulet pour obtenir un "sandwich" poulet-cheddarpoulet. Rouler les filets de poulet dans de fines tranches de bacon. Réserver au réfrigérateur.
- Laver tous les légumes. Retirer les feuilles extérieures des poireaux pour ne garder que la partie tendre. Epluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles (couteau incliné à 45 °). Eplucher les têtes des champignons de Paris et couper les queues.
- Dans un plat allant au four, disposer tous les légumes avec les tomates cerises, au fond. Arroser d'huile d'olive, d'eau, de sel fin et de vinaigre de Xérès. Déposer les filets de poulet sur les légumes. Cuire au four pendant 12 minutes. Puis passer en mode grill large et cuire 3 minutes à 250 °C (position 5). Servir aussitôt.



### MOT DU CHEF

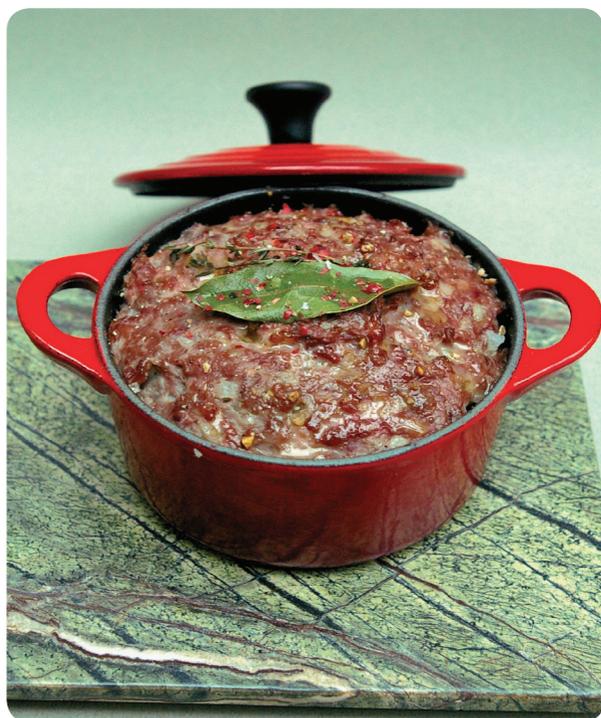
Vous pouvez également farcir les filets de poulet avec d'autres fromages, style mozzarella, chèvre frais, comté... Et les rouler dans d'autres types de charcuterie comme du jambon de Parme, du lard fumé, du lard frais, du jambon Serrano...

# Terrines de canard aux poivres

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 filets de canard  
 2 cuisses de canard  
 1 oignon  
 4 figues sèches  
 1 œuf  
 30 g de chapelure  
 7 g de sel fin  
 1 pincée de noix de muscade  
 1 pincée de poivre  
 5 graines de baies roses  
 2 feuilles de laurier  
 2 branches de thym

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 160 °C (position 3).
- Désosser les cuisses de canard et retirer leur peau. Dégraisser les filets de canard. Peler l'oignon. Mixer ou passer au hachoir à viande 2 cuisses, 1 filet de canard et l'oignon. Mixer grossièrement pour qu'il reste des morceaux de viande.
- Couper les figues en dés. Couper le deuxième filet de canard en bâtonnets. Ajouter les dés de figue et les bâtonnets de canard dans la farce. Assaisonner avec le sel, le poivre, les baies roses et la noix de muscade. Ajouter l'œuf et la chapelure et mélanger.
- Mettre dans 4 petits moules. Couper les feuilles de laurier et les branches de thym en 2. Les répartir sur les terrines. Mettre au four 40 minutes. Laisser reposer 30 minutes, puis mettre une journée au réfrigérateur.



### MOT DU CHEF

Pour préparer une grande terrine pour 8 personnes, il faut doubler les quantités des ingrédients et ajouter 15 minutes de cuisson. Pour donner une texture croquante à cette terrine, rajoutez dans la farce des pignons de pin ou des noisettes concassées.

# Rôti de bœuf aux clous de girofle

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 rôti de bœuf de 800 g  
10 clous de girofle  
10 g de gros sel  
5 cl d'huile d'arachide

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 220 °C (position 3).
- Piquer le rôti de bœuf de 10 clous de girofle et le saler au gros sel. Mettre un plat à fond épais à chauffer, sur une plaque chauffante, avec un filet d'huile et colorer toutes les faces du rôti.
- Mettre le plat au four pour 25 minutes en retournant le rôti de temps en temps.
- Une fois cuit, sortir le plat du four et laisser reposer la viande sur une assiette, sous une feuille de papier d'aluminium, pendant 10 minutes.
- Mettre 1/2 dl d'eau dans le plat pour récupérer les sucs. Y ajouter le jus que vous récupérez après avoir laissé reposer la viande et mélanger. Garder ce jus pour servir avec le rôti.
- Trancher la viande juste avant de servir.

### MOT DU CHEF

Laissez reposer la pièce de viande que vous avez cuite pour permettre à la chaleur de se répartir équitablement. Comptez au moins la moitié du temps de cuisson.



# Épaule d'agneau confite à la menthe

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 épaule d'agneau  
 500 g de girolles  
 5 tiges de menthe  
 5 cl d'huile d'olive  
 20 g de beurre  
 1 dl d'eau  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 250 °C (position 2).
- **Saler et poivrer l'épaule d'agneau.** Frotter l'épaule d'agneau avec l'huile d'olive et la disposer dans un plat. Cuire l'épaule pendant 20 minutes. Ajouter ensuite la menthe, le beurre et l'eau sur l'épaule et continuer de cuire au four en mode conventionnel à 150 °C pendant 45 minutes (position 2).
- **Laver les girolles** sous l'eau courante et les sécher tout de suite.
- **Retirer l'épaule d'agneau**, mettre les girolles dans le plat, les assaisonner, et les cuire 10 minutes en mode chaleur tournante + gril inférieur à 200 °C (position 2).
- **Couper l'épaule** en fines tranches et servir avec les girolles et les feuilles de menthe cuites.



### MOT DU CHEF

C'est encore plus savoureux lorsque, le lendemain, vous réchauffez lentement l'épaule sous couvert d'une feuille d'aluminium.

# Rôti de porc à la moutarde et cornichons, légumes nouveaux

## Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de rôti de porc  
 5 cl d'huile d'arachide  
 12 cornichons  
 8 oignons nouveaux  
 8 carottes  
 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté  
 1 gousse d'ail  
 1 feuille de laurier  
 1 branche de thym  
 2 cuillères à soupe de moutarde  
 Quelques feuilles de persil plat  
 7,5 dl d'eau  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 200 °C (position 3).
- Laver et éplucher les oignons nouveaux. Eplucher les carottes et les couper en deux dans la longueur. Couper les cornichons en fines lamelles. Assaisonner le rôti de porc avec du sel fin et du poivre du moulin. Faire chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'arachide. Colorer toutes les faces du rôti de porc. Retirer le rôti et disposer au fond de la cocotte les carottes, les oignons nouveaux, les cornichons, le fond de veau en poudre, l'eau, la gousse d'ail non pelée, la feuille de laurier, et la branche de thym. Poser le porc sur les légumes. Fermer la cocotte avec le couvercle.
- Cuire au four pendant 45 minutes.
- Quand c'est cuit, retirer tous les ingrédients de la cocotte. Verser la moutarde dans la cocotte et mélanger pour lier la sauce. Trancher le rôti de porc en fines lamelles et servir avec les légumes. Décorer de feuilles de persil plat.

### MOT DU CHEF

Si vous aimez beaucoup le goût de la moutarde, vous pouvez en badigeonner le rôti avant de le mettre au four.



# Brochettes de bœuf au romarin

## Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de rumsteak de bœuf  
8 tiges de romarin  
2 poivrons rouges  
2 oignons  
5 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + gril inférieur à 240 °C (position 2).
- Eplucher les poivrons rouges, les épépiner et les couper en gros dés. Eplucher les oignons et les couper en quartiers. Tailler le rumsteak de bœuf en morceaux de 50 g.
- Effeuillez les branches de romarin en conservant les tiges avec quelques feuilles au bout pour les utiliser comme des piques à brochettes. Piquer sur les brochettes de romarin en alternant les poivrons rouges, les oignons et le bœuf. Faire 2 brochettes par personne. Saler et poivrer les brochettes.
- Disposer les brochettes dans un plat allant au four et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four pendant 8 minutes en les retournant de temps en temps.

### MOT DU CHEF

Avec les morceaux de rumsteak de 50 g, vous obtiendrez une viande saignante. Si vous la préférez bien cuite, coupez des morceaux de 25 g. Pour relever le goût de la viande, vous pouvez faire mariner les brochettes la veille dans différentes épices.



# Jambon cuit à l'os braisé au miel et ananas

## Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de jambon à l'os  
1 ananas Victoria  
4 cuillères à soupe de miel  
8 brins d'estragon

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 150 °C (position 3).
- Couper le jambon en cubes d'environ 4 cm.
- Couper les feuilles de l'ananas et l'éplucher avec un couteau à dents de scie. Retirer les yeux qui restent (les points noirs) avec un petit couteau si nécessaire. Couper l'ananas en 4 dans la hauteur et retirer le cœur. Couper les quartiers en petites tranches. Mettre les morceaux d'ananas et de jambon dans un plat allant au four. Mettre au four 15 minutes. Sortir et verser le miel sur les morceaux de jambon.
- Passer le four en mode grill large à 250 °C (position 4). Remettre au four pour 8 à 10 minutes jusqu'à ce que ce soit bien doré. Servir avec des feuilles d'estragon.

### MOT DU CHEF

Les feuilles d'ananas peuvent servir pour décorer ce plat de manière originale. Vous pouvez aussi le cuisiner avec de la mangue, de la poire ou de la pomme... L'important est d'obtenir un agréable contraste salésucré.



# Pizza au jambon de Parme

## Ingrédients pour 4 personnes:

### Pour la pâte à pizza :

250 g de farine

5 g de levure de boulanger

1 cuillère à café rase de sel

15 cl d'eau tiède

200 g de tomates cerises

100 g de champignons de Paris

4 tranches de jambon de Parme

100 g de roquette

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + gril inférieur à 250 °C (position 1).
- Dissoudre la levure dans l'eau tiède. Mettre dans le bol d'un batteur électrique avec la farine et le sel. Mixer pendant 10 minutes à vitesse minimum. Former une boule avec la pâte et la faire reposer sous un linge humide pendant 2 heures. Elle va augmenter de volume. Ensuite la mettre 1 heure au frigo, toujours sous le linge humide. Pendant ce temps, couper les tomates cerises en fines tranches. Couper le pied des champignons, les laver rapidement et les couper en tranches fines.
- Sortir la pâte et l'étaler en rond. La poser sur la plaque du four. Répartir dessus les tomates puis les champignons et verser l'huile d'olive. Saler, poivrer. Mettre au four environ 5 minutes, jusqu'à ce que le bord de la pâte soit doré. À la sortie du four, garnir de jambon de Parme et de roquette.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez remplacer le jambon de Parme par d'autres charcuteries italiennes, par exemple du speck, de la coppa, ou de la bresaola.



# Médailles de porc gratines au stilton

## Ingrédients pour 4 personnes:

8 médaillons de porc d'environ 60 g chacun

4 petites carottes

2 navets

1 botte d'oignons nouveaux

150 g de stilton (fromage bleu britannique)

4 cuillères à soupe de porto blanc

20 g de beurre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

- **Préchauffer le four en mode conventionnel à 220 °C** (position 3).
- **Peler tous les légumes.** Couper les oignons en 2, les carottes et les navets en rondelles d'1 cm. Mettre une casserole d'eau à bouillir avec 10 g de sel pour 1 litre d'eau. Cuire les légumes 5 minutes puis les égoutter. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et colorer les médaillons de porc sur les 2 faces (environ 1 minute par face). Mettre tous les légumes dans un plat allant au four. Couper le beurre en petites parcelles et le répartir sur les légumes. Poser les médaillons de porc sur les légumes. Couper le stilton en 8 et le répartir sur le porc. Arroser de porto.
- **Mettre au four 6 minutes.** Passer le four en mode grill large à 220 °C (position 4). Remettre le plat au four 2 minutes.

### MOT DU CHEF

Ce plat reprend l'alliance classique du porto et du stilton de manière originale. Vous pouvez le cuisiner avec un autre fromage bleu, par exemple du gorgonzola ou du roquefort, et sans alcool si vous le préparez pour des enfants.



# Feuilletés d'épinards, lard fumé et fromage

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 rouleaux de pâte feuilletée

200 g de pousses d'épinards frais

8 cuillères à soupe de parmesan râpé

16 fines tranches de lard fumé ou de bacon

4 cuillères à soupe de crème liquide

1 pincée de noix de muscade râpée

Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 200 °C (position 3).
- Mettre le premier rouleau de pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir de papier sulfurisé puis d'une autre plaque. Mettre au four 20 minutes. Recommencer avec le deuxième rouleau de pâte. Une fois cuit, couper chaque rouleau de pâte pour faire un grand carré, puis le couper en 4 carrés identiques. Couper chaque carré en 2 rectangles pour obtenir 8 rectangles identiques. Couper le lard en allumettes fines. Faire chauffer une poêle, cuire les allumettes de lard pendant une minute. Ajouter les épinards, poivrer et cuire encore une minute. Ajouter la crème liquide, la noix de muscade, la moitié du parmesan râpé, mélanger et cuire une minute.
- Passer le four en mode grill large à 220 °C (position 4). Poser 8 rectangles de pâte feuilletée sur la plaque. Les recouvrir du mélange d'épinards. Poser les 8 autres rectangles par-dessus. Saupoudrer avec le parmesan restant. Mettre au four 2 minutes. Servir 2 feuilletés par personne.



### MOT DU CHEF

Pour l'apéritif, vous pouvez réaliser ces feuilletés en petit format. Les pousses d'épinard peuvent être remplacées par d'autres salades au goût relevé : roquette, trévisse...

# Côte de bœuf à la fleur de sel et champignons

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 côte de bœuf d'1,2 kg

600 g de pleurotes

40 g de beurre

1 oignon

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile

Fleur de sel, poivre

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + gril inférieur à 240 °C (position 1).
- Sortir la viande une heure avant de la cuire, pour qu'elle soit à température ambiante. L'assaisonner de fleur de sel et de poivre, 15 minutes avant. Mettre un plat au four 5 minutes. Sortir le plat, y verser l'huile. Poser la côte de bœuf dans le plat et mettre 20 g de beurre sur la viande. Mettre au four 15 minutes.
- Pendant ce temps, peler l'oignon et le couper en fines lamelles. Déchirer les pleurotes avec les doigts. Au bout des 15 minutes, retourner la viande, poser dessus les 20 g de beurre restants et remettre au four 15 minutes. Sortir la viande du plat et la recouvrir de papier aluminium. Mettre dans le plat les lamelles d'oignon, la gousse d'ail non pelée et les pleurotes. Saler et poivrer. Mélanger et mettre au four 15 minutes. Quand les champignons sont cuits, sortir la viande du papier aluminium et la trancher.

### MOT DU CHEF

On assaisonne la viande crue avec de la fleur de sel, car elle pénètre dans la viande sans faire sortir le jus. Vous pouvez réaliser cette recette avec des girolles. Pour faire de belles tranches de viande, il faut la couper parallèlement à l'os.



