

# Recettes diverses

Dessin tiré de Pepper & Carrot<sup>1</sup> par David Revoy<sup>2</sup>, CC-BY

<sup>1</sup> <https://www.peppercarrot.com>

<sup>2</sup> <https://www.davidrevoy.com>

- [Apéro](#)
  - [Scones](#)
  - [Cake végétarien aux olives et à la mimolette](#)
- [Desserts](#)
  - [Quatre quarts au chocolat Côte d'or](#)
  - [Crème caramel](#)
  - [Cookies vegan aux cranberries](#)
  - [Tiramisu](#)
- [Entrées](#)
  - [Pâtés au poulet](#)
  - [Tartine flambée](#)
  - [Fondant aux courgettes](#)
  - [Salade de lentilles au saumon et courgettes](#)
  - [Œufs au thon](#)
- [Plats](#)
  - [Chili con carne](#)
  - [Courge butternut farcie au chèvre](#)
  - [Fondue de poireaux](#)
  - [Dos de lieu noir en papillote](#)
  - [Blinis de tomates](#)
  - [Tian de légumes](#)
  - [Poulet croquant au wasabi](#)

- [Tofu façon panda express](#)
- [Pavé de saumon sauce crémeuse à l'aneth](#)
- [Lasagnes de ratatouille](#)
- [Nouilles soba au tofu fumé](#)
- [Tarte au thon et à la moutarde](#)
- [Tarte à la tomate](#)
- [Saumon en papillote](#)
- [Croquettes de haricots blancs](#)
- [Riz de chou-fleur au poulet à la crème](#)
- [Poulet au curry](#)

- [Pains](#)

- [Buns \(pains à hamburger\)](#)
- [Pain à la cocotte sans pétrissage](#)
- [Pâte à pizza](#)
- [Levain](#)
- [Pain de mie](#)
- [Focaccia](#)
- [Pain à la cocotte \(plus de boulot, mais meilleur pain\)](#)

- [Fromages](#)

- [Fromage frais](#)
- [Cancoillote](#)

- [Divers](#)

- [Truffes au chocolat](#)
- [Pancakes](#)
- [Pâte brisée à indice glycémique bas](#)
- [Cookies de fibres de légumes](#)
- [Tofu fumé à la crème au whisky](#)
- [Champignons marinés](#)
- [Vinaigrette](#)
- [Sauce bolognaise](#)
- [Pudding de graines de chia au thé matcha](#)

- [Biscuits](#)
  - [Cookies](#)
  - [Petits beurrés](#)

# Apéro

Apéro

# Scones

Recette dérive de celle-ci : <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/scones-sales-118252>

## Ingrédients

### scones

- 220 grammes de farine
- 100 grammes de fromage (j'utilise de la tomme des Vosges, mais vous pouvez être créatifs)
- 40 grammes de beurre
- 15 centilitres de lait
- 1 œuf
- ½ sachet de levure chimique
- sel

Vous pouvez rajouter 100 grammes de lardons passés à la poêle si vous le souhaitez ☐☐

## Préparation

- Préchauffez le four à 220°
- Coupez le fromage en petits dés (pas trop petits quand même)
- Grillez les lardons à la poêle si vous en mettez
- Mélanger la farine, la levure, une pincée de sel
- Incorporez le beurre coupé en lamelles
- Ajoutez l'œuf et le lait et mélangez
- Incorporez les dés de fromage (et les éventuels lardons)
- Formez des petites boules de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou utilisez des petits moules (genre moule à mini cakes)
- Faites cuire 15 minutes à 220°
- Laissez un peu refroidir avant de servir tièdes ou servez-les froids

Apéro

# Cake végétarien aux olives et à la mimolette

## Ingrédients (pour un cake)

C'est une simple adaptation végétarienne d'un cake aux olives et au jambon ☐☐

Recette dérivée de celle-ci : [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cake-aux-olives\\_17638.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_cake-aux-olives_17638.aspx).



