

# Plats

- Blinis de tomates
- Chili con carne
- Courge butternut farcie au chèvre
- Dos de lieu noir en papillote
- Fondue de poireaux
- Lasagnes de ratatouille
- Pavé de saumon sauce crémeuse à l'aneth
- Poulet croquant au wasabi
- Tarte à la tomate
- Tian de légumes
- Tofu façon panda express
- Saumon en papillote
- Nouilles soba au tofu fumé
- Tarte au thon et à la moutarde
- Croquettes de haricots blancs
- Riz de chou-fleur au poulet à la crème

# Blinis de tomates

Aussi bon chaud que froid ! Et je subodore que ça doit être carrément pas mal en apéro, avec éventuellement un peu de fromage frais dessus ☐☐

## Ingrédients (pour 3 à 4 personnes)



- une conserve de 400 grammes de pulpe de tomates en morceaux
- 100 grammes de farine semi-complète
- ½ sachet de levure chimique
- 30 grammes de fromage râpé
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'origan
- poivre 5 baies
- huile d'olive pour la cuisson

## Préparation

- mélanger la farine, la levure, le fromage, le sel, l'origan et quelques rasades de poivre
- ajouter la pulpe de tomates et bien mélanger
- ajouter les œufs et la gousse d'ail écrasée et bien mélanger
- si le mélange vous semble trop liquide, n'hésitez pas à ajouter une cuillère supplémentaire de farine
- faire chauffer une poêle avec un peu d'huile, y déposer des grosses cuillères à soupe de pâte
- couvrir et faire cuire quelques minutes à feu moyen
- retourner les blinis pour faire cuire l'autre face (sans couvrir) et réserver les blinis
- recommencer jusqu'à épuisement de la pâte



# Chili con carne

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400g de viande hachée
- 1 boîte de haricots rouges (400g, mais c'est moins quand c'est égoutté)
- 2 boîtes de pulpe de tomates (800g, moi j'ai pris 800g de tomates pelées que j'ai écrasées au presse-purée)
- 2 petits poivrons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à **soupe** bombées de concentré de tomates
- 1 cuillère à **café** bombée de cumin moulu
- 1 cuillère à **café** bombée de paprika
- ¼ de cuillère à **café** de piment de Cayenne
- 1 cuillère à **soupe** bombée d'origan séché
- 1 cuillère à **soupe** de maïzena
- sel
- huile d'olive

## Avertissement

Préparez plein de récipients, vous allez réserver plein de trucs pour les mettre dans la casserole au fur et à mesure.

Cette recette est prévue pour un multicuiseur Philips HD3037, mais ça s'adapte facilement à une casserole

## Préparation

- Mélangez la viande hachée avec la maïzena (mélangez bien, allez-y avec les doigts)
- Pelez et émincez l'ail et l'oignon
- Retirez les extrémités des poivrons, coupez-les en deux et retirez les graines ainsi que les filaments blancs
- Coupez la chair des poivrons en lanières
- Rincez les haricots rouges

- Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve
- Démarrez le mode « frire »
- Quand l'écran affiche 40 minutes (2 minutes de chauffage quoi), versez la moitié de la viande et faites-la revenir 1 minute en retournant les morceaux à mi-cuisson. Ce n'est pas grave si les morceaux ne sont pas complètement cuits
- Sortez la viande et faites cuire le reste de la viande de la même manière
- Sortez la viande et faites revenir l'oignon pendant 3 minutes
- Ajoutez le cumin, le paprika et mélangez bien pendant 30 secondes
- Ajoutez les poivrons et faites-les revenir pendant 2 minutes
- Appuyez sur « Off/Chaud » (sortez du feu)
- Ajoutez la viande, l'ail, le piment de Cayenne, la pulpe de tomates, les haricots, le concentré de tomates, du sel puis mélangez (l'origan est pour plus tard)
- Menu > mijoter > 30 minutes > Start
- Fermez le couvercle
- À la fin des 30 minutes, ajoutez l'origan, mélangez, goûtez et ajoutez éventuellement plus de sel
- Servez

# Courge butternut farcie au chèvre

Recette adaptée de [celle-ci](#).