# Tendrons de veau à la citronnelle

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 tranches de tendron de veau  
 2 branches de céleri  
 4 oignons nouveaux  
 1 échalote  
 1 tige de citronnelle  
 1 gousse d'ail  
 10 cl de vin blanc  
 1 cuillère à soupe de fond de veau en poudre  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 160 °C (position 3).
- Faire chauffer sur le gaz une cocotte (ou un plat allant au four avec un couvercle) avec l'huile d'olive. Colorer les tranches de tendron de veau sur les 2 faces. Les retirer du plat, les saler et poivrer. Éplucher tous les légumes sauf les gousses d'ail. Couper les oignons, le céleri, l'échalote et la citronnelle en fines lamelles. Mettre les légumes dans la cocotte avec la viande, le vin blanc et le fond de veau. Ajouter de l'eau pour couvrir tous les ingrédients.
- Couvrir et mettre au four 2 heures.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer ce plat la veille et le réchauffer doucement le jour même. Le tendron est vraiment la partie du veau adaptée à cette recette, la cuisson douce et lente le rend très moelleux.



# Filets de truite aux amandes

## Ingrédients pour 4 personnes:

8 filets de truite d'environ 100 g chacun

50 g d'amandes effilées

400 g de pommes de terre à chair ferme type charlotte

50 g de beurre

une petite pincée de piment d'Espelette (Piment à la saveur très forte du pays Basque. Vous pouvez le remplacer par du poivre de Cayenne)

Quelques tiges d'aneth

1 cuillère à café de gros sel

Sel fin

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 150 °C (position 3)
- Etaler les filets de truite côté peau contre la planche de travail. Assaisonner la chair de sel et de piment d'Espelette. Rouler les filets de truite sur eux-mêmes en laissant la peau côté extérieur (apparent). Piquer les filets de truite roulés à l'aide d'un cure-dent ou les ficeler avec du raphia ou une ficelle. Les disposer sur un plat et les recouvrir d'amandes effilées et de beurre.
- Éplucher les pommes de terre et les tourner, c'est-à-dire les couper pour leur donner une forme de ballon de rugby. Les rincer à l'eau claire. Les mettre dans une casserole avec de l'eau et du sel et les faire cuire pendant 20 minutes à petits bouillons.
- Cuire les filets de truite au four pendant 6 minutes.
- Servir les filets de truite avec quelques pommes vapeur et décorer avec les amandes effilées et des pluches d'aneth.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez utiliser du beurre demisel, ainsi vous n'aurez pas besoin de saler le poisson.. Pour donner à ce plat un petit accent du Sud, ajoutez une gousse d'ail écrasée et une branche de thym frais dans le beurre pour parfumer le poisson.



# Petit loup méditerranéen au laurier

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 loup de 1,5 kg (ce poisson s'appelle aussi le bar)

1 cuillère à café de pistils de safran

2 cuillères à café de gros sel

5 cl d'huile d'olive

8 feuilles de laurier frais

250 g de riz basmati

1/2 l d'eau

2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

50 g de parmesan râpé

Fleur de sel, ou du sel fin

- Préchauffer le four à 200 °C en mode chaleur tournante + grill supérieur (position 3).
- Si vous ne l'avez pas fait faire par le poissonnier, gratter le poisson pour retirer les écailles à l'aide d'un écailleur, retirer la tête à l'aide d'un couteau et vider le ventre du poisson. Glisser à l'intérieur du ventre les pistils de safran et une cuillère à café de gros sel.
- Inciser la peau du poisson pour pouvoir y glisser quelques feuilles de laurier frais. Arroser le poisson d'un filet d'huile d'olive, puis le poser dans un plat allant au four. Le cuire au four 20 minutes.
- Rincer le riz basmati sous un filet d'eau claire. Le mettre dans une casserole avec l'eau et du gros sel et faire cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Laisser reposer 10 minutes.
- Ajouter la crème épaisse, le parmesan râpé, et mélanger.
- Arroser le poisson rôti d'un filet d'huile d'olive et parsemer de fleur de sel. Accompagner du riz moelleux au parmesan.

### MOT DU CHEF

Il est préférable de choisir un poisson pêché à la ligne (même s'il est plus cher) plutôt qu'un poisson attrapé dans un filet (plus abîmé).



# Gambas et fenouils braisés

## Ingrédients pour 4 personnes:

12 grosses gambas décortiquées  
 2 gros bulbes de fenouil  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 gousse d'ail  
 1 branche de thym  
 1 feuille de laurier  
 1 échalote  
 une petite pincée de piment d'Espelette (Piment à la saveur très forte du pays Basque. Vous pouvez le remplacer par du poivre de Cayenne)

- Préchauffer le four à 180 °C en mode chaleur tournante (position 3).
- **Peler l'échalote.** La couper en fines lamelles.
- **Tailler des tranches épaisses de 1 cm** dans les bulbes de fenouil, les disposer sur un plat assez large, assaisonner avec le sel, le piment d'Espelette, le thym, la gousse d'ail avec sa peau et la feuille de laurier.
- **Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive**, couvrir à mi-hauteur d'eau. Cuire 20 minutes, puis ajouter les gambas et les échalotes. Finir de cuire 6 minutes et servir très chaud.

### MOT DU CHEF

Ne cuisez pas trop les gambas car elles dessècheront et deviendront dures. Arrêtez la cuisson dès qu'elles sont rouges sur toutes les faces. Ce plat sera aussi délicieux, si vous le cuisinez avec des langoustines.



# Papillotes de saumon au citron vert

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 pavés de saumon sans peau de 150 g chacun

1 dl de vin blanc sec

2 bulbes de fenouil

2 courgettes

2 citrons verts

une petite pincée de piment d'Espelette (Piment à la saveur très forte du pays Basque. Vous pouvez le remplacer par du poivre de Cayenne)

5 cl d'huile d'arachide

fleur de sel

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 180 °C (position 3).
- Couper les courgettes en fines lamelles. Couper les bulbes de fenouil en 4 et les émincer en fines tranches.
- Sur 4 feuilles de papier aluminium de 30 cm de long, disposer un lit de fenouil puis de courgettes. Assaisonner de sel fin et de poivre. Poser un dos de saumon sur chacune et assaisonner de fleur de sel et de piment d'Espelette. Arroser d'huile d'olive et de vin blanc. Râper quelques zestes de citron vert sur les saumons et presser quelques gouttes par papillote.
- Fermer hermétiquement la papillote et cuire 8 minutes.
- Servir aussitôt et ouvrir les papillotes devant les convives.

### MOT DU CHEF

Ce mode de cuisson est très bon pour la santé. La cuisson en papillote nécessite peu de matières grasses et préserve la saveur des aliments.



# Röstis de pomme de terre au saumon fumé et aux herbes

## Ingrédients pour 4 personnes:

500 g de pommes de terre à chair ferme  
 1 gros oignon  
 200 g de saumon fumé en tranches  
 100 g de roquette  
 4 tiges de persil plat  
 3 cl d'huile d'arachide  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 cuillère à soupe d'eau  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four à 220 °C en mode chaleur tournante + grill inférieur (position 2).
- **Eplucher et laver les pommes de terre.** Eplucher et émincer l'oignon en fines lamelles. Hacher grossièrement le persil plat au couteau. Tailler les tranches de saumon fumé en fines lanières.
- **Râper les pommes de terre** sur une râpe à légumes du côté le plus gros. Rassembler dans un bol tous ces ingrédients.
- **Réaliser des galettes plates** avec le mélange obtenu et les poser sur un plat légèrement huilé. Cuire les röstis 10 minutes, les retourner et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- **Dans un bol**, mélanger quelques pousses de roquette avec 2 cuillères d'huile d'olive et 1 cuillère d'eau. Assaisonner et cuire 2 minutes à feu doux dans une casserole. Mixer et réserver cette huile de roquette pour accompagner les röstis.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez aussi réaliser cette recette en format familial, en variant la taille du plat de cuisson. Pour lui donner une jolie couleur et une saveur un peu sucrée qui plaira aux enfants, remplacez 1/3 des pommes de terre par des carottes. La version classique des röstis est réalisée avec des oignons et du lard.

# Poisson en croûte de sel

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 bar d'environ 1,4 kilo, entier, vidé en conservant les écailles et la tête  
 2 kilos de gros sel  
 10 étoiles de badiane  
 1 blanc d'œuf  
 10 cl d'eau

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 200 °C (position 3).
- Mélanger le sel avec le blanc d'œuf et la badiane. Étaler la moitié du sel dans un plat allant au four. Poser le poisson dessus et recouvrir avec le reste de sel.
- Mettre au four 30 minutes. Laisser reposer 10 minutes à la sortie du four. Casser la croûte et servir le poisson.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez utiliser cette méthode de cuisson pour tous les poissons entiers, vidés, non écaillés, comme la daurade, la rascasse... Il est très important que les poissons ne soient pas écaillés, pour qu'il n'y ait pas de contact du sel avec la chair. Si vous cuisinez un poisson plus gros, augmentez le temps de cuisson de 6 minutes par 500 g.



# Mousselines de poissons et épinards à la crème

## Ingrédients pour 4 personnes:

300 g de chair de poisson blanc  
 400 g de pousses d'épinards  
 1 blanc d'œuf  
 20 g de beurre  
 30 cl de crème liquide  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 2 cuillères à soupe d'eau  
 Un peu de beurre pour les moules  
 Sel

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + grill inférieur à 180 °C (position 1).
- Sortir le beurre 1 heure avant pour qu'il ramollisse. Mixer ensemble la chair de poisson, le beurre et une pincée de sel. Quand vous obtenez une pâte lisse, ajouter le blanc d'œuf et mixer à nouveau. Dans une casserole, faire bouillir l'huile d'olive et l'eau. Ajouter les épinards et cuire pendant 2 minutes en remuant. Égoutter.
- Beurrer 4 ramequins. Mettre la moitié de la mousseline de poisson au fond, répartir les épinards par-dessus puis la mousseline restante.
- Poser les ramequins dans la lèche-frite. Verser de l'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des moules pour faire un bain-marie. Mettre au four 20 minutes. Démouler délicatement.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez accompagner ce plat d'une sauce réalisée en mixant ensemble 2 cuillères à soupe d'épinards cuits avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de crème liquide. Saler et poivrer.



# Coquilles Saint-Jacques gratinées

## Ingrédients pour 4 personnes:

16 coquilles Saint-Jacques  
150 g de beurre  
100 g de chapelure  
1 gousse d'ail  
20 brins de persil plat  
Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode gril large à 250 °C (position 5 et position 1).
- Demander au poissonnier de préparer les coquilles Saint-Jacques. Récupérer les noix, les coraux et la moitié creuse des coquilles.
- Sortir le beurre 1 heure avant pour qu'il ramollisse. Hacher finement le persil. Peler la gousse d'ail et la couper en très petits dés. Mélanger l'ail, le persil et la chapelure avec le beurre mou. Poser les noix de Saint-Jacques et les coraux dans la partie creuse des coquilles. Répartir le beurre à l'ail sur les noix.
- Poser la moitié des coquilles sur la plaque du four et la moitié sur la lèche-frite. Mettre la plaque sous le gril 4 minutes jusqu'à ce que le beurre soit doré. Poser la plaque en position 1 pour qu'elle reste au chaud et mettre la lèche-frite sous le gril 4 minutes.



### MOT DU CHEF

Si vous avez des coquilles Saint-Jacques surgelées sans leur coquille, il faut les décongeler, les sécher et les mettre dans des ramequins individuels.

# Lasagnes de légumes

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 carottes  
 2 courgettes  
 4 tomates  
 1 oignon  
 1 paquet de pâte à lasagnes  
 1 boule de mozzarella di Buffala  
 30 g de parmesan râpé  
 5 feuilles de basilic  
 5 cl d'huile d'olive  
 1 litre d'eau  
 Sel, poivre

- **Eplucher les carottes.** Couper les carottes et les courgettes en 2 dans le sens de la longueur. Puis, les couper en fines lamelles d'1/2 cm.
- **Faire bouillir 1 litre d'eau.** Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, les égoutter et retirer la peau. Les couper en 4 et retirer les pépins. Eplucher l'oignon et le couper en fines lamelles. Egoutter la boule de mozzarella et la couper en petits dés.
- **Préchauffer le four** en mode double chaleur tournante à 180 °C (position 3).
- **Dans un plat,** alterner des feuilles de pâte à lasagnes, puis les légumes, quelques feuilles de basilic, et enfin quelques dés de mozzarella, et recommencer le montage jusqu'à finir par la pâte (4 couches de pâtes et 3 couches de légumes).
- **Arroser les lasagnes d'huile d'olive** et cuire au four pendant 25 minutes.
- **Parsemer de parmesan râpé** et faire gratiner en mode grill large pendant 5 minutes à 220 °C (position 5). Laisser reposer 15 minutes avant de servir pour que l'ensemble se tasse.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez servir ce plat avec un coulis de tomates express. Disposer, dans un bol, 500 g de tomates cerises, un filet d'huile d'olive, 1 oignon coupé en fines lamelles, et 1 verre d'eau. Cuire au four en mode micro-ondes à 900 W pendant 3 minutes. Mixer le tout pour obtenir un coulis.

# Cocotte de légumes de Provence

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 aubergine  
 2 courgettes  
 1 poivron rouge  
 4 oignons nouveaux  
 1 citron jaune  
 1 gousse d'ail  
 1 branche de thym  
 1 feuille de laurier  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 2 cuillères à soupe d'eau  
 6 cl de vin blanc  
 Sel, poivre

- Préchauffer le four à 200 °C en mode chaleur tournante (position 3).
- **Laver tous les légumes.** Eplucher le poivron rouge à l'aide d'un économe. Eplucher les oignons nouveaux, les couper en deux. Prélever les zestes du citron jaune avec un économe. Tailler les courgettes, les aubergines et les poivrons en gros dés de 2 cm sur 2 cm.
- **Dans une cocotte,** disposer tous les légumes ainsi que les zestes de citron jaune. Ajouter le thym et le laurier. Saler et poivrer l'ensemble, arroser avec l'eau et un filet d'huile d'olive. Couvrir et cuire 15 minutes.
- **Ajouter le vin blanc,** poursuivre la cuisson 5 minutes à 250 °C sans le couvercle.



### MOT DU CHEF

Pour décorer ce plat - recouvrir de film alimentaire une assiette plate. Disposer dessus de belles feuilles de basilic et arroser d'un trait d'huile d'olive. Recouvrir l'assiette avec le film alimentaire et cuire 3 minutes à 900 W au micro-ondes.

# Riz au curry de Madras

## Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de riz long  
 1 pomme golden  
 1 gros oignon  
 50 g de raisins secs  
 2 cuillères à soupe d'amandes effilées  
 1 dl de lait de coco  
 1 cuillère à soupe de curry en poudre  
 1 bâton de cannelle  
 2 graines de cardamome  
 1 étoile d'anis  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 4 dl d'eau  
 Sel

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + gril inférieur à 250 °C (position 2).
- Couper la pomme golden en petits dés. Dans un plat, mélanger les dés de pomme, les dés d'oignon, les amandes effilées, les raisins secs et la moitié de l'huile d'olive. Cuire dans le four jusqu'à obtenir une couleur brune (environ 6 à 8 minutes).
- Passer le four en mode chaleur tournante à 190 °C (position 2).
- Rincer le riz à l'eau claire. Éplucher l'oignon et le ciseler en petits dés. Le faire revenir avec l'autre moitié de l'huile d'olive dans une casserole allant au four. Ajouter l'eau, le riz, le lait de coco, les épices et du sel. Couvrir de papier sulfurisé et mettre 20 minutes au four.
- Retirer le papier sulfurisé du riz et mélanger avec la garniture. Goûter et ajouter du sel si nécessaire. Dresser dans de petits bols.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer la garniture avant, ou l'ajouter crue et terminer le mélange à la dernière minute.