- 4 œufs
- 15 centilitres d'huile (d'olive, de préférence)
- 250 grammes de farine
- 200 grammes d'olives vertes dénoyautées
- 200 grammes de mimolette
- 150 grammes de fromage râpé (emmental, gruyère...)
- 1 sachet de levure chimique
- poivre
- beurre pour le moule (au besoin)

## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) ;
- Égoutter les olives ;
- Couper la mimolette en dés ;
- Mélanger les œufs, la levure et la farine jusqu'à avoir un mélange onctueux ;

- Ajouter l'huile et allonger avec de l'eau (pas plus d'un verre, ça peut aussi être du vin blanc sec ou de la bière) pour avoir un mélange plus liquide (ça s'épaissit avec l'huile) ;
- Incorporer les olives ;
- Incorporer la mimolette ;
- Ajouter le fromage râpé, poivrer selon son goût et bien malaxer ;
- Beurrer éventuellement le moule à cake (le mien est en silicone, je n'ai pas besoin de le faire) ;
- Mettre au four et laisser cuire 40 à 50 minutes.

## Nota Bene

Sur la photo d'illustration, j'ai doublé les proportions pour faire tout ça.

Quand on fait dans des petits moules, le temps de cuisson est divisé par deux.

# Desserts




# Quatre quarts au chocolat Côte d'or

Adapté de <http://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2016/01/la-recette-du-quatre-quarts.html>

## Ingrédients

- 3 œufs
- le même poids en beurre
- le même poids en sucre
- le même poids en farine
- un sachet de sucre vanillé
- un peu de sel
- une plaque de chocolat Côte d'or (le mieux étant celui en « bâtonnets »)

## Préparation

- Faites fondre le beurre
- Mélangez les œufs, le sucre et le sucre vanillé au batteur électrique, suffisamment fort et longtemps (5 bonnes minutes) pour que cela fasse un mélange clair et mousseux
- Préchauffez le four à 180°C
- Ajoutez la farine, incorporez-la doucement pour ne pas faire retomber le mélange
- Ajoutez le beurre fondu avec une  (https://fr.wikipedia.org/wiki/Spatule\_(cuisine)#/media/File: Maryse\_cuisine.JPG)
- Versez les  $\frac{2}{3}$  de la pâte dans un moule à cake (beurré s'il n'est pas en silicone)
- Posez les morceaux de chocolat, versez le reste de la pâte
- Faites cuire 10 minutes à 180° puis 30/40 minutes à 145°

# Crème caramel

Selon la dose de crème, cette recette se transforme en recette de caramel à tartiner.

Recette adaptée de [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_caramels-mous-au-beurre-sale\\_305189.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_caramels-mous-au-beurre-sale_305189.aspx).

## Ingrédients

- 250g de sucre
- 80g de beurre demi-sel, coupé en petits bouts
- 40cl de crème fleurette pour le caramel à tartiner, 80cl pour la crème caramel
- 2g de sel

## Préparation

- faites fondre le sucre pour en faire un caramel : mettez le sucre dans une casserole à feu vif
- en parallèle, faites bouillir la crème (attention, c'est comme le lait, ça monte). Il faut que la crème soit très chaude quand vous allez la mélanger au caramel : le point d'ébullition du sucre est élevé, et la crème va immédiatement bouillir à son contact. Le fait que la crème soit chaude évitera le choc thermique.
- quand le sucre est bien liquide et coloré, retirer du feu et incorporer la crème petit à petit (pour éviter les projections) en mélangeant bien.
- incorporer le beurre et le sel en mélangeant bien
- une fois le beurre fondu et le tout bien homogène, mettre en pot pour le caramel à tartiner, dans un saladier ou des ramequins pour la crème caramel.

# Cookies vegan aux cranberries

Tiré de <http://cuisipat.com/cookies-vegan-recette-de-base>.

## Ingrédients (pour 9 cookies)



- 160 grammes de farine
- 50 grammes de sucre non raffiné (sucre blanc, cassonade...)
- 65 grammes d'huile d'olive ou de pépins de raisin (testé avec de l'huile d'olive)
- 7 à 8 centilitres de lait végétal (testé avec du lait d'amandes)
- 1 cuillère à café de levure
- ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium
- cranberries séchées (désolé, pas de quantité, je fais au jugé)

## Préparation

- préchauffez le four à 180°
- mélangez la farine, le sucre la levure, le bicarbonate et les cranberries dans un grand bol ou un saladier
- ajoutez l'huile et le lait végétal
- mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène
- formez 6 à 9 boules de pâte et posez-les sur une plaque
- écrasez-les doucement avec la paume de la main (ça doit faire ± un cm d'épaisseur)
- faites cuire 12 minutes à 180°

# Tiramisu

Recette adaptée de [Marmiton](#).