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 petite courge butternut (environ 1 kg)
- 1 crottin de chèvre
- 1 gousse d'ail (ou plus si vous aimez bien l'ail ☐☐)
- environ 20 centilitres de crème liquide entière
- poivre, herbes et épices comme vous aimez (j'ai mis herbes de provence et noix de muscade)
- papier aluminium pour caler la courge dans le four

## Préparation

- préchauffez le four à 180°
- lavez la butternut
- coupez-la en deux et ôtez les pépins
- évidez un peu la partie chair pour agrandir la cavité qui est petite à la base (gardez le surplus de chair pour une soupe par exemple)
- posez les demi-butternuts sur une plaque et caliez-les avec une boule de papier aluminium
- coupez le fromage en dés et déposez-le à l'intérieur
- râpez / écrasez / émincez l'ail au-dessus du fromage (la méthode est selon votre goût). Si vous aimez bien l'ail, vous pouvez mettre une ou deux gousses entières dans le trou, ça va cuire de façon miam-mioum
- parsemez de poivre, herbes et épices que vous aimez
- remplissez la cavité de crème liquide, jusqu'à ras-bord (calez bien bien les demi-courges avec le papier aluminium pour que ça bien horizontal)
- enfournez pour environ une heure, selon la grosseur de votre butternut et bon appétit ☐☐

# Dos de lieu noir en papillote

Recette tirée de [celle-ci](#).

Délicieux servi avec une [fondue de poireaux](#) et un peu de riz blanc.

## Ingrédients

- 200 grammes de dos de lieu noir par personne
- de l'oignon rouge (un seul de petite taille devrait suffire pour 3 personnes)
- jus de citron
- huile d'olive
- sel
- poivre
- papier aluminium

## Préparation

- préchauffer le four à 160°
- couper le poisson en part de  $\pm$  200 grammes
- poser chaque part sur une feuille de papier aluminium
- couvrir le poisson d'un filet d'huile d'olive, de jus de citron, de sel, poivre (pour le sel et le poivre, n'hésitez pas sur la dose)
- terminer en posant dessus des lamelles d'oignons rouge.
- refermer la papillote
- enfourner et laisser cuire 15 minutes
- vérifier la cuisson à la sortie du four et servir

# Fondue de poireaux

Recette tirée de [celle-ci](#).

## Ingrédients

- des poireaux (compter 150 grammes par personne si la fondue est servie avec du riz blanc, 250/300 grammes sinon)
- un peu d'huile
- de la crème (moi je prends de la crème épaisse, elle fond de toute façon à la chaleur)
- sel
- poivre
- autres épices que vous aimez

## Préparation

- couper les poireaux en deux puis en tronçons assez fins. Les laver soigneusement.
- faire chauffer un filet d'huile dans une poêle.
- y ajouter les poireaux, mélanger, couvrir et faire cuire à feu très doux pendant 25 min environ, en remuant de temps en temps.
- au bout de 25 min, ajouter de la crème aux poireaux. La quantité dépend de votre quantité de poireaux et de votre gourmandise ☐☐
- assaisonner.
- couvrir et laisser cuire encore 10 min à feu doux.

# Lasagnes de ratatouille

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 boîtes de 400 grammes de pulpe de tomates concassée
- 1 bocal de 650g de ratatouille
- 100 grammes de fromage râpé
- des plaques de pâtes à lasagnes
- de l'origan
- du sel

## Préparation

- préchauffer le four à 180°
- verser une boîte de pulpe de tomate dans le fond du plat à gratin
- mettre une couche de plaques à lasagnes
- mettre une couche de ratatouille, un petit peu d'origan et de sel (juste un peu)
- remettre des plaques de pâte, puis de la ratatouille, origan et sel jusqu'à épuisement de la ratatouille
- terminer avec des plaques de pâtes
- verser la deuxième boîte de pulpe de tomate
- saupoudrer encore un coup d'origan
- recouvrir de fromage râpé
- enfourner et laisser cuire 35 minutes

# Pavé de saumon sauce crémeuse à l'aneth

Recette tirée de [celle-ci](#) pour la sauce et de [cette page](#) pour la cuisson du saumon.

Délicieux servi avec une [fondue de poireaux](#) et un peu de riz blanc.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pavés de saumon de 200g, avec la peau
- huile d'olive

Sauce :

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 12,5 centilitres de crème à 10%... moi j'ai fait à la louche avec de la crème épaisse, donc c'est à votre convenance
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de sel
- $\frac{1}{2}$  cube de bouillon de volaille
- 1 paquet d'aneth frais

## Préparation

On commence par préparer la sauce parce que c'est un peu long et qu'on peut la garder au chaud pendant que le saumon cuit.

### La sauce

- enlever grossièrement les feuilles de l'aneth et les séparer des tiges. Jeter les tiges, seules les feuilles seront utiles. Mettre de côté.
- faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu moyen.

- une fois le beurre fondu, ajouter la farine et le sel. Mélanger constamment durant approximativement 30 secondes.
- c'est le bon moment pour lancer la cuisson du saumon
- ajouter la crème, le  $\frac{1}{2}$  cube de bouillon en l'émiettant et les feuilles d'aneth. Battre au fouet ou mélanger fort avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Éviter de laisser la sauce bouillir, retirer du feu.
- laisser légèrement refroidir et mettre environ les  $\frac{3}{4}$  de la sauce dans un *blender*. Mélanger jusqu'à ce que les feuilles d'aneth rompent et donnent une couleur verdâtre à la sauce. Mélanger manuellement la sauce passée au mélangeur avec celle qui ne l'a pas été.