# Gratin d'aubergines et de courgettes grillées au parmesan

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 aubergines

3 courgettes

30 g de pignons de pin

10 tomates cerises

80 g de parmesan râpé

1 gousse d'ail

Quelques copeaux de parmesan

3 cl d'huile d'olive

Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante + gril supérieur à 150 °C (position 4).
- Coupez les courgettes et les aubergines en lamelles d'1/4 cm d'épaisseur. Faire chauffer une poêle épaisse ou un gril. Mettre un filet d'huile d'olive et colorer les tranches d'aubergine et de courgettes d'un seul côté. Les égoutter sur un papier absorbant et assaisonner de sel et de poivre.
- Dans un plat à gratin, disposer les deux légumes en alternant les couches. Cuire pendant 40 minutes. Ajouter le parmesan râpé et quelques pignons de pin sur les légumes. Gratiner en augmentant la température à 220 °C pendant 3 à 4 minutes.
- Décorer avec les tomates cerises coupées en 4 et quelques copeaux de parmesan.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez également frotter le plat à gratin avec une gousse d'ail épluchée avant de dresser les légumes, pour renforcer le goût.



# Gratin dauphinois

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg de pommes de terre moyennes à chair ferme

9 dl de lait

1 dl de crème liquide

1 gousse d'ail

Sel, poivre

- Préchauffer le four à 160 °C en mode chaleur tournante (position 3).
- **Eplucher les pommes de terre.** Les couper en tranches régulières de 3 mm d'épaisseur. Les mettre dans un bol et les assaisonner.
- **Eplucher une gousse d'ail** et frotter avec le plat allant au four. Disposer ensuite les pommes de terre dans le plat. Verser dans le plat le lait et la crème. Cuire pendant 1h15.
- **Les pommes de terre** sont cuites lorsqu'elles ont absorbé tout le liquide et que le gratin est doré.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez également ajouter de la noix de muscade râpée dans les pommes de terre, au moment d'assaisonner celles-ci.



# Gratin de pommes de terre, poireaux et morilles

## Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de pommes de terre

40 g de morilles séchées

3 poireaux

30 cl de crème liquide

10 à 20 cl de lait

1 gousse d'ail

Sel, poivre

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 150 °C (position 2).
- Mettre les morilles à tremper dans de l'eau froide pendant 30 minutes. Couper le vert des poireaux et la queue. Fendre les blancs en 2 et les laver. Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Mettre dans une casserole pleine d'eau salée et poivrée, les morilles, les pommes de terre, les poireaux et la gousse d'ail. Faire bouillir. Quand l'eau bout, retirer la casserole du feu et égoutter son contenu.
- Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail. Poser la moitié des légumes en couches, pommes de terre, poireaux, morilles, puis refaire la même chose avec l'autre moitié des légumes. Verser la crème dans le plat et compléter avec le lait pour que les ingrédients soient juste recouverts. Faire cuire 1 heure.

### MOT DU CHEF

Ce gratin peut se déguster seul ou accompagner un rôti. Vous pouvez le cuire la veille et le réchauffer doucement le jour même, en ajoutant un peu de lait s'il est trop sec.



# Muffins au caramel

## Ingrédients pour 4 personnes:

170 g de sucre de canne roux

120 g de farine

6 g de levure chimique

40 g de noix hachées

30 g de raisins secs

4 cl de lait

1 œuf

50 g de beurre

20 cl d'eau

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 180 °C (position 3).
- Faire fondre 40 g de beurre dans une casserole.
- Dans un bol, mélanger la farine, 90 grammes de sucre de canne, le sel, les noix hachées, les raisins secs et la levure. Dans un autre bol, mélanger le beurre fondu, le lait et l'œuf. Mélanger les deux préparations et les verser dans des moules individuels beurrés (remplir au deux tiers maximum).
- Faire bouillir l'eau dans une casserole.
- Saupoudrer les gâteaux avec le reste de sucre de canne roux, poser une petite noix de beurre dans chaque moule et verser l'eau bouillante sur les cakes.
- Enfourner et cuire pendant 30 minutes.
- Servir tiède.

### MOT DU CHEF

Accompagner de sauce caramel réalisée en faisant chauffer du sucre dans une poêle jusqu'à ce qu'il prenne une couleur rousse, y verser de la crème liquide et remuer pour mélanger.



# Tarte meringuée au citron

## Ingrédients pour 4 personnes:

### Pour la pâte :

125 g de farine

60 g de beurre

1/2 œuf

30 g de sucre glace

2 cuillères à soupe de lait

### Pour la meringue :

3 blancs d'œuf

75 g de sucre

### Pour le flan :

3 jaunes d'œuf

1 œuf

50 g de sucre

2 citrons jaunes non traités

200 g de crème liquide

- **Préchauffer le four** en mode chaleur tournante + gril inférieur à 180 °C (position 2).
- **Pour faire la pâte** : mélanger la farine et le sucre glace avec le beurre. Ajouter le jaune d'œuf et 2 cuillères à soupe de lait. Pétrissez rapidement et réservez au frais 1/4 d'heure. Etaler la pâte dans un moule à tarte de 20 cm de diamètre et cuire 10 minutes.
- **Pour le flan** : mélanger le sucre avec les jaunes d'œuf. Ajouter le zeste et le jus des citrons, puis la crème.
- **Verser dans le fond de pâte** et cuire 15 minutes en mode chaleur tournante à 180 °C (position 3).
- **Monter les blancs en neige**, puis lorsqu'ils sont fermes, ajouter le sucre en continuant de battre pour le dissoudre. Verser la meringue sur la tarte et cuire en mode chaleur tournante + gril supérieur à 220 °C (position 4) jusqu'à obtenir une coloration dorée.

### MOT DU CHEF

Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez utiliser un fond de pâte sucrée ou sablée déjà prêt. Cette recette peut servir à cuisiner des mini tartelettes que vous servirez en mignardises, sans ajouter de meringue.



# Papillotes de fruits au Marsala

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 grosses pommes golden  
 6 mini bananes  
 125 g de framboises  
 125 g d'abricots au sirop  
 4 cuillères à café de pistaches  
 4 cuillères à café d'amandes effilées  
 4 cuillères à café de raisins secs  
 4 cuillères à soupe de Marsala

- **Préchauffer le four** en mode chaleur tournante + grill inférieur à 220 °C (position 2).
- **Laver tous les fruits.** Couper les pommes en gros dés, de 2 cm sur 2 cm, sans les éplucher. Éplucher et couper les bananes en 2 dans la longueur. Égoutter les abricots au sirop.
- **Sur 4 feuilles de papier sulfurisé** de 30 cm de long, disposer, au centre, les dés de pommes, les demi bananes, les demi abricots, les framboises. Parsemer de pistaches, d'amandes effilées et de raisins secs. Arroser de Marsala et refermer les papillotes en repliant les bords du papier. Ficeler l'ensemble des papillotes.
- **Disposer les papillotes** sur une plaque à pâtisserie et cuire 10 minutes, servir immédiatement.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez accompagner ce dessert d'une glace vanille ou d'une crème chantilly. Le Marsala peut être remplacé par du rhum ou du Grand Marnier.



# Perles de tapioca au lait de coco

## Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de lait 1/2 écrémé  
 50 g de perles de tapioca  
 250 g de lait de coco  
 20 g de sucre  
 1 gousse de vanille  
 5 cl d'eau

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 200 °C (position 2).
- Mélangez le lait, l'eau, le sucre, les graines de la gousse de vanille, le lait de coco et le tapioca dans un bol à larges bords.
- Fendre la gousse de vanille en deux. Mettre le lait et le sucre à bouillir dans une casserole allant au four avec la gousse de vanille fendue. Quand le mélange bout, ajouter le tapioca et mettre au four 12 minutes.
- Une fois cuit, laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure tout en remuant de temps en temps.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez râper de la noix de coco fraîche sur le tapioca et le servir dans des demi noix de coco fraîches.

# Crèmes caramel

## Ingrédients pour 4 personnes:

3 œufs  
1/2 l de lait  
90 g de sucre

### Pour le caramel :

80 g de sucre  
1/2 dl d'eau

- Préchauffer le four à 130 °C en mode chaleur tournante (position 3).
- Dans une casserole avec un fond épais, faire fondre le sucre en poudre sur un feu doux, sans ajouter d'eau. Dès que le sucre se transforme en caramel de couleur rousse, ajouter 1/2 dl d'eau, cuillère par cuillère.
- Verser le caramel dans les ramequins.
- Mettre le lait à bouillir.
- Dans un bol, mélanger les œufs avec le sucre. Verser le lait sur les œufs, écumer la mousse.
- Remplir les ramequins, les déposer dans un grand plat avec de l'eau jusqu'à mi-hauteur, cuire 45 minutes.

### MOT DU CHEF

Laissez bien refroidir, puis démoulez en passant délicatement une lame de couteau sur l'intérieur du moule pour ne pas briser la crème. Attention à ne pas laisser bouillir les ramequins dans le four, cela ferait des bulles dans la crème.



# Brownies au chocolat au sel de Maldon

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 œufs entiers

100 g de sucre

50 g de chocolat à 70 % de cacao

80 g de beurre

60 g de farine

8 noix de pécan

De la fleur de sel, de Maldon ou un autre type de fleur de sel (si vous n'en trouvez pas n'utilisez pas de sel dans cette recette)

Un peu de sucre pour les moules

Un peu de beurre pour les moules

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 200 °C (position 3).
- Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie.
- Fouetter les œufs entiers avec le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à obtenir une mousse blanche. Mélanger délicatement le chocolat fondu et la farine. Mélanger ensuite avec les œufs mousseux. Réserver le mélange au frais pendant 15 minutes.
- Beurrer et sucrer des moules. Remplissez à moitié de pâte à brownies et ajoutez quelques noix de pécan dans chaque moule. Parsemer avec un peu de fleur de sel et cuire au four 12 minutes. Laisser refroidir quelques minutes et démouler.

### MOT DU CHEF

Le sel de Maldon, est une fleur de sel d'origine anglaise. Pour obtenir un brownie plus compact, conservez le une nuit au réfrigérateur après cuisson.



# Pommes rôties à la cannelle et au vin blanc

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 grosses pommes golden  
 80 g de sucre cassonade  
 60 g de beurre  
 4 bâtons de cannelle  
 1 morceau d'environ  
 20 g de gingembre frais  
 1 cuillère à soupe de baies roses  
 1 cuillère à soupe de graines de cumin  
 2 dl de vin blanc

- **Préchauffer le four** en mode chaleur tournante + grill inférieur à 200 °C (position 2).
- **Eplucher les pommes sans les couper.** Enlever les trognons des pommes à l'aide d'un videpomme ou d'un couteau. Disposer les pommes dans un plat allant au four. Peler le gingembre, le couper en 4. Parsemer les pommes de baies roses, de cumin en graines, de sucre cassonade, de beurre et de vin blanc. A l'intérieur des pommes, introduire un bâton de cannelle et un morceau de gingembre.
- **Faire cuire au four pendant 35 minutes.** Arroser les pommes de jus de temps en temps.
- **Une fois cuites,** les laisser reposer 20 minutes à température ambiante avant de les déguster.

### MOT DU CHEF

Si vos pommes colorent trop vite, ajoutez un petit peu d'eau en cours de cuisson. Si vous cuisinez cette recette pour des enfants, remplacez le vin blanc par de l'eau.



# Tarte à la ricotta et au chocolat amer

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 rouleau de pâte sablée

125 g de chocolat noir

150 g de ricotta

4 cuillères à soupe de marmelade d'oranges

200 g de haricots secs pour la cuisson de la pâte

- **Préchauffer le four** en mode conventionnel à 200 °C (position 3).
- **Etaler la pâte dans 4 moules à tartes individuels.** Recouvrir de papier sulfurisé et couvrir de haricots secs. Cuire les fonds de pâte pendant 25 minutes.
- **Fondre le chocolat au bain-marie**, et le mélanger à la ricotta. A l'aide d'une poche à douille, garnir les fonds de pâte du mélange au chocolat, sur les bords extérieurs, pour pouvoir disposer au centre la cuillère de marmelade d'oranges.
- **Laisser reposer 30 minutes** au réfrigérateur et servir.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez transformer ce dessert selon vos envies en changeant le parfum de la marmelade: citron, framboise, figue... Votre tarte sera plus goûteuse si vous utilisez un chocolat bien corsé, contenant au moins 70% de cacao.



# Soufflés à la vanille

## Ingrédients pour 4 personnes:

6 œufs  
 25 cl de lait  
 35 g de farine  
 70 g de sucre  
 2 gousses de vanille  
 10 g de beurre et  
 10 g de sucre pour les moules  
 Un peu de sucre glace pour la décoration

- Préchauffer le four à 230 °C mode conventionnel (position 3).
- Mélanger 2 œufs entiers avec 50 g de sucre puis la farine dans un saladier. Fendre les gousses de vanille dans le sens de la longueur. Faire bouillir le lait avec les gousses de vanille. Le retirer du feu, retirer les gousses de vanille et le verser doucement dans le saladier en fouettant au fur et à mesure.
- Couvrir la crème de film alimentaire posé directement sur la crème. Laisser refroidir la crème sous le film.
- Séparer les blancs des jaunes des 4 œufs restants. Mélanger les 4 jaunes dans la crème une fois qu'elle est tiède. Monter les 4 blancs en neige avec 20 g de sucre. Incorporer délicatement les blancs dans la crème froide.
- Beurrer et sucrer les moules en faisant attention qu'ils soient entièrement recouverts. Verser la crème dans les moules jusqu'à ras bord. Mettre à cuire 8 minutes. Décorer avec du sucre glace et servir immédiatement.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez parfumer ces soufflés avec 1 cuillère à café d'épices (badiane, cannelle...) à la place de la vanille, ou avec 3 cuillères à soupe de Cointreau ou de Grand Marnier. Il faut faire attention à ne pas toucher la couche de sucre qui recouvre le moule sinon le soufflé ne montera pas droit.



# Clafoutis aux abricots à la cannelle

## Ingrédients pour 4 personnes:

400 g d'abricots (ou d'un autre fruit à noyaux)  
 100 g de farine  
 30 g de poudre d'amandes  
 20 g d'amandes effilées  
 90 g de sucre  
 6 œufs  
 12,5 cl de lait,  
 12,5 cl de crème liquide,  
 30 g de beurre  
 1 cuillère à café de cannelle  
 10 g de beurre et  
 10 g de farine pour le moule

- Préchauffer le four à 180 °C, chaleur tournante + gril supérieur (position 3).
- Couper les abricots en 2 et retirer leurs noyaux.
- Dans un saladier, verser la poudre d'amandes, la farine, la cannelle et le sucre. Faire un puits. Casser les œufs au milieu, et fouetter progressivement pour les incorporer. Batta énergiquement s'il reste quelques grumeaux. Faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, le laisser tiédir. Verser ensuite dans la pâte le lait, la crème liquide et le beurre noisette. Mélanger.
- Il est préférable de laisser la pâte reposer une demiheure.
- Beurrer et fariner le moule, mettre les fruits au fond et verser la pâte dessus. Répartir les amandes effilées. Mettre au four 25 minutes.
- Démouler le clafoutis lorsqu'il est froid.