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 100 grammes de sucre roux
- 1 sachet de [sucre vanillé](#) (7,5g)
- 3 œufs
- 250 grammes de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère
- 50 centilitres de café noir (non sucré)
- 30 grammes de cacao maigre (genre Van Houten)
- 1 cuillère à soupe d'[amaretto](#) (facultatif)

## Préparation

- séparer les blancs des jaunes
- mélanger les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé
- ajouter le mascarpone et mélanger au fouet
- monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange avec une spatule
- réserver
- mettre l'amaretto dans le café (facultatif)
- mouiller **très rapidement** les biscuits dans le café et en tapisser le plat
- recouvrir d'une couche de mélange
- répéter l'opération (biscuits, couche de mélange) jusqu'à épuisement des ingrédients, en prenant soin de terminer par une couche de mélange
- saupoudrer de cacao. Le plus pratique est de mettre le cacao dans une passette à thé et de la tapoter au-dessus du plat

Astuce : on peut préparer ce dessert à l'avance et le conserver au frigo. Dans ce cas on ne saupoudrera le cacao qu'au moment de servir.

# Entrées

Entrées

# Pâtés au poulet

Recette personnelle dérivée de la [recette du pâté lorrain](#) ([page sur archive.org](#)).

La différence avec le pâté lorrain vient du fait :

- que je voulais faire au poulet
- que je n'avais pas de vin blanc
- que je n'avais pas d'échalotes
- que j'ai un peu improvisé

## Ingrédients (pour 6 pâtés)

[pâtés après cuisson](#)   [pâtés avant cuisson](#)

- 2 bonnes grosse escalopes de poulet ( $\pm 500$  grammes)
- 2 gros oignons
- persil
- cerfeuil
- sel
- poivre
- noix de muscade
- vin rouge
- pâte feuilletée (j'ai pris 2 rouleaux)
- 1 jaune d'œuf pour la dorure

## Avertissement

On va faire mariner la viande, c'est donc à préparer la veille (mais ce qu'il y a de bien, c'est que ça va vite à faire le jour même).

Le vin rouge a un goût assez fort. Les plus jeunes risquent de ne pas trop apprécier. La recette originale utilise un vin blanc sec.

## Préparation

La veille :

- coupez le poulet en petits cubes d'1/2 centimètre
- ciselez les oignons en petits morceaux
- mettez tout ça dans un saladier avec le persil, le cerfeuil, le sel, le poivre et la noix de muscade (pour cette dernière, j'aime bien en mettre une bonne grosse dose). Les doses ont été faites au //feeling//, désolé.
- recouvrez de vin rouge
- mettez un film plastique par dessus, et zou, au frigo

Le jour même :

- préchauffez le four à 200°
- faites les petits pâtés : j'ai fait dépasser la pâte de la hauteur de la farce que j'ai mis dedans et relevé les bords en les rabattant au niveau de la largeur. Puis j'ai pris un autre bout de pâte pour faire le « couvercle ».
- faites des trous dans le couvercle pour éviter que vos pâtés n'éclatent
- faites cuire 15 minutes à 200°
- laissez refroidir un peu avant de servir

# Tartine flambée

## Ingrédients

- pain de mie
- crème épaisse
- oignon
- fromage râpé

## Préparation

- préchauffer le four à 180°
- couper l'oignon en deux puis en rondelles que vous malaxerez un peu pour décoller les couches
- tartiner les tranches de pain de mie avec la crème épaisse
- parsemer les morceaux d'oignon sur les tartines
- parsemer de fromage râpé
- passer au four jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu (5 à 10 minutes)



# Fondant aux courgettes

Recette tirée des recettes du [programme T12S](#)

## Ingrédients

- 650g de courgettes (une fois râpées et égouttées environ 570g)
- 3 œufs
- 80 grammes de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 10 centilitres de crème de soja ou crème
- sel et poivre suivant votre goût
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe d'oignons déshydratés ou  $\frac{1}{4}$  d'oignon frais ciselé
- 1 cuillère à café rase d'ail semoule
- 1 cuillère à soupe bombée de levure maltée