## Le saumon

- verser un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faire chauffer à feu moyen.
- déposer les pavés de saumon côté peau dans la poêle, appuyer avec une spatule pour s'assurer que la peau est bien au contact de la poêle
- monter légèrement la température et stopper la cuisson après 10 à 15 minutes, lorsque la peau est croustillante et la chair encore rosée.
- servir avec quelques cuillères de sauce (laisser la sauce sur la table, tout le monde en revoudra)

# Poulet croquant au wasabi

Recette dérive de celle-ci : <https://www.poulet.ca/recettes/poulet-croquant-a-la-sauce-wasabi>

Ne vous inquiétez pas pour le piquant du wasabi, ce n'est clairement pas violent dans cette recette, ça donne juste du goût.

## Ingrédients (pour 2 à 4 personnes)

- 2 blancs de poulet
- 2 œufs
- 8 cuillères à soupe de wasabi en poudre ou de wasabi
- 3 à 4 tasses de Panko (chapelure japonaise) ou de cracottes broyées grossièrement
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- grains de sésame

Pour accompagner, je suggère du [riz à la japonaise](#).

## Préparation

- préchauffer le four à 190°C
- couper les blancs de poulet en morceaux à peu près homogènes, ± 8 morceaux par blanc
- battre les œufs avec le wasabi, faire attention à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux de wasabi
- plonger les morceaux de poulet dans l'œuf et les rouler dans la chapelure
- disposer sur une plaque de four, si possible avec du papier cuisson ou anti-adhésif
- cuire 15 / 20 minutes au four

# Tarte à la tomate

Pour la pâte, se référer à [cette page](#).

## Ingrédients

- 2 ou 3 tomates
- 2 œufs
- 40 centilitres de crème liquide
- 70 grammes de gruyère râpé
- moutarde à l'ancienne
- sel
- poivre
- ail en poudre
- thym

## Préparation

- préchauffer le four à 200°
- préparer la migaine en mélangeant les œufs et la crème
- assaisonner avec 2 cuillères à café de sel, 1 cuillère à café d'ail en poudre, du poivre et 1 cuillère à café de thym
- ajouter 35 grammes de gruyère râpé à la migaine et mélanger
- couper les tomates en rondelles
- abaisser la pâte, faire des trous sur le fond avec une fourchette
- tapisser de moutarde en fine couche
- mettre les rondelles de tomates
- verser la migaine
- saupoudrer le reste du gruyère sur la tarte
- enfourner pour ±25 minutes à chaleur tournante

# Tian de légumes

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- une courgette
- une aubergine
- 4 tomates de bon calibre
- huile d'olive
- gros sel

## Préparation

- préchauffez le four à 200°
- coupez les légumes en tranches (personnellement, je conseille de faire la courgette et l'aubergine d'un coup et les tomates au fur et à mesure)
- disposez les légumes dans un plat à gratin, sur la tranche, en alternant les légumes : un rang d'aubergine, un rang de courgette, un rang de tomate
- quand tout le plat est rempli, arrosez généreusement d'huile d'olive
- enfournez et laissez cuire 20 à 30 minutes
- parsemez de gros sel au moment de servir

# Tofu façon panda express

Recette tirée de <https://alice-esmeralda.com/tofu-facon-panda-express>.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 grammes de tofu nature
- 50 grammes de fécule de maïs
- huile de tournesol (pour la friture)

Sauce :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 grammes de sucre brun
- 30 grammes de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- le jus d'une orange ou 15 cl
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 10 à 15 centilitres d'eau

**Nota bene :** quand j'ai fait la recette, je n'avais pas d'ail et j'ai utilisé du gingembre frais que j'ai râpé. Le résultat était un peu trop sucré à mon goût : la prochaine fois, je mettrais moins de sucre et plus de sauce soja (la recette sera modifiée au fur et à mesure de mes tests).

## Préparation

- couper le tofu en petits cubes
- dans une assiette creuse, verser la fécule puis les cubes de tofu
- bien recouvrir les cubes de tofu avec la fécule
- faire frire le tofu dans l'huile de tournesol jusqu'à ce que le tofu soit légèrement brun et bien croustillant (environ 5-7 minutes) puis mettre de côté
- délayer la fécule de maïs de la sauce dans 3 cuillères à soupe d'eau
- faire revenir un oignon émincé et ajouter le reste des ingrédients de la sauce lorsqu'il devient tendre et translucide
- bien mélanger et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe (±10 minutes)

- ajouter les cubes de tofu dans la sauce, mélanger doucement pour qu'il soient bien nappés de sauce
- servir sur un bol de riz