### MOT DU CHEF

Si vous réalisez cette recette avec de gros fruits : abricots, pêches, brugnons... il faut les couper en 2 et retirer leurs noyaux. Si vous utilisez de petits fruits : cerises, prunes, mirabelles... gardez-les entiers avec leurs noyaux.



# Croustillants de banane au sésame

## Ingrédients pour 4 personnes:

12 bananes naines  
 4 feuilles de brick  
 20 g de sucre glace  
 10 g de beurre  
 20 g de graines de sésame blanc  
 10 cl de lait de coco  
 10 g de sucre de canne  
 1 citron vert

- Préchauffer le four en mode gril large à 250 °C (position 4).
- Râper le zeste du citron vert puis le presser. Ajouter le sucre de canne et remuer pour le dissoudre. Mélanger avec le lait de coco.
- Éplucher les bananes et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Tailler chaque feuille de brick en 8 triangles. Rouler les 1/2 bananes dans les triangles de brick en commençant par la pointe. Étaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Avec un pinceau, badigeonner les bricks de bananes de tous les côtés. Les poser sur le papier sulfurisé. Saupoudrer avec la moitié du sésame et du sucre glace.
- Mettre au four environ 2 minutes, jusqu'à ce que le sucre glace soit légèrement caramélisé. Retourner les bricks, les saupoudrer avec le reste de sésame et de sucre glace. Les remettre au four 2 minutes.
- Servir avec la sauce au lait de coco.

### MOT DU CHEF

Si vous n'avez pas de bananes naines, vous pouvez réaliser la recette avec 3 grandes bananes coupées. Pour corser la sauce, vous pouvez y ajouter une grande cuillère de rhum.



# Gâteau roulé à la confiture

## Ingrédients pour 4 personnes:

100 g de farine  
100 g de sucre  
3 œufs  
200 g de confiture

- Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 200 °C (niveau 3).
- Battre les œufs et le sucre avec un batteur électrique pendant au moins 8 minutes. Ils doivent être très mousseux et onctueux. Ajouter la farine petit à petit en mélangeant délicatement.
- Étaler du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie sans rebord. Étaler la pâte sur le papier de façon régulière pour former un rectangle d'une épaisseur de 5 mm. Mettre au four 6 minutes. Le biscuit doit rester moelleux et être légèrement doré au-dessus.
- Retirez de la plaque et laissez refroidir 5 minutes à plat sans ôter le papier. Retournez le biscuit de Savoie sur un linge propre. Retirez soigneusement le papier et recouvrez le dessus de confiture. Tirez sur le linge pour enrouler le biscuit sur lui-même jusqu'à créer un rouleau.
- Réservez au réfrigérateur au moins une heure avant de servir. Décorez avec le reste de confiture.



### MOT DU CHEF

Si le papier colle au biscuit, vous pouvez le décoller en l'humectant avec une éponge propre et humide. Vous pouvez utiliser cette recette de biscuit pour préparer des gâteaux légers à la place d'une génoise traditionnelle, fraisières, mokas...

# Profiteroles

## Ingrédients pour 4 personnes:

### Pour la pâte à choux :

- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 4 œufs
- 25 cl d'eau
- 150 g de chocolat noir
- 15 cl de lait
- 80 g d'amandes effilées
- 10 g de sucre glace
- 1/2 cuillère à café d'eau
- 50 cl de glace à la vanille

- **Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 200 °C** (position 4).
- **Pour préparer la pâte à choux**, faire bouillir l'eau et le beurre. Retirer du feu, ajouter la farine et mélanger. Remettre sur un feu doux pour légèrement dessécher la pâte. Retirer à nouveau du feu et ajouter les œufs un par un en mélangeant. Étaler du papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Poser dessus 8 boules de pâte bien rondes. Mettre au four 25 minutes. Les choux doivent être bien dorés et secs. Les laisser refroidir. Laisser le four allumé. Mélanger les amandes, le sucre glace et l'eau. Étaler le mélange sur une plaque anti-adhésive. Mettre au four 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que ce soit bien doré. Garder au sec.
- **Couper les choux en deux** et les farcir de glace. Les mettre au congélateur.
- **Au moment de servir**, préchauffer le four en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- **Faire fondre le chocolat avec le lait au bain-marie**. Mettre les choux avec la glace 2 minutes au four. Les sortir, disposer 2 choux par assiette. Verser le chocolat tiède dessus, répartir les amandes et servir.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez choisir des parfums de glace différents suivant votre goût, par exemple une glace à la menthe ou à la framboise ira très bien avec la sauce au chocolat.

Il est possible de préparer les choux et les farcir de glace la veille en les conservant au congélateur.



# Kouglofs

## Ingrédients pour 4 personnes:

40 g de raisins secs  
 1 sachet de thé  
 5 cl d'eau  
 20 g de levure de boulanger  
 3 cuillères à soupe de lait  
 350 g de farine  
 4 œufs  
 40 g de sucre  
 1 cuillère à café de sel  
 175 g de beurre  
 1 cuillère à soupe de sucre glace  
 1 cuillère à soupe d'amandes effilées  
 Un peu de beurre pour les moules

- Préchauffer le four en mode petit grill à 230 °C (position 5).
- Poser les amandes au centre de la plaque du four et les mettre au four 1 minute pour les griller.
- Sortir le beurre du réfrigérateur pour le ramollir.
- Faire chauffer les 5 cl d'eau dans une casserole. Y plonger le sachet de thé et y faire tremper les raisins secs. Faire tiédir le lait et y mélanger la levure. Ajouter 90 g de farine et mélanger. On appelle ce mélange le levain. Le laisser doubler de volume dans un endroit tiède pendant 2 heures.
- Dans un saladier, mélanger 260 g de farine, 2 œufs, 1 cuillère à soupe d'eau, 40 g de sucre et la cuillère à café de sel. Mélanger pour obtenir une pâte. Ajouter les 2 œufs restants un par un en mélangeant. Incorporer le beurre ramolli et les raisins égouttés. Mettre 2 heures au réfrigérateur pour que la pâte durcisse. Puis étaler la pâte avec les raisins. Mettre l'autre pâte (le levain) au centre. Pétrir pour mélanger les 2 pâtes.
- Préchauffer le four en mode conventionnel à 220 °C (position 2).
- Beurrer 4 petits moules à kouglof. Verser la pâte à mi-hauteur des moules. Laisser dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte monte en haut des moules. Mettre au four 15 minutes. Démouler délicatement les kouglofs. Les parsemer de sucre glace et d'amandes grillées.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez tout préparer la veille et laisser la pâte dans les moules au réfrigérateur. Si vous voulez faire un grand kouglof, il faut augmenter le temps de cuisson de 20 minutes.



# Sablés à l'amande amère

## Ingrédients pour 4 personnes:

80 g de beurre  
 100 g de sucre  
 100 g de farine  
 2 jaunes d'œuf  
 5 g de levure chimique  
 1 goutte d'extrait d'amande amère  
 1 pincée de sel  
 20 g d'amandes effilées

- Préchauffer le four en mode conventionnel à 180 °C (position 3).
- Mettre 70 g de sucre, le beurre, la farine, les jaunes d'œuf, la levure, l'extrait d'amande amère, la pincée de sel dans un saladier. Malaxer à la main pour obtenir une pâte homogène. La rouler en forme de boudin et laisser 1 heure au réfrigérateur. Hacher les amandes effilées. Les mélanger avec les 30 g de sucre restants. Rouler le boudin de pâte dedans. Le couper en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Les poser sur une plaque antiadhésive et les mettre au four 25 minutes.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez remplacer l'extrait d'amande amère par une huile parfumée, par exemple de l'huile de sésame ou de pistache, et les amandes par des pignons, des noisettes...





# Recettes

## de plats composés

Recettes utilisant les deux fours individuels pour cuisiner simultanément les ingrédients d'un plat ou d'un dessert.

# Filets de rouget à la tapenade et marmelade d'aubergines

## Ingrédients pour 4 personnes:

8 filets de rouget  
 4 cuillères à soupe de tapenade d'olives noires  
 3 aubergines  
 30 g de pignons de pin  
 1 oignon  
 1 branche de céleri  
 5 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 220 °C (position 4).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 180 °C (position 1).
- Éplucher les aubergines, l'oignon et la branche de céleri. Couper l'oignon et le céleri en petits dés. Couper les aubergines en cubes d'1 cm. Mettre dans une cocotte 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'aubergine, l'oignon, le céleri et les pignons de pin. Mettre dans le four inférieur 30 minutes.
- Huiler la plaque du four avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Poser les rougets côté chair. Les saler et poivrer côté peau et étaler dessus la tapenade. Mettre dans le four supérieur 4 minutes.

### MOT DU CHEF

Pour leur donner plus de goût, vous pouvez griller les pignons au four. Si vous n'en avez pas, remplacez-les par des noisettes hachées.



# Darnes de saumon au romarin et endives braisées au jus d'orange

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 darnes de saumon  
 2 brins de romarin  
 2 citrons verts  
 1 cuillère à soupe de baies roses  
 1 cuillère à café de gros sel  
 20 cl de vin blanc  
 10 cl d'eau  
 8 endives  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 orange non traitée  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 220 °C (position 4).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1).
- Couper les endives en fines lamelles. Zester la moitié de l'orange, puis presser toute l'orange. Dans un plat allant au four, mettre les endives, les zestes et le jus d'orange, l'huile d'olive. Saler, poivrer, couvrir et mettre au four supérieur 15 minutes.
- Zester les citrons. Les presser. Effeuillez le romarin. Mettre dans un plat allant au four les darnes de saumon, le romarin, le jus et les zestes de citron, les baies roses, le gros sel, le vin blanc et l'eau. Mettre au four inférieur 10 minutes, arroser en cours de cuisson.

### MOT DU CHEF

Si vous aimez les endives croquantes, faites-les cuire 10 minutes, si au contraire vous les préférez fondantes faites-les cuire 20 minutes.



# Carrés d'agneau en croûte d'herbes et tian de légumes du soleil

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 carrés d'agneau de 3 côtes chacun

50 g de chapelure

1/4 de botte d'estragon

1/4 de botte de basilic

1/4 de botte de persil plat

2 aubergines

4 tomates

4 courgettes

1 gousse d'ail

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante + grill supérieur à 180 °C (position 4).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 240 °C (position 1).
- Couper les aubergines, les tomates et les courgettes en tranches fines. Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un plat à gratin. Frotter le plat avec la gousse d'ail non pelée. Alternier les couches de légumes dans le plat. Saler, poivrer. Mettre dans le four supérieur 1h30.
- Effeuillez les herbes. Les hacher et les mélanger avec la chapelure et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Saler et poivrer les carrés. Les mettre dans un plat, côté graisse contre le plat. Arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Environ 15 minutes avant la fin de cuisson des légumes, mettre les carrés 8 minutes au four inférieur. Les sortir, ajouter la chapelure aux herbes sur la peau, les emballer dans du papier aluminium pour 8 minutes. Servir ensemble la viande et les légumes.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez varier les herbes et utiliser par exemple de la menthe ou de la coriandre. Il est également possible de remplacer les herbes par de la tapenade.



# Roulades de veau à la sauge et riz pilaf à la cardamome

## Ingrédients pour 4 personnes:

8 escalopes de veau très fines de 100 g chacune

16 feuilles de sauge

1 oignon

240 g de riz basmati

2 gousses de cardamome

1 pincée de gros sel

50 cl d'eau

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 180 °C (position 4).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 240 °C (position 1).
- **Étaler les escalopes.** Poser sur chacune 2 feuilles de sauge et les rouler très serré. Les maintenir avec des piques en bois. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'oignon dans un plat ou une casserole allant au four. Le faire chauffer à feu doux sur le gaz, et cuire pendant 1 minute. Ajouter le riz et faire cuire encore 1 minute, jusqu'à ce que les grains de riz deviennent translucides. Retirer du feu, ajouter les 50 cl d'eau et la cardamome. Couvrir d'un papier sulfurisé et mettre dans le four supérieur environ 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
- **5 minutes avant la fin de la cuisson du riz,** étaler 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la lèchefrite, poser les escalopes et mettre au four inférieur 6 minutes. Saler et poivrer les escalopes après la cuisson et les servir avec le riz.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez parfumer les escalopes avec de l'estragon ou du basilic à la place de la sauge. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez réaliser cette recette sans cardamome.



# Jarret de veau braisé et chou étuvé à l'huile de noix

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 jarret de veau  
 1 chou vert  
 1 carotte  
 1 échalote  
 1 oignon  
 1 poireau  
 10 cl de vin blanc  
 10 g de fond de veau en poudre  
 2 cuillères à soupe de miel  
 2 cuillères à soupe d'huile de noix  
 50 g de beurre  
 2 cuillères à soupe de cerneaux de noix  
 4 brins de persil plat  
 1 branche de thym  
 1 feuille de laurier  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 160 °C (position 1).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 180 °C (position 4).
- Retirer les feuilles extérieures du chou. Le couper en 4 et le laver. Le poser dans un plat creux allant au four et verser dessus le miel, le beurre, l'huile de noix et de l'eau pour couvrir les ingrédients. Fermer le plat avec un couvercle ou du papier aluminium. Mettre dans le four supérieur 3 heures.
- Peler la carotte, l'oignon, l'échalote et les couper en rondelles. Retirer le vert du poireau, le fendre en 4 dans la longueur et le laver. Mettre le jarret de veau dans une cocotte et le recouvrir d'eau. Faire bouillir sur le gaz et écumer pour retirer la mousse qui se forme en surface. Retirer du feu et ajouter dans la cocotte les légumes coupés, le thym et le laurier, le vin blanc et le fond de veau. Fermer et mettre dans le four inférieur 3 heures.
- Pour servir, couper le chou en lanières et répartir dessus le persil plat et les noix.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer ce plat la veille et le réchauffer le jour même. Si vous voulez laquer votre jarret, il faut réduire son jus de cuisson sur le gaz jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Puis préchauffer le four en mode grill large à 240 °C (position 4) et mettre le jarret sous le grill et l'arroser régulièrement de jus de cuisson. Cela prendra environ 15 minutes.



# Magrets de canard au miel et purée de potiron

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 magrets de canard d'environ 500 g chacun

4 cuillères à soupe de miel

1 échalote

900 g de chair de potiron

20 g de beurre

4 gousses d'ail

Sel, poivre du moulin

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 240 °C (position 1).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- **Peler et ciseler l'échalote.** Couper la chair de potiron en cubes de 2 cm. Dans une cocotte, mettre le beurre, l'échalote ciselée, les cubes de potiron et les 4 gousses d'ail non pelées. Saler, poivrer et fermer la cocotte. Mettre dans le four supérieur 30 minutes.
- **Dégraisser légèrement les magrets.** Mettre un plat à gratin à chauffer 5 minutes dans le four inférieur. Poser les magrets côté peau dans le plat. Saler la chair et mettre 8 minutes au four. Vider la graisse du plat, retourner les magrets. Verser le miel sur les magrets, les remettre une minute au four. Les sortir, les couvrir de papier aluminium et les laisser reposer 5 minutes.
- **Égoutter le potiron.** Retirer les 4 gousses d'ail. Écraser la chair à la fourchette.
- **Couper les magrets en tranches,** les servir avec la purée, une gousse d'ail par personne et du poivre du moulin.