## Préparation

- râper les courgettes
- les mettre dans une étamine et presser pour bien les égoutter
- préchauffer le four à 180°
- fouetter les oeufs dans un saladier
- ajouter la farine, la levure, la crème de soja et mélanger
- assaisonner avec le sel, le poivre, ajouter les épices et mélanger
- ajouter les courgettes et bien mélanger
- verser le tout dans un plat allant au four (un plat à brownie sera parfait)
- enfourner pour 30/35 minutes. Commencer à surveiller vers 20 minutes : la préparation ne doit pas trembloter quand on secoue un peu le plat.
- une fois cuit, laisser refroidir 10 minutes four ouvert et servir

## Bonus

Il est possible d'ajouter des tomates séchées à l'huile d'olive, des olives, etc à la préparation

# Salade de lentilles au saumon et courgettes

Adapté de <https://www.delscookingtwist.com/fr/salade-de-lentilles-courgettes-feta-et-menthe/>.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 grammes de lentilles vertes
- 200 grammes d'émincé de saumon fumé (plus épais que des tranches de saumon)
- 2 ou 3 petites courgettes ou une courgette de taille normale

Sauce :

- 1 échalotte
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- ½ cuillère à café de moutarde
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- quelques pincées de sel
- poivre

## Préparation

- préchauffer le four à 200°
- rincer les lentilles et les verser dans une casserole
- les recouvrir de 3 fois leur volume d'eau froides et faire cuire 20/25 minutes (goûter les lentilles pour qu'elles soient tendres mais pas réduites en purée)
- couper les courgettes en lamelles
- disposer les lamelles sur une plaque de four avec un papier sulfurisé, les badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de gros sel
- enfourner pour 10/15 minutes (les courgettes doivent être tendres mais pas dorées)
- égoutter les lentilles et laisser refroidir
- émincer l'échalotte
- mettre tous les ingrédients pour la sauce dans un bol et bien mélanger
- couper les lamelles de courgette en carrés

- couper le saumon en lardons
- tout mettre dans un saladier et mélanger

# Œufs au thon

## Ingrédients (pour 3 personnes)

- 9 œufs
- 2 boîtes de thon
- mayonnaise
- persil
- herbamare
- ail en poudre

## Préparation

- cuire les œufs 7 minutes dans de l'eau bouillante
- les écaler, les couper en deux et délicatement retirer les jaunes
- émietter le thon dans un saladier, ajouter les jaunes d'œufs, le persil haché finement, 4 ou 5 cuillères à soupe de mayonnaise, de l'herbamare et l'ail
- mélanger intimement
- remplir les blancs d'œufs avec la préparation
- servir le reste à part avec du pain et des crudités

# Plats

# 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 calez-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 🍴



# 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.

# 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

# 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



# 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

# 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,  $\pm$  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

# 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 mettrai 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 tofu soit légèrement bruni 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



# 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 ½ 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 ¾ 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 15minutes, 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)

# 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

# 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

# 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

# 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

# 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.

# Poulet au curry

## Ingrédients (pour 3 personnes)

- 3 filets de poulets
- 40 centilitres de crème liquide entière
- 1 cuillère à café de poudre de curry jaune
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge
- ½ cuillère à café d'herbamare
- 20 tours de moulin de poivre blanc

## Préparation

- détailler le poulet en dés
- faire revenir le poulet à la poêle
- une fois le poulet un peu doré, ajouter la crème puis tous les autres ingrédients
- bien mélanger
- faire cuire à petit feu le temps que la crème soit bien chaude

Servir avec des pâtes ou du riz.

# Pains

# Buns (pains à hamburger)

Recette tirée de <http://long.blog.lemonde.fr/2016/05/13/lecologie-selon-jean-kevin/>.