# Saumon en papillote

Recette tirée de <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/saumon-en-papillote-207494>

**NB** : nécessite du papier cuisson/sulfuré

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon
- 4 cuillères à soupe de crème épaisse
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 oignon
- 4 brins de thym
- sel
- poivre

## Préparation

- préchauffer le four à 180°
- dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre balsamique avec une pincée de sel et du poivre
- ciseler l'oignon
- découper 4 feuilles de papier cuisson et déposer les pavés de saumon sur chacune
- recouvrir les pavés de crème épaisse, d'oignon ciselé et de sauce
- ajouter un brin de thym par papillote
- les refermer en les maintenant à l'aide d'un cure-dents
- déposer les papillotes dans un plat et faire cuire au four pendant 20 minutes
- servir chaud

# Nouilles soba au tofu fumé

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 rouleaux de nouilles soba
- 1 bloc de tofu fumé (marque Taifun, si possible)
- 2 carottes (taille moyenne)
- quelques feuilles de chou chinois ou une courgette
- 2 œufs
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 centimètre de gingembre
- huile d'olive
- sauce soja
- huile de sésame grillé

## Préparation

- couper le chou chinois (ou la courgette) et les carottes en julienne
- couper le tofu en lardons
- faire revenir le tofu dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quand les lardons sont bien grillés, déglacer avec 2 cuillères à soupe de sauce soja
- laisser cuire encore quelques instants et réserver
- couper l'oignon en rondelles
- faire revenir l'oignon dans de l'huile d'olive à feu moyen
- ajouter les légumes dans la poêle
- passer l'ail et le gingembre au presse-ail et ajouter au mélange
- faire cuire à feu doux (pour que l'ail ne brûle pas)
- en fin de cuisson, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de sésame et 4 cuillères à soupe de sauce soja
- cuire les nouilles, bien surveiller la cuisson
- égoutter les nouilles et les mélanger aux légumes
- avant de servir, casser les œufs dans le mélange et mélanger doucement

# Tarte au thon et à la moutarde

Pour la pâte, se référer à [cette page](#).

## Ingrédients

- 2 boîtes de thon
- 2 œufs
- 40 centilitres de crème liquide
- 70 grammes de gruyère râpé
- moutarde à l'ancienne
- sel
- poivre
- ail en poudre
- thym

## Préparation

- préchauffer le four à 200°
- préparer la migaine en mélangeant les œufs et la crème
- assaisonner avec 2 cuillères à café de sel, 1 cuillère à café d'ail en poudre, du poivre et 1 cuillère à café de thym
- écraser le thon dans un bol et le mélanger à la migaine
- ajouter 35 grammes de gruyère râpé et mélanger
- abaisser la pâte, faire des trous sur le fond avec une fourchette
- tapisser de moutarde en fine couche
- verser la migaine sur la pâte
- saupoudrer le reste du gruyère sur la tarte
- enfourner pour ±25 minutes à chaleur tournante

# Croquettes de haricots blancs

Recette tirée de <https://recettesvegetales.com/croquettes-de-haricots-blancs/>

Les proportions de la recette sont importantes, mais il suffit de diminuer ou de congeler le surplus  
☐

## Ingrédients (pour 8 à 10 personnes)

- 500 grammes de haricots blancs cuits
- 20 g de psyllium blond
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de thym sec
- ½ cuillère à café de poivre noir
- sel

## Préparation

- tout mettre dans le mixer
- mixer
- attendre 15 minutes que le psyllium absorbe l'humidité des haricots
- former des boules, les aplatir avec les mains

## Cuisson

- cuire à feu moyen dans une poêle avec un peu de matière grasse
- retourner les croquettes quand elles sont dorées
- servir avec une salade, en remplacement d'un steak haché...

# Riz de chou-fleur au poulet à la crème

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- du riz de chou-fleur

Sauce :

- 2 oignons
- 2 filets de poulet
- 1 briquette de crème
- 1 bouillon cube de volaille
- sel
- poivre
- huile d'olive

## Préparation

- détailler les filets de poulet en petits cubes/morceaux ;
- couper les oignons en demi-rondelles ;
- faire chauffer une sauteuse avec un peu d'huile d'olive ;
- quand la sauteuse est chaude, ajouter les oignons et remuer fréquemment ;
- c'est le moment de lancer la cuisson du riz de chou-fleur ;
- quand les oignons sont un peu translucides, ajouter le poulet et remuer fréquemment ;
- quand le poulet est cuit, ajouter la crème, quelques tours de moulin à poivre et le bouillon cube et bien remuer pour le dissoudre ;
- laisser au chaud à feu doux pendant la cuisson du riz de chou-fleur ;
- goûter et ajouter un peu de sel au besoin ;
- quand le riz de chou-fleur est cuit, servir avec le riz de chou-fleur et napper de sauce.