### MOT DU CHEF

Il est possible de remplacer le magret par du filet de canard. C'est la même partie du canard, mais la viande du magret est plus tendre, car le canard a été engraisé pour faire du foie gras.



# Daurade grillée entière et fenouil à l'anis étoilé

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 daurade d'1,2 kg, sans la tête, vidée et écaillée

4 bulbes de fenouil

2 étoiles de badiane (anis étoilé)

2 cuillères à soupe de pastis

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 cl d'eau

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante + grill supérieur à 250 °C (position 4).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 200 °C (position 1).
- Laver et émincer le fenouil. Garder les pluches vertes pour la décoration. Mettre les lamelles de fenouil dans un plat allant au four avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de pastis. Saler et poivrer. Couvrir avec un couvercle ou du papier aluminium. Mettre au four inférieur 30 minutes.
- Poser la daurade dans un plat allant au four avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de pastis. Saler, poivrer et mettre au four supérieur 15 minutes.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez réaliser la même recette avec un bar ou des rougets et remplacer le pastis par une huile aromatique de noix, de noisette...



# Tartelettes à la crème d'amandes et figues à la framboise

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 rouleau de pâte brisée ou sablée  
 60 g de poudre d'amandes  
 60 g de beurre  
 60 g de sucre  
 3 jaunes d'œuf  
 8 figues fraîches ou sèches  
 100 g de framboises surgelées

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 180 °C (position 1).
- Laisser ramollir le beurre. Mélanger le beurre, le sucre, la poudre d'amandes et les jaunes d'œuf pour faire la crème d'amandes.
- Étaler la pâte à tarte dans les moules à tartelette antiadhésifs. Répartir la crème d'amandes sur la pâte, mettre dans le four inférieur 30 minutes.
- Mettre les figues et les framboises (sauf 4 que vous garderez pour la décoration) dans un plat allant au four. Fermer avec un couvercle ou du papier aluminium. Mettre dans le four supérieur 20 minutes. Après cuisson, retirer les figues et écraser les framboises dans une passoire pour récupérer leur jus.
- Démouler délicatement les tartelettes.
- Couper les figues en 2 et les poser sur les tartelettes. Les badigeonner de jus de framboises et décorer chaque tartelette avec une framboise posée au centre.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez remplacer la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes et les figues par des poires pelées et coupées en morceaux.



# Ananas rôti à la vanille et crumble

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 petit ananas Victoria  
 50 g de sucre  
 50 g de beurre  
 50 g de farine  
 50 g de noisettes en poudre  
 20 g de sucre roux  
 1 gousse de vanille  
 5 cl de rhum

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante + grill supérieur à 200 °C (position 5).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1).
- Couper les feuilles de l'ananas et l'éplucher avec un couteau à dents de scie. Retirer les yeux qui restent (les points noirs) avec un petit couteau si nécessaire. Couper l'ananas en 4 dans la hauteur et retirer le cœur. Couper les quartiers en petites tranches. Mélanger le beurre, le sucre, la farine et la poudre de noisettes à la main pour faire la pâte à crumble. Le mélange doit rester un peu sableux. Mettre du papier sulfurisé sur la plaque du four et étaler la pâte à crumble dessus. Mettre dans le four supérieur 15 à 20 minutes, le crumble doit être doré.
- Fendre la gousse de vanille dans la longueur. Mettre les morceaux d'ananas dans un plat allant au four. Parsemer de sucre roux et de rhum. Gratter la gousse de vanille sur les morceaux d'ananas et ajouter la gousse dans le plat. Couvrir le plat avec un couvercle ou du papier aluminium, mettre dans le four inférieur 20 minutes.
- Servir l'ananas dans des verres avec le crumble émietté par dessus.

### MOT DU CHEF

Quand vous achetez un ananas, pour savoir s'il est mûr, tirez sur une feuille. Si elle se détache facilement, cela signifie qu'il est mûr.



# Poires au caramel et feuilletage croustillant

## Ingrédients pour 4 personnes:

2 grosses poires bien mûres  
 150 g de pâte feuilletée  
 100 g de sucre  
 25 g de beurre  
 10 cl de lait  
 2 cuillères à soupe de sucre glace

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur à 160 °C en mode chaleur tournante (position 1).
- Préchauffer le four supérieur à 220 °C en mode chaleur tournante (position 4).
- **Éplucher les poires**, les couper en 2 dans la hauteur et retirer le trognon. Verser le sucre dans un plat allant au four. Le faire chauffer sur le gaz, jusqu'à ce qu'il fonde et prenne une couleur caramel clair. Le retirer du feu. Verser dedans délicatement le beurre puis le lait en remuant pour obtenir une sauce onctueuse. Poser les poires dans le plat, face plate contre le caramel. Mettre dans le four inférieur 1 heure.
- **Étaler la pâte feuilletée**. La mettre à cuire en haut du four entre 2 plaques pendant 20 minutes. Retirer la plaque du haut, saupoudrer la pâte feuilletée avec le sucre glace. Passer le four supérieur en mode gril large à 220 °C (position 4) et mettre la pâte au-dessous. Surveiller jusqu'à ce que le sucre caramélise.
- **Couper la pâte feuilletée en 4 carrés** ou en 4 triangles. Servir 1/2 poire par personne avec du caramel et un morceau de pâte feuilletée.

### MOT DU CHEF

Si votre caramel est trop épais, il suffit de le détendre avec un peu d'eau. Vous pouvez réaliser cette recette avec des pommes, des ananas, des mangues...





# Recettes

## pour menus express

Recettes utilisant le four supérieur ou inférieur. Vous pourrez choisir vos recettes et cuisiner en même temps l'entrée et le plat ou le plat et le dessert de votre menu dans des fours séparés. Si vous cuisinez une seule recette (une entrée, un plat ou un dessert), vous économiserez de l'énergie en ne chauffant qu'une partie de votre four.

# Gâteaux de foies de volaille

## Ingrédients pour 4 personnes:

200 g de foies de volaille  
 2 œufs  
 15 cl de crème liquide  
 2 cuillères à soupe de porto  
 10 g de beurre  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- **Beurrer 4 petits moules.** Mixer finement les foies de volaille. Ajouter les œufs, une pincée de sel et de poivre, mélanger. Verser dans un bol, ajouter la crème liquide, le porto et mélanger à nouveau. Verser dans les moules.
- **Poser les moules dans la lèche-frite** et y verser de l'eau chaude jusqu'à la moitié de la hauteur des moules pour faire un bain-marie. Cuire 20 minutes au four. Démouler délicatement et servir.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez accompagner ces gâteaux de foies de volaille d'une compotée d'échalotes. Pour la préparer, faire fondre 10 g de beurre, ajouter 2 échalotes émincées, 1 cuillère à soupe de raisins secs et 1/2 verre d'eau. Cuire doucement jusqu'à évaporation de l'eau.



# Soufflés au saumon à l'aneth

## Ingrédients pour 4 personnes:

5 œufs

300 g de chair de saumon frais sans peau et sans arête

150 g de saumon fumé

5 brins d'aneth

8 cl de crème fraîche épaisse

Un peu de beurre et de farine pour les moules

1 pincée de sel pour les blancs d'œuf

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 220 °C (position 4).
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf en gardant tous les blancs et seulement 3 jaunes. Couper le saumon frais en gros cubes et le saumon fumé en grosses lanières. Les mixer finement avec 3 brins d'aneth. Verser le saumon mixé dans un saladier. Ajouter la crème, les 3 jaunes d'œuf et mélanger. Saler et poivrer.
- Monter les blancs d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement dans le mélange de saumon. Bien beurrer et fariner les moules. Attention de ne pas laisser de traces de doigts dans les moules, les soufflés monteraient moins bien.
- Verser la préparation jusqu'en haut des moules.
- Mettre au four 12 minutes. Démouler dès la sortie du four et servir immédiatement avec un peu d'aneth pour décorer.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez utiliser la chair de n'importe quel poisson sans la peau et les arêtes, par exemple du cabillaud, de la truite ou du merlan.



# Petits choux au cheddar

## Ingrédients pour 4 personnes:

### Pour la pâte à chou :

100 g de beurre  
150 g de farine  
4 œufs  
25 cl d'eau

### Pour la sauce au cheddar :

40 g de farine  
40 g de beurre  
45 cl de lait  
100 g de cheddar râpé  
Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 230 °C (position 4).
- Pour préparer la pâte à chou, faire bouillir l'eau et le beurre. Retirer du feu et ajouter la farine et mélanger. Remettre sur un feu doux pour légèrement dessécher la pâte. Retirer à nouveau du feu et ajouter les œufs un par un en mélangeant. Étaler du papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Poser dessus des petites boules de pâte bien rondes (de la contenance d'une cuillère à café). Mettre au four 20 minutes. Pendant ce temps, préparer la béchamel au cheddar. Faire chauffer le beurre et la farine 5 minutes à feu doux. Ajouter le lait, les 3/4 du cheddar râpé, le sel et le poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Retirer du feu et laisser tiédir.
- Quand les choux sont cuits, les sortir du four et les laisser refroidir. Baisser la température du four à 200 °C. Farcir les choux de sauce à l'aide d'une poche à douille ou les couper en deux et les remplir à la cuillère. Ranger les choux à nouveau sur le papier sulfurisé et les parsemer du reste de cheddar râpé. Mettre 5 minutes au four.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez accompagner les choux de tuiles au cheddar. Pour les confectionner, disposez 40 g de cheddar râpé sur une plaque à pâtisserie antiadhésive. Glissez le tout sous le grand gril à 200 °C pendant 4 minutes. Laissez refroidir et décollez délicatement du papier sulfurisé.



# Millefeuilles de tomates à la mozzarella et poivrons confits

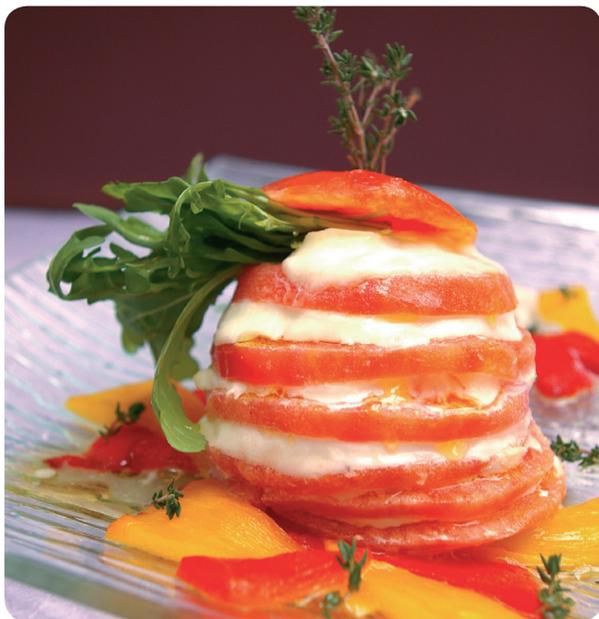
## Ingrédients pour 4 personnes:

4 grosses tomates  
 4 boules de mozzarella di Bufala  
 4 branches de thym frais  
 2 poivrons  
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 gousse d'ail  
 50 g de roquette  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- Peler les poivrons avec un couteau économe. Les couper en quartiers et les épépiner. Les mettre dans un plat allant au four avec un couvercle, les arroser avec l'huile d'olive, les saler. Ajouter la gousse d'ail non pelée dans le plat, le fermer et le mettre 30 minutes au four. Sortir le plat et le laisser refroidir. Passer le four en mode chaleur tournante + gril supérieur à 200 °C (position 4).
- Égoutter les poivrons et récupérer le jus de cuisson. Peler les tomates en les plongeant 20 secondes dans de l'eau bouillante. Les couper en tranches fines, les saler et les poivrer. Nettoyer les branches de thym frais. Couper les boules de mozzarella en tranches fines et les intercaler avec les tranches de tomate. Planter une branche de thym dans chaque tomate pour tenir les tranches. Les poser dans un plat allant au four. Verser dessus le jus des poivrons.
- Mettre au four 7 minutes. Couper les poivrons froids en dés pour faire une mosaïque dans les assiettes. Poser les tomates chaudes par-dessus et servir avec la roquette.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez simplifier cette recette en préparant simplement les tomates avec la mozzarella sur un lit de roquette pour une entrée rapide et légère.



# Brochettes de volaille à la coriandre

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 blancs de volaille  
 2 poivrons rouges  
 2 poivrons jaunes  
 10 tiges de coriandre fraîche  
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode grill large à 220 °C (position 4).
- **Peler les poivrons avec un couteau économe.** Retirer leurs chapeaux. Les couper en 3 et retirer les graines et les membranes blanches. Couper chaque blanc de poulet en 4. Piquer les morceaux de poivron en alternance avec les morceaux de poulet sur les brochettes. Effeuilier la coriandre, garder quelques feuilles pour la décoration. Mettre les brochettes à mariner dans l'huile d'olive avec les feuilles de coriandre. Poser les brochettes sur la plaque du four. Les saler et poivrer sur toutes les faces. Cuire 2 minutes par côté, sur les 4 côtés. Servir avec les feuilles de coriandre mises de côté.

### MOT DU CHEF

Si vous faites mariner vos brochettes la veille, elles auront plus de goût.



# Croustillants à la daurade et champignons

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 filets de daurade sans arête avec la peau

16 champignons de Paris

4 feuilles de brick

4 brins de coriandre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante + grill supérieur à 220 °C (position 4).
- Couper les feuilles de brick en 4 triangles. Les poser sur la plaque du four et les badigeonner d'huile d'olive. Les passer 1 à 2 minutes au four en les surveillant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Continuer de la même façon jusqu'à ce que tous les triangles soient dorés.
- Passer le four en mode chaleur tournante à 160 °C (position 4). Éplucher les champignons et leur couper la queue. Les couper en fines lamelles. Effeuillez la coriandre. Couper les daurades en 2 dans la largeur. Monter les croustillants en alternant un triangle de brick, des champignons salés et poivrés, un triangle de brick, un morceau de daurade salé et poivré, de la coriandre, un triangle de brick, des champignons, un morceau de daurade salé et poivré, de la coriandre et terminer avec un triangle de brick.
- Mettre au four 12 minutes.

### MOT DU CHEF

On épluche les champignons pour éviter qu'ils ne noircissent. Il est important que les feuilles de brick soient bien dorées, afin qu'elles ne ramollissent pas pendant la cuisson.



# Pommes de terre farcies au haddock

## Ingrédients pour 4 personnes:

300 g de haddock  
 4 pommes de terre moyennes  
 1 oignon  
 1 gousse d'ail  
 3 brins de persil plat  
 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse  
 5 cl d'eau  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- **Peler et émincer finement l'oignon.** Dans un plat allant au four, mettre 5 cl d'eau, l'oignon émincé, la gousse d'ail non pelée et les pommes de terre non pelées. Fermer avec un couvercle ou du papier aluminium. Mettre au four 45 minutes. Couper le chapeau des pommes de terre. Les creuser délicatement avec une cuillère et garder la chair.
- **Hacher la chair de haddock en petits dés.** Ciseler le persil. Mélanger la chair de pomme de terre, les dés de haddock, le persil et la crème. Remettre ce mélange dans les pommes de terre.
- **Remettre 5 minutes au four.** Servir tiède.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez accompagner ce plat de crème épaisse mélangée avec un peu de jus de citron ou de vinaigre.



# Pizza aux légumes grillés

## Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la pâte à pizza :

250 g de farine

5 g de levure de boulanger

1 cuillère à café rase de sel

15 cl d'eau tiède

200 g de tomates cerises

100 g de tomates séchées

4 artichauts confits

2 courgettes

40 g de parmesan entier

4 feuilles de basilic

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 250 °C (position 1).
- Dissoudre la levure dans l'eau tiède. Mettre dans le bol d'un batteur électrique avec la farine et le sel. Mixer pendant 10 minutes à vitesse minimum. Former une boule avec la pâte et la faire reposer sous un linge humide pendant 2 heures. Elle va augmenter de volume. Ensuite la mettre 1 heure au frigo, toujours sous le linge humide.
- Pendant ce temps, couper les courgettes et les tomates cerises en tranches fines, les artichauts et les tomates séchées en fines lamelles.
- Sortir la pâte et l'étaler en rond. La poser sur la plaque du four. La garnir de légumes en commençant par les tomates cerises. Verser l'huile d'olive dessus. Saler et poivrer. Mettre au four 5 minutes, jusqu'à ce que le bord de la pâte soit doré.
- Faire des copeaux avec le parmesan et les poser sur la pizza à la sortie du four.

### MOT DU CHEF

Selon votre goût, vous pouvez garnir la pizza avec des aubergines ou des poivrons grillés. L'idéal est de préparer la pâte la veille. Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez l'acheter toute faite.



# Poulet en crapaudine à la diable

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 poulet à faire préparer en crapaudine par le volailler

6 pommes de terre

4 brins de thym frais

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à café de vinaigre

Fleur de sel

Sel fin

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 230 °C (position 1).
- Si le poulet n'a pas été préparé par le volailler, il faut le fendre en 2 par le dos. Retirer le coffre et l'aplatir. Le saler des 2 côtés. Couper les pommes de terre en forme de frites en leur laissant la peau.
- Les laver et les sécher. Les mettre dans la lèchefrite, les arroser de 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter la fleur de sel et 2 branches de thym. Poser le poulet par-dessus. Verser dessus 2 cuillères à soupe d'huile et poser les 2 branches de thym restantes.
- Mettre 40 minutes au four. Verser le vinaigre sur le poulet à la sortie du four avant de servir.



### MOT DU CHEF

Le jus qui va s'écouler du poulet va donner aux pommes de terre un goût savoureux et une texture très moelleuse. Vous pouvez réaliser la même recette avec 4 cuisses de poulet.

# Saucisses grillées à la moutarde et chou

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 saucisses  
 1 chou chinois  
 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon  
 4 feuilles de laurier  
 4 cuillères à soupe d'eau  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 220 °C (position 1).
- Poser les saucisses dans un plat allant au four et les mettre au four 2 minutes. Les retourner, les remettre 2 minutes. Les retirer du plat et les badigeonner de moutarde. Émincer le chou chinois. Mettre le chou dans le plat dans lequel les saucisses ont cuit en laissant la graisse qui s'est écoulée. Ajouter le laurier, les 4 cuillères à soupe d'eau. Saler, poivrer et couvrir de papier aluminium. Passer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1).
- Mettre le plat au four 25 minutes. Sortir le plat, retirer le papier aluminium, ajouter les saucisses et remettre 5 minutes au four.

### MOT DU CHEF

On ajoute la moutarde une fois que les saucisses sont grillées pour ne pas qu'elle brûle. Vous pouvez utiliser de la moutarde à l'ancienne ou des moutardes aromatisées.



# Cocotte de lapin aux poireaux

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 gros lapin coupé en 8 par le boucher (2 carrés, 2 cuisses, 2 épaules, 2 râbles)  
 4 poireaux  
 1 oignon  
 50 g de châtaignes cuites  
 50 g de pruneaux dénoyautés  
 10 cl de vin blanc  
 10 g de fond de veau en poudre ou de bouillon de volaille en cube  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 180 °C (position 1).
- Couper le vert des poireaux. Les laver et les couper en rondelles d'environ 3 cm d'épaisseur en biais. Mettre de l'huile à chauffer dans une cocotte sur le gaz. Y faire colorer le lapin sur toutes ses faces. Le retirer, le saler et le poivrer. Peler l'oignon et le couper en tranches fines. Mettre dans la cocotte les tranches d'oignon, de poireau, les châtaignes, les pruneaux, le vin blanc et le fond de veau. Remettre les morceaux de lapin. Ajouter de l'eau pour couvrir les ingrédients.
- Fermer la cocotte et mettre une heure au four.

### MOT DU CHEF

Si vous trouvez la sauce trop liquide, vous pouvez la filtrer et la faire chauffer sur le gaz pour l'épaissir.



# Canard rôti aux poires

## Ingrédients pour 4 personnes:

1 canard d'environ 2 kg

4 poires mûres

1/2 orange

Quelques feuilles de persil plat

2 cuillères à soupe d'huile

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur à 240 °C en mode chaleur tournante + grill inférieur (position 1).
- Faire quelques entailles dans la peau du canard. Le saler, le poivrer et l'enduire d'huile. Le poser dans la lèchefrite sur une cuisse. Le mettre 15 minutes au four. Le retourner sur l'autre cuisse et le remettre 15 minutes au four. Le poser sur le dos et le cuire encore 15 minutes. Pendant la cuisson, peler les poires, retirer leurs trognons et les couper en 8 tranches. Sortir la lèchefrite du four, retirer le canard et jeter la graisse. Mettre les tranches de poire dans la lèchefrite.
- Poser le canard dessus, couvrir de papier aluminium et laisser reposer 15 minutes. Zester la 1/2 orange.
- Servir le canard avec les zestes d'orange et les feuilles de persil plat.

### MOT DU CHEF

Avec cette cuisson votre canard sera rosé. Si vous le préférez bien cuit, ajoutez 10 minutes de cuisson quand il est sur le dos.



# Rôti de veau au Parme à la mozzarella

## Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de veau de rôti 1 (ficelé par votre boucher)

1 boule de mozzarella di Bufala

600 g de petites pommes de terre

4 tranches de jambon de Parme

4 feuilles de sauge

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de gros sel

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 240 °C (position 1).
- Couper les pommes de terre en 4 quartiers sans les peler. Couper les feuilles de sauge en lanières. Dans la lèchefrite, disposer les pommes de terre avec les gousses d'ail non pelées et les lanières de feuilles de sauge. Saler et verser l'huile d'olive. Couper la moitié de la boule de mozzarella en 6 bâtonnets. Faire 6 incisions dans le rôti pour pouvoir y insérer les bâtonnets de mozzarella. Saler légèrement, poivrer et entourer le rôti avec les tranches de jambon de Parme. Poser le rôti sur les pommes de terre. Mettre 25 minutes au four.
- Retirer le rôti et le laisser reposer 15 minutes sous une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, couper la demimozzarella restante en tranches. Les répartir sur les pommes de terre et remettre 10 minutes au four.
- Servir le rôti en tranches avec les pommes de terre.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez cuisiner cette recette avec un rôti de porc, dans ce cas ajoutez 15 minutes au temps de cuisson, ou avec un rôti de bœuf en diminuant le temps de cuisson de 5 minutes.

# Gratin de macaroni aux cèpes

## Ingrédients pour 4 personnes:

300 g de macaroni  
 250 g de cèpes à l'huile (égouttés)  
 20 cl de crème liquide  
 80 g de parmesan râpé  
 20 cl de lait  
 2 jaunes d'œuf  
 1 œuf entier  
 Sel

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 160 °C (position 1).
- Couper les cèpes en fines lamelles. Les faire sauter 3 minutes à la poêle pour les colorer. Faire bouillir une casserole d'eau avec du sel. Y faire cuire les pâtes 2/3 du temps de cuisson indiqué sur le paquet. Les égoutter et les refroidir sous l'eau du robinet. Dans un saladier mélanger les pâtes, la crème, le lait, les jaunes et l'œuf, la moitié du parmesan et les cèpes. Verser dans un plat à gratin et parsemer du parmesan restant.
- Mettre au four 40 minutes. Le gratin est prêt quand les pâtes ont absorbé le liquide

### MOT DU CHEF

Vous pouvez remplacer les cèpes par des morilles ou des truffes. Pour les enfants, vous pouvez simplifier cette recette en la préparant sans champignons et en remplaçant le parmesan par du gruyère râpé.



# Carrés d'agneau aux olives et citron

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 carrés d'agneau de 3 côtes chacun

2 aubergines

1 citron non traité

12 grosses olives vertes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe d'eau

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 240 °C (position 1).
- **Saler et poivrer les carrés.** Les mettre dans un plat, côté graisse contre le plat. Les arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre 8 minutes au four. Les sortir et les emballer dans du papier aluminium. Passer le four en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1). Peler les aubergines et les couper en petits dés. Zester le citron. Poser les dés d'aubergines dans le plat. Répartir dessus les zestes, les olives, les 2 cuillères à soupe d'eau et les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer. Couvrir et cuire 8 minutes.
- **Déballer les carrés d'agneau** et les servir avec les légumes.

### MOT DU CHEF

On ajoute de l'eau pour cuire les aubergines, en absorbant l'eau elles absorbent moins d'huile pendant la cuisson.



# Brochettes d'agneau au curry

## Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de gigot d'agneau

1 pomme golden

1/2 mangue mûre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'amandes effilées

2 cuillères à soupe de raisins secs

50 cl de lait de coco

4 cuillères à café de curry en poudre

4 grandes branches de romarin

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 220 °C + grill inférieur (position 1).
- **Dégraissier l'agneau**, le couper en 12 cubes de taille égale. Retirer les feuilles des branches de romarin, sauf celles d'une extrémité. Piquer les cubes de viande sur les branches de romarin. Frotter chaque brochette avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café de curry. Les saler et les poivrer. Couper la pomme en petits dés sans la peler. Peler la demimangue et l'oignon et les couper en petits dés.
- **Mettre à chauffer un plat allant au four**, 5 minutes dans le four. Le retirer et y verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire colorer les brochettes sur toutes les faces pendant 1 minute. Les retirer. Mettre dans le plat les dés de pommes, de mangue, d'oignon, les raisins secs et le lait de coco.
- **Mettre au four 6 minutes**. Passer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1). Remettre les brochettes dans le plat et mettre au four 3 minutes.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer des brochettes plus ou moins épicées suivant votre goût en choisissant un curry plus ou moins fort. Pour encore accentuer le goût, mettez les brochettes à mariner la veille.



# Hachis Parmentier à la tomate

## Ingrédients pour 4 personnes:

500 g de viande de bœuf hachée

1 oignon

1 gousse d'ail

1 branche de thym

1 feuille de laurier

30 cl de coulis de tomate

800 g de pommes de terre

80 g de beurre

20 cl de lait

80 g de fromage râpé

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1).
- Peler les pommes de terre et les mettre dans une grande casserole d'eau salée. Les faire cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement dans la chair. Les égoutter et les écraser au presse purée ou avec une fourchette. Faire bouillir le lait avec 50 g de beurre. Verser sur les pommes de terre et mélanger. Peler l'oignon et le couper en petits dés.
- Dans une casserole, faire revenir les dés d'oignon avec 30 g de beurre pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur légèrement dorée. Ajouter la viande, le thym, le laurier et la gousse d'ail non pelée. Faire cuire encore 5 minutes. Ajouter le coulis de tomate, saler, poivrer et cuire 5 minutes. Étaler la moitié de la purée de pommes de terre dans un plat à gratin. Répartir la viande par-dessus puis le reste de purée.
- Parsemer de fromage râpé et mettre 40 minutes au four.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez tout préparer la veille et garder le plat à gratin au réfrigérateur, couvert d'un film alimentaire. Le jour même, vous n'aurez plus qu'à le passer au four.



# Escalopes de poulet à la coppa et aubergines

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 escalopes de poulet  
 12 tranches de coppa  
 3 aubergines  
 1 oignon  
 10 brins de coriandre  
 1 citron  
 6 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1).
- Envelopper les aubergines dans du papier aluminium, les poser sur la plaque et les mettre au four 40 minutes. Les sortir du four, les déballer et les fendre en 2 dans la longueur. Récupérer la chair avec une cuillère. Peler l'oignon et le couper en dés. Effeuille et hacher la coriandre, sauf quelques feuilles pour la décoration. Dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, faire cuire les dés d'oignon 1 minute. Ajouter la pulpe d'aubergine, saler et cuire encore 5 minutes, jusqu'à ce que l'aubergine prenne une consistance de purée. Ajouter la coriandre hachée et mixer le tout. Saler, poivrer.
- Passer le four inférieur en mode chaleur tournante à 220 °C (position 1).
- Fendre les escalopes de poulet pour former une poche dans chaque escalope. Mettre 2 tranches de coppa dans chaque poche. Refermer, saler, poivrer et enduire de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre au four 8 minutes. Pendant ce temps, zester le citron. Réchauffer le caviar 2 minutes dans une casserole avant de le servir. Sortir les escalopes du four. Poser les 4 tranches de coppa restantes sur la plaque et mettre au four 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Répartir les zestes sur les escalopes et les servir avec le caviar d'aubergines, la coriandre et la coppa croustillante.

### MOT DU CHEF

Le caviar d'aubergines peut se préparer la veille. Vous pouvez également le servir seul, en entrée accompagné de pain grillé.



# Pavés de cabillaud au miel à la sauce Worcestershire

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 pavés de cabillaud avec la peau  
 4 cuillères à soupe de sauce Worcestershire (sauce anglaise)  
 4 cuillères à soupe de miel  
 4 cuillères à soupe de sauce de soja  
 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
 400 g de pousses de soja  
 1 citron vert  
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 10 radis roses  
 Fleur de sel  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1).
- Mettre la sauce de soja, la sauce Worcestershire, le miel et le vinaigre dans une casserole et faire bouillir. Couper le feu dès que le mélange bout. Poser les pavés de poisson dans un plat allant au four, peau vers le haut. Verser la sauce dessus et mettre au four 6 minutes. Arroser 2 fois avec la sauce en cours de cuisson.
- Râper le zeste du citron vert, le presser. Mélanger le jus avec l'huile d'olive, saler et poivrer. Laver et équeuter les radis. Les couper en fines lamelles. Sortir le poisson du four. Répartir les zestes de citron vert sur le poisson. Poser les pousses de soja et les lamelles de radis dans les assiettes, verser la sauce au citron vert et poser les pavés de poisson dessus.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez réaliser la même recette avec des pavés de saumon. On choisit la sauce Worcestershire pour la douceur qu'elle apporte à cette recette. Quant à la sauce soja, elle lui donne une note salée tandis que le vinaigre balsamique et le miel la parfument d'une touche sucrée.

# Papillotes de saumon à la roquette, vinaigrette à l'orange

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 filets de saumon  
 2 oranges  
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 4 brins de persil plat  
 200 g de roquette  
 Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur à 240 °C en mode chaleur tournante (position 1).
- Couper 4 feuilles de papier aluminium de 40 cm de long. Effeuille le persil plat. Peler une orange à vif et retirer les segments. Presser la deuxième orange et mélanger le jus avec l'huile d'olive. Poser les filets de saumon sur les feuilles d'aluminium, les saler et poivrer. Verser dessus la vinaigrette à l'orange et répartir les segments d'orange et les feuilles de persil plat. Fermer hermétiquement les feuilles d'aluminium pour former des papillotes. Mettre au four 4 minutes.
- Répartir la roquette sur les assiettes et poser les papillotes à côté. Le jus de cuisson des papillotes fera une vinaigrette savoureuse pour la salade.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez réaliser cette recette avec des filets de truite saumonée et ajouter d'autres herbes aromatiques dans les papillotes : ciboulette, menthe, coriandre...



# Foie de veau à la pancetta

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 tranches de foie de veau  
 20 tranches de pancetta  
 10 cl de vin rouge  
 5 cl de vinaigre balsamique  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 Fleur de sel, poivre du moulin

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante + grill inférieur à 250 °C (position 1).
- Enrouler les tranches de foie de veau dans 3 tranches de pancetta chacune. Mettre un plat à chauffer au four pendant 10 minutes. Le sortir et y verser une cuillère à soupe d'huile d'olive qui va se mettre à fumer. Poser les foies de veau dans le plat. Mettre au four 4 minutes.
- Retirer les foies du plat et y verser le vin rouge et le vinaigre balsamique. Mélanger, verser dans une casserole et faire cuire 5 minutes sur le gaz jusqu'à ce que cela devienne sirupeux. Mettre les 8 tranches de pancetta restantes sur la plaque du four et les cuire 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Servir les foies avec la sauce et les tranches de pancetta



### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer cette recette avec du jambon de Parme ou du chorizo pour remplacer la pancetta..

# Courgettes farcies aux gambas au basilic

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 courgettes rondes (ou classiques)

1 oignon

16 gambas

8 feuilles de basilic

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de paprika

Sel, poivre

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four inférieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 1).
- Retirer le chapeau des courgettes (si ce sont des courgettes classiques les fendre en 2 dans la longueur). Vider la chair avec une cuillère et la couper en petits dés. Hacher 4 feuilles de basilic. Éplucher et couper l'oignon en petits dés. Mélanger l'oignon, le basilic, la chair de courgettes, le paprika, le sel et le poivre.
- Décortiquer 12 gambas en laissant juste la carapace au bout de la queue. Décortiquer complètement les 4 gambas restantes, les couper en dés et les mélanger avec la farce. Saler le fond des courgettes. Les remplir de farce. Poser 3 gambas sur chaque courgette en enfonçant bien leur corps dans la farce. Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive sur chaque courgette et poser les chapeaux. Poser les courgettes dans la lèchefrite avec un verre d'eau au fond.
- Mettre au four 20 minutes. Servir avec 4 feuilles de basilic en décoration.

### MOT DU CHEF

Pour rendre vos feuilles de basilic encore plus décoratives et croustillantes, étalez-les sur la plaque du four, badigeonnez-les avec de l'huile d'olive et mettez les 30 secondes au four à 200 °C.



# Tartes fines aux pommes à la cannelle

## Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de pâte feuilletée  
 30 g de sucre semoule  
 40 g de beurre  
 4 pommes golden  
 1 cuillère à café de cannelle

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur à 220 °C mode chaleur tournante + gril supérieur (position 4).
- Étaler finement la pâte. Tailler 4 ronds de 12 cm de diamètre dans la pâte. Les poser sur une plaque antiadhésive ou du papier sulfurisé.
- Éplucher et couper les pommes en tranches fines.
- Garnir les fonds de tarte avec les pommes émincées. Les saupoudrer de sucre et de cannelle. Répartir par-dessus de petits morceaux de beurre.
- Cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les tartes soient bien dorées.
- Dès la sortie du four, couper les bords bien nets et servir encore tiède.



### MOT DU CHEF

Pour que cette recette soit vraiment délicieuse, il faut choisir des pommes de qualité. Si vous les préférez un peu acides, choisissez des Granny Smith. Vous pouvez également utiliser cette recette pour faire une grande tarte. À la sortie du four, vous pouvez déposer sur la tarte une julienne de pommes crues pour lui donner un côté frais.

# Poires feuilletées

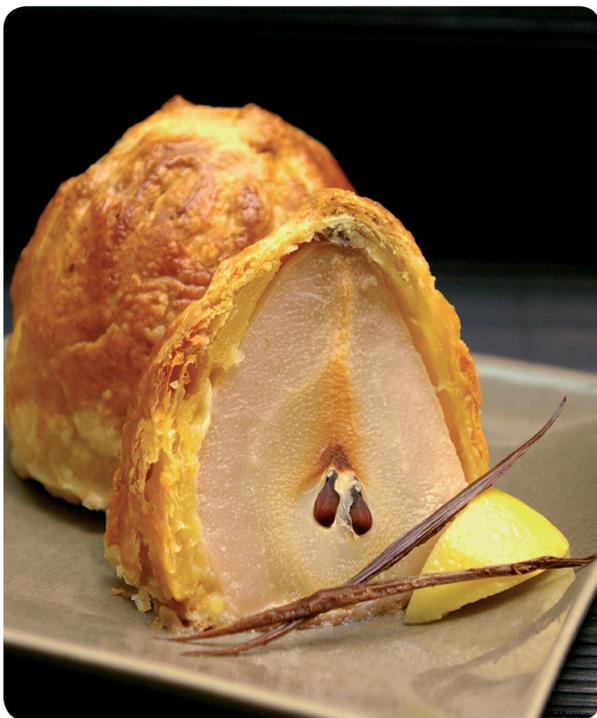
## Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de pâte feuilletée  
 100 g de sucre  
 4 poires  
 1 gousse de vanille  
 1/2 citron  
 1 l d'eau  
 40 g de poudre d'amandes

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante + grill supérieur à 200 °C (position 4).
- Peler les poires, les frotter avec le 1/2 citron pour ne pas qu'elles noircissent. Fendre la gousse de vanille dans la longueur. Mettre l'eau, le sucre, la gousse de vanille, le 1/2 citron et les poires dans une casserole. Porter à ébullition, puis baisser le feu et faire cuire à petits bouillons pendant 20 minutes. Laisser refroidir les poires dans le jus de cuisson. Bien les égoutter, puis les rouler dans la poudre d'amandes. Étaler finement la pâte feuilletée. Entourer chaque poire de pâte feuilletée et les poser dans un plat à gratin.
- Mettre au four 20 minutes.

### MOT DU CHEF

Pour rendre votre feuilletage encore plus joli, vous pouvez le badigeonner de jaune d'œuf avant de le passer au four. Si vous avez le temps, préparez les poires la veille et faites-les égoutter pendant la nuit. Ainsi le feuilletage sera encore plus croustillant.

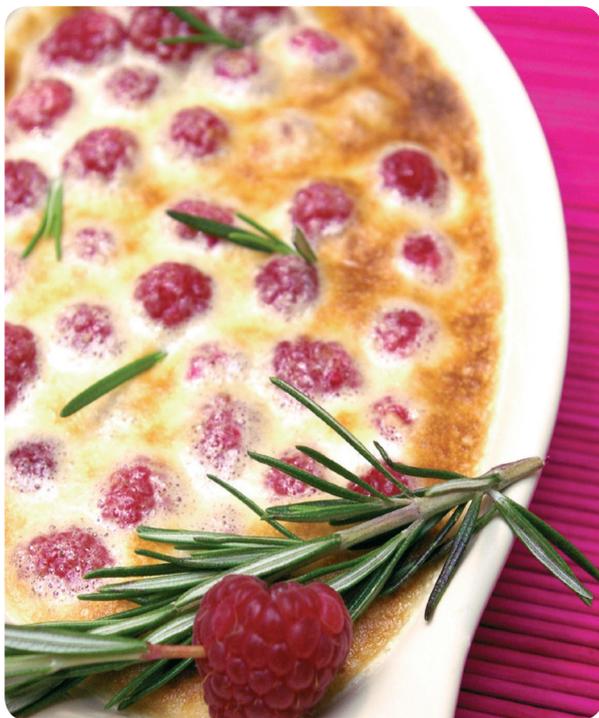


# Gratin de framboises au romarin

## Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de framboises  
 2 œufs  
 40 g de sucre  
 5 cl de crème liquide bien froide  
 3 branches de romarin frais  
 20 cl d'eau

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur à 250 °C gril large (position 4).
- Faire bouillir 2 branches de romarin dans 20 cl d'eau, jusqu'à ce qu'il ne reste seulement qu'un quart du liquide pour concentrer le goût.
- Mélanger les framboises avec une cuillère à soupe de sucre.
- Fouetter la crème liquide.
- Avec un batteur électrique, fouetter les œufs, le jus de romarin et le reste de sucre jusqu'à obtenir un mélange moussoux.
- Incorporer la crème fouettée dans ce mélange pour faire un sabayon. Poser les framboises dans le plat à gratin. Les napper de sabayon et les colorer sous le gril pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Décorer avec la branche de romarin restante et servir.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez préparer ce gratin avec de la menthe, du thym, du thé ou une épice, telle la cannelle...

# Fondants au chocolat à l'orange

## Ingrédients pour 4 personnes:

110 g de chocolat noir

115 g de beurre

2 œufs

80 g de sucre

60 g de farine

2 oranges

Un peu de beurre et de sucre pour les moules

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- Casser le chocolat en petits morceaux. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie, mélanger délicatement avec une spatule. Retirer du feu, ajouter la farine et mélanger. Batta au fouet électrique les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne jaune pâle et mousseux. Incorporer les œufs avec le sucre dans le mélange au chocolat. Zester les 2 oranges. Hacher la moitié des zestes et les incorporer dans la pâte.
- Beurrer et sucrer les moules, y verser la préparation. Mettre les moules au four sur la plaque 7 minutes.
- Retirer les fondants du four et les décorer avec les zestes d'orange restants.



### MOT DU CHEF

Vous pouvez réaliser cette recette nature sans orange, ou au contraire relever vos fondants en incorporant du gingembre frais râpé ou de la cannelle à la pâte. Il faut mélanger le chocolat et le beurre avec une spatule et non avec un fouet pour éviter que le chocolat ne blanchisse.

# Financiers aux framboises

## Ingrédients pour 4 personnes:

5 blancs d'œuf  
 175 g de sucre glace  
 150 g de beurre  
 50 g de farine  
 85 g de poudre d'amandes  
 125 g de framboises fraîches ou surgelées (de préférence)  
 Un peu de beurre et de farine pour les moules

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 180 °C (position 4).
- Mélanger les blancs d'œuf, le sucre, la farine, et la poudre d'amandes à l'aide d'une spatule.
- Faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, et le mélanger à l'ensemble.
- Beurrer et fariner les moules.
- Verser la pâte dans des moules. Disposer les framboises sur la pâte.
- Mettre au four 20 minutes. Sortir du four et mettre les moules à l'envers sur une plaque avec du papier sulfurisé. Attendre quelques minutes et démouler.

### MOT DU CHEF

Le fait de poser les moules à l'envers à la sortie du four fait remonter la condensation et rend le démoulage très facile. Vous pouvez réaliser cette recette avec tous les fruits rouges, sauf les fraises, ou d'autres fruits, tels que les pêches et les brugnons, pelés et coupés en morceaux.



# Tuiles croustillantes, minestrone de kiwis

## Ingrédients pour 4 personnes:

6 kiwis  
35 g de beurre

### Pour les tuiles :

140 g de sucre glace  
35 g de farine  
5 cl de jus d'orange  
50 g d'amandes hachées

### Pour la crème mascarpone :

125 g de mascarpone  
2 œufs  
95 g de sucre  
15 cl de crème liquide

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 200 °C (position 4).
- Faire fondre le beurre à feu doux.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients de la pâte à tuiles. Il faut éviter d'incorporer de l'air dans la pâte.
- Déposer 1/4 de la pâte en tas au centre de la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Mettre au four environ 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien étalée et dorée. Sortir du four et laisser légèrement refroidir, jusqu'à ce que vous puissiez décoller la tuile d'un seul geste avec une spatule. Poser la tuile dans un bol pour lui donner une forme de coupelle. Procéder de la même manière pour réaliser les 3 autres tuiles.
- Pour préparer la crème mascarpone, battre les 2 œufs avec 75 g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporer le mascarpone. Monter la crème liquide en chantilly en ajoutant 20 g de sucre dès qu'elle devient un peu ferme. Mélanger délicatement la chantilly avec la crème mascarpone et mettre au réfrigérateur 1/2 heure.
- Peler les kiwis et couper la chair en petits dés.
- Pour servir, répartir la crème dans les coupelles et poser les dés de kiwi par-dessus.

### MOT DU CHEF

Si vous attendez un peu trop à la sortie du four et que votre pâte à tuiles devient trop dure pour prendre la forme de coupelle, il suffit de la repasser au four pour la ramollir.



# Madeleines au miel

## Ingrédients pour 4 personnes:

100 g de sucre  
 100 g de miel  
 250 g de farine  
 8 g de levure chimique  
 125 g de beurre  
 3 œufs  
 7 cl de lait

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 220 °C (position 4).
- Faire tiédir le lait. Mélanger le sucre, le miel et les œufs. Ajouter le lait tiède, la farine, la levure. Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange. Mettre la pâte au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Verser la pâte dans des moules à madeleines et mettre au four 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les madeleines soient dorées.

### MOT DU CHEF

Les bosses sur les madeleines sont causées par le choc thermique, lorsque la pâte passe du réfrigérateur au four très chaud. Ces madeleines seront encore plus délicieuses si vous les trempez dans du miel liquide pour les déguster.



# Pudding aux pruneaux

## Ingrédients pour 4 personnes:

80 cl de lait

300 g de pain

8 cl de miel

3 œufs

100 g de pruneaux

1 cuillère à soupe de rhum

Du beurre pour le moule à cake

De la confiture pour servir

- Installer le séparateur (position 3).
- Préchauffer le four supérieur en mode chaleur tournante à 160 °C (position 4).
- **Dénoyer les pruneaux si nécessaire.** Les mettre à tremper dans le rhum. Casser le pain en morceaux. Faire bouillir le lait. Le retirer du feu et mettre les morceaux de pain à tremper pendant 2 heures. Mélanger les œufs, le miel et les pruneaux avec le pain pour faire une pâte. Beurrer un moule à cake. Verser la pâte dans le moule et mettre au four 40 minutes. Démouler délicatement.
- **Laisser reposer 30 minutes.** Servir froid avec de la confiture.

### MOT DU CHEF

Vous pouvez réaliser ce dessert avec du pain rassis, des croissants... il n'en sera que meilleur. Vous pouvez le conserver au frais pendant une semaine.



# Classement des recettes par pays

## France

Brochettes de bœuf au romarin	39
Canard à l'orange express	32
Carrés d'agneau aux olives et citron	103
Carrés d'agneau en croûte d'herbes et tian de légumes du soleil	79
Cocotte de lapin aux poireaux	99
Cocotte de légumes de Provence	55
Côte de bœuf à la fleur de sel et champignons	44
Crèmes caramel	64
Filets de truite aux amandes	46
Financiers aux framboises	115
Fondants au chocolat à l'orange	114
Gratin dauphinois	58
Gratin de pommes de terre, poireaux et morilles	59
Madeleines au miel	117
Mousselines de poissons et épinards à la crème	52
Œufs farcis aux champignons	22
Poisson en croûte de sel	51
Profiteroles	72
Quiche aux fruits de mer et citron confit	25
Quiche lorraine traditionnelle	18
Soufflés à la vanille	68
Tarte meringuée au citron	61
Tartelettes à la crème d'amandes et figues à la framboise	84
Tatin de courgettes au fromage de chèvre	27
Terrines de canard aux poivres	35
Volaille entière rôtie à l'estragon	30

## Allemagne

Canard rôti aux poires	100
Carottes braisées au cumin	19
Clafoutis aux abricots à la cannelle	69
Darnes de saumon au romarin et endives braisées au jus d'orange	78
Feuilletés à l'oignon doux, fromage frais et harengs	17
Feuilletés d'épinards, lard fumé et fromage	43
Gâteau roulé à la confiture	71
Gâteaux de foies de volaille	89
Jambon cuit à l'os braisé au miel et ananas	40
Jarret de veau braisé et chou étuvé à l'huile de noix	81
Kouglofs	73
Poires au caramel et feuilletage croustillant	86
Poires feuilletées	112
Poivrons farcis végétariens	29
Pommes de terre à la diable, camembert et no	16
Pommes rôties à la cannelle et au vin blanc	66

Poulet en crapaudine à la diable	97
Röstis de pomme de terre au saumon fumé et aux herbes	50
Rôti de bœuf aux clous de girofle	36
Rôti de porc à la moutarde et cornichons, légumes nouveaux	38
Saucisses grillées à la moutarde et chou	98
Tartes fines aux pommes à la cannelle	111
Tourte aux champignons	24

## Grande-Bretagne

Ananas rôti à la vanille et crumble	85
Brochettes d'agneau au curry	104
Brownies au chocolat au sel de Maldon	65
Coquilles Saint- Jacques gratinées	53
Croustillants de banane au sésame	70
Épaule d'agneau confite à la menthe	37
Filets de volaille au bacon et cheddar	34
Hachis Parmentier à la tomate	105
Magrets de canard au miel et purée de potiron	82
Médallions de porc gratinés au stilton	42
Muffins au caramel	60
Papillotes de saumon à la roquette, vinaigrette à l'orange	108
Papillotes de saumon au citron vert	49
Parmentier de canard aux patates douces	31
Pavés de cabillaud au miel à la sauce Worcestershire	107
Perles de tapioca au lait de coco	63
Petits choux au cheddar	91
Poireaux confits au citron vert et coriandre	20
Pommes de terre farcies au haddock	95
Pudding aux pruneaux	118
Riz au curry de Madras	56
Soufflés au saumon à l'aneth	90
Tandoori de dinde	33
Tuiles croustillantes, minestrone de kiwis	116

## Italie

Brochettes de volaille à la coriandre	93
Bruschetta de légumes	23
Cakes aux olives et anchois frais	26
Courgettes farcies aux gambas au basilic	110
Croustillants à la daurade et champignons	94
Daurade grillée entière et fenouil à l'anis étoilé	83
Escalopes de poulet à la coppa et aubergines	106
Filets de rouget à la tapenade et marmelade d'aubergines	77
Financiers salés aux tomates confites au mie	15
Foie de veau à la pancetta	109
Gambas et fenouils braisés	48
Gratin d'aubergines et de courgettes grillées au parmesan	57
Gratin de framboises au romarin	113
Gratin de macaroni aux cèpes	102
Lasagnes de légumes	54

Millefeuilles de tomates à la mozzarella et poivrons confits	92
Papillotes de fruits au Marsala	62
Petit loup méditerranéen au laurier	47
Pizza au jambon de Parme	41
Pizza aux légumes grillés	96
Rôti de veau au Parme à la mozzarella	101
Roulades d'aubergines et jambon au gorgonzola	21
Roulades de veau à la sauge et riz pilaf à la cardamome	80
Sablés à l'amande amère	74
Tarte à la ricotta et au chocolat amer	67
Tendrons de veau à la citronnelle	45
Tomates confites au thym et sardines grillées	28

# Index des recettes par ingrédients principaux

## Abricots

Clafoutis aux abricots à la cannelle	69
Papillotes de fruits au Marsala	62

## Agneau

Brochettes d'agneau au curry	104
Carrés d'agneau aux olives et citron	103
Carrés d'agneau en croûte d'herbes et tian de légumes du soleil	79
Épaule d'agneau confite à la menthe	37
Roulades de veau à la sauge et riz pilaf à la cardamome	80

## Amandes

Profiteroles	72
Sablés à l'amande amère	74
Tartelettes à la crème d'amandes et figues à la framboise	84
Tuiles croustillantes, minestrone de kiwis	116

## Ananas

Ananas rôti à la vanille et crumble	85
Jambon cuit à l'os braisé au miel et ananas	40

## Artichauts

Bruschetta de légumes	23
-----------------------	----

## Aubergines

Carrés d'agneau aux olives et citron	103
Carrés d'agneau en croûte d'herbes et tian de légumes du soleil	79
Cocotte de légumes de Provence	55
Escalopes de poulet à la coppa et aubergines	106
Filets de rouget à la tapenade et marmelade d'aubergines	77
Gratin d'aubergines et de courgettes grillées au parmesan	57
Pizza aux légumes grillés	96
Roulades d'aubergines et jambon au gorgonzola	21

## Bananes

Croustillants de banane au sésame	70
Papillotes de fruits au Marsala	62

## Bœuf

Brochettes de bœuf au romarin	39
Côte de bœuf à la fleur de sel et champignons	44

Hachis Parmentier à la tomate	105
Rôti de bœuf aux clous de girofle	36
<b>Carottes</b>	
Carottes braisées au cumin	19
Lasagnes de légumes	54
Rôti de porc à la moutarde et cornichons, légumes nouveaux	38
<b>Céleri</b>	
Tendrons de veau à la citronnelle	45
<b>Champignons</b>	
Côte de bœuf à la fleur de sel et champignons	44
Croustillants à la daurade et champignons	94
Épaule d'agneau confite à la menthe	37
Gratin dauphinois	58
Gratin de macaroni aux cèpes	102
Œufs farcis aux champignons	22
Pizza au jambon de Parme	41
Tourte aux champignons	24
<b>Charcuterie</b>	
Escalopes de poulet à la coppa et aubergines	106
Feuilletés d'épinards, lard fumé et fromage	43
Filets de volaille au bacon et cheddar	34
Foie de veau à la pancetta	109
Jambon cuit à l'os braisé au miel et ananas	40
Pizza au jambon de Parme	41
Quiche lorraine traditionnelle	18
Rôti de veau au Parme à la mozzarella	101
Roulades d'aubergines et jambon au gorgonzola	21
Saucisses grillées à la moutarde et chou	98
<b>Chocolat</b>	
Brownies au chocolat au sel de Maldon	65
Fondants au chocolat à l'orange	114
Profiteroles	72
Tarte à la ricotta et au chocolat amer	67
<b>Chou</b>	
Jarret de veau braisé et chou étuvé à l'huile de noix	81
Saucisses grillées à la moutarde et chou	98
<b>Citron</b>	
Carrés d'agneau aux olives et citron	103
Papillotes de saumon au citron vert	49
Quiche aux fruits de mer et citron confit	25
Tarte meringuée au citron	61

## Confiture

Gâteau roulé à la confiture 71

## Coquillages

Coquilles Saint- Jacques gratinées 53  
Quiche aux fruits de mer et citron confit 25

## Cornichons

Rôti de porc à la moutarde et cornichons, légumes nouveaux 38

## Courgettes

Carrés d'agneau en croûte d'herbes et tian de légumes du soleil 79  
Cocotte de légumes de Provence 55  
Courgettes farcies aux gambas au basilic 110  
Gratin d'aubergines et de courgettes grillées au parmesan 57  
Lasagnes de légumes 54  
Papillotes de saumon au citron vert 49  
Pizza aux légumes grillés 96  
Tatin de courgettes au fromage de chèvre 27

## Crustacés

Courgettes farcies aux gambas au basilic 110  
Gambas et fenouils braisés 48

## Endives

Dames de saumon au romarin et endives braisées au jus d'orange 78

## Épinards

Feuilletés d'épinards, lard fumé et fromage 43  
Mousselines de poissons et épinards à la crème 52

## Fenouil

Daurade grillée entière et fenouil à l'anis étoilé 83  
Gambas et fenouils braisés 48  
Papillotes de saumon au citron vert 49

## Figues

Tartelettes à la crème d'amandes et figues à la framboise 84  
Terrines de canard aux poivres 35

## Framboises

Financiers aux framboises 115  
Gratin de framboises au romarin 113  
Papillotes de fruits au Marsala 62  
Tartelettes à la crème d'amandes et figues à la framboise 84

## Fromage

Bruschetta de légumes	23
Feuilletés à l'oignon doux, fromage frais et harengs	17
Feuilletés d'épinards, lard fumé et fromage	43
Filets de volaille au bacon et cheddar	34
Gratin d'aubergines et de courgettes grillées au parmesan	57
Gratin de macaroni aux cèpes	102
Lasagnes de légumes	54
Médallions de porc gratines au stilton	42
Millefeuilles de tomates à la mozzarella et poivrons confits	92
Petits choux au cheddar	91
Pizza aux légumes grillés	96
Pommes de terre à la diable, camembert et no	16
Rôti de veau au Parme à la mozzarella	101
Roulades d'aubergines et jambon au gorgonzola	21
Tarte à la ricotta et au chocolat amer	67
Tatin de courgettes au fromage de chèvre	27
Tuiles croustillantes, minestrone de kiwis	116

## Kiwis

Tuiles croustillantes, minestrone de kiwis	116
--	-----

## Lait de coco

Brochettes d'agneau au curry	104
Perles de tapioca au lait de coco	63

## Lapin

Cocotte de lapin aux poireaux	99
-------------------------------	----

## Miel

Madeleines au miel	117
--------------------	-----

## Noix

Brownies au chocolat au sel de Maldon	65
Muffins au caramel	60

## Œufs

Crèmes caramel	64
Gratin de framboises au romarin	113
Kouglofs	73
Œufs farcis aux champignons	22
Petits choux au cheddar	91
Quiche lorraine traditionnelle	18
Soufflés à la vanille	68
Soufflés au saumon à l'aneth	90
Tarte meringuée au citron	61

## Oignons

Brochettes de bœuf au romarin	39
Cocotte de légumes de Provence	55
Feuilletés à l'oignon doux, fromage frais et harengs	17
Riz au curry de Madras	56
Röstis de pomme de terre au saumon fumé et aux herbes	50
Rôti de porc à la moutarde et cornichons, légumes nouveaux	38

## Olives

Cakes aux olives et anchois frais	26
Carrés d'agneau aux olives et citron	103
Filets de rouget à la tapenade et marmelade d'aubergines	77

## Oranges

Canard à l'orange express	32
Fondants au chocolat à l'orange	114
Papillotes de saumon à la roquette, vinaigrette à l'orange	108

## Patates douces

Parmentier de canard aux patates douces	31
---	----

## Pâtes

Gratin de macaroni aux cèpes	102
Lasagnes de légumes	54

## Poireaux

Cocotte de lapin aux poireaux	99
Gratin de pommes de terre, poireaux et morilles	59
Poireaux confits au citron vert et coriandre	20

## Poires

Canard rôti aux poires	100
Poires au caramel et feuilletage croustillant	86
Poires feuilletées	112

## Poissons

Cakes aux olives et anchois frais	26
Croustillants à la daurade et champignons	94
Darnes de saumon au romarin et endives braisées au jus d'orange	78
Daurade grillée entière et fenouil à l'anis étoilé	83
Feuilletés à l'oignon doux, fromage frais et harengs	17
Filets de rouget à la tapenade et marmelade d'aubergines	77
Filets de truite aux amandes	46
Mousselines de poissons et épinards à la crème	52
Papillotes de saumon à la roquette, vinaigrette à l'orange	108
Papillotes de saumon au citron vert	49
Pavés de cabillaud au miel à la sauce Worcestershire	107

Petit loup méditerranéen au laurier	47
Poisson en croûte de sel	51
Pommes de terre farcies au haddock	95
Rôtis de pomme de terre au saumon fumé et aux herbes	50
Soufflés au saumon à l'aneth	90
Tomates confites au thym et sardines grillées	28

## Poivrons

Brochettes de bœuf au romarin	39
Brochettes de volaille à la coriandre	93
Cocotte de légumes de Provence	55
Millefeuilles de tomates à la mozzarella et poivrons confits	92
Poivrons farcis végétariens	29

## Pommes

Brochettes d'agneau au curry	104
Papillotes de fruits au Marsala	62
Pommes rôties à la cannelle et au vin blanc	66
Riz au curry de Madras	56
Tartes fines aux pommes à la cannelle	111

## Pommes de terre

Filets de truite aux amandes	46
Gratin dauphinois	58
Gratin de pommes de terre, poireaux et morilles	59
Hachis Parmentier à la tomate	105
Pommes de terre à la diable, camembert et no	16
Pommes de terre farcies au haddock	95
Poulet en crapaudine à la diable	97
Rôtis de pomme de terre au saumon fumé et aux herbes	50

## Porc

Médallions de porc gratines au stilton	42
Rôti de porc à la moutarde et cornichons, légumes nouveaux	38

## Potiron

Magrets de canard au miel et purée de potiron	82
---	----

## Pousses de soja

Pavés de cabillaud au miel à la sauce Worcestershire	107
--	-----

## Pruneaux

Pudding aux pruneaux	118
----------------------	-----

## Riz

Petit loup méditerranéen au laurier	47
Poivrons farcis végétariens	29
Riz au curry de Madras	56
Tandoori de dinde	33

## Tapioca

Perles de tapioca au lait de coco	63
-----------------------------------	----

## Tomates

Bruschetta de légumes	23
Carrés d'agneau en croûte d'herbes et tian de légumes du soleil	79
Financiers salés aux tomates confites au mie	15
Gratin d'aubergines et de courgettes grillées au parmesan	57
Hachis Parmentier à la tomate	105
Millefeuilles de tomates à la mozzarella et poivrons confits	92
Pizza au jambon de Parme	41
Pizza aux légumes grillés	96
Tomates confites au thym et sardines grillées	28
Volaille entière rôtie à l'estragon	30

## Veau

Foie de veau à la pancetta	109
Jarret de veau braisé et chou étuvé à l'huile de noix	81
Rôti de veau au Parme à la mozzarella	101
Tendrons de veau à la citronnelle	45

## Volaille

Brochettes de volaille à la coriandre	93
Canard à l'orange express	32
Canard rôti aux poires	100
Escalopes de poulet à la coppa et aubergines	106
Filets de volaille au bacon et cheddar	34
Gâteaux de foies de volaille	89
Magrets de canard au miel et purée de potiron	82
Parmentier de canard aux patates douces	31
Poulet en crapaudine à la diable	97
Tandoori de dinde	33
Terrines de canard aux poivres	35
Volaille entière rôtie à l'estragon	30





Les recettes de ce livre ont été conçues et réalisées par **Jean-Sébastien Bompoil** et **Philippe Kratz** de **L'Atelier des Chefs**.

Elles ont été photographiées par **Isabelle Schaff**.

Le livre a été rédigé par **Nicole Seeman**.

Sa maquette a été conçue par **PBMC**.

L'ensemble des photos a été pris à

**L'Atelier des Chefs**  
10 rue de Penthièvre  
75008 Paris

# 100

recettes simples et modernes  
pour se régaler

Découvrez et cuisinez des recettes délicieuses, toutes conçues par des grands chefs, et réalisables par des cuisiniers amateurs et même inexpérimentés.

Réalisez des plats inspirés de l'Italie, de la Grande-Bretagne, de France et d'Allemagne.

Partagez avec votre famille et vos amis des repas classiques ou modernes, que vous aurez préparés pour eux. Vous profiterez pleinement de leur compagnie, grâce à ces recettes qui vous feront passer moins de temps dans votre cuisine.