## Ingrédients (pour 4 buns)

### buns

- 250 grammes de farine
- 50 grammes de beurre
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 sachet de levure boulangère
- 150 grammes de lait
- 1 œuf
- des grains de sésame

## Préparation

- faire tiédir le lait (un petit coup au micro-ondes) ;
- y mettre la levure, mélanger un petit coup, laisser reposer un peu pour que la levure se réhydrate bien ;
- mélanger la farine, le beurre, le sucre et le sel dans un saladier
- terminer de mélanger la levure et le lait ;
- incorporer peu à peu le lait au contenu du saladier tout en mélangeant (ne pas trop pétrir) ;
- laisser reposer la pâte couverte d'un torchon propre pendant au minimum une heure (deux ou trois, c'est mieux) ;
- former 4 boules de pâte, relaisser reposer une heure ;
- préchauffer le four à 200°C ;
- badigeonner de jaune d'œuf, saupoudrez de grains de sésame ;
- faire cuire 10 minutes à 200°C.

# Pain à la cocotte sans pétrissage

Recette tirée de <https://www.cuisineculinaire.com/pain-sans-petrissage-a-la-cocotte>.

## Recette modifiée perso

### Ingrédients

- 420 grammes de farine
- 1¼ cuillère à café de sel
- 80 à 100g de levain (et si c'est 110, on s'en fout, ça passe quand même)
- de l'eau tiède, à tout le moins à température ambiante

### Préparation

- dans un grand bol en verre, mettez votre farine, le sel et le levain
- versez l'eau petit à petit en mélangeant avec une spatule en silicone. La pâte sera collante, c'est normal. Attention de ne pas mettre trop d'eau, la pâte ne doit pas être liquide ! Pour la quantité d'eau, il faut y aller par petites touches. Dès que la pâte est collante de partout, c'est tout bon
- couvrez le bol avec un couvercle et un torchon propre. Laissez lever dans un endroit à l'abri des courants d'air pendant 18 à 21 heures. Au besoin, couvrez le bol avec une couverture s'il fait froid dans la cuisine. La pâte va tripler de volume et s'étaler
- au bout de ce temps, une fois que la pâte a triplé de volume, dégazez-la à l'aide de la spatule en silicone ou de vos mains
- fleurez généreusement votre plan de travail (saupoudrez-le de farine) et versez la pâte dessus (elle est pas mal liquide). Saupoudrez également de farine la surface de la pâte : la pâte ne colle plus aux mains.
- pétrissez longuement (10/15 minutes) la pâte à la main, en rajoutant au besoin de la farine. La pâte doit devenir relativement élastique et ne plus coller aux endroits où elle se déchire (si vous la pétrissez correctement, elle va se déchirer par endroit et laisser apparaître de la pâte encore collante.
- couvrez et laissez lever le pâton 2 à 3 heures. Il va doubler de volume.

- quarante minutes avant la fin de la deuxième levée, placez une cocotte en fonte avec son couvercle dans le four froid. Placez une grille avec deux ramequins pleins d'eau en dessous de la grille de la cocotte. Faites chauffer le four à 230°C en laissant la cocotte avec le couvercle dedans.
- au bout de 40 minutes, retirez la cocotte en fonte du four, glissez la pâte dedans en renversant le torchon. Badigeonnez d'eau la pâte avec un pinceau. Remettez le couvercle et laissez cuire à couvert pendant 35 minutes.
- enlevez le couvercle et continuez la cuisson encore 10 à 20 minutes. La croûte doit être dorée.
- une fois cuit, mettez votre pain à refroidir sur une grille.

# Recette de départ

## Ingrédients

- 420 grammes de farine
- 1¼ cuillère à café de sel
- ¼ à ½ cuillère à café de levure boulangère déshydratée
- ±400 millilitres d'eau tiède

## Préparation

- dans un grand bol en verre, mettez votre farine, le sel et la levure (vous pouvez aussi mettre la levure dans l'eau, mais il faudra alors la réchauffer un peu)
- versez l'eau petit à petit en mélangeant avec une spatule en silicone. La pâte sera collante, c'est normal. Attention de ne pas mettre trop d'eau, la pâte ne doit pas être liquide ! Selon la farine et sa capacité d'absorption de l'eau, il est possible que vous n'ayez besoin que de 200 millilitres d'eau, comme c'est le cas pour moi.
- couvrez le bol avec un film plastique et un torchon propre. Laissez lever dans un endroit à l'abri des courants d'air pendant 18 à 21 heures. Au besoin, couvrez le bol avec une couverture s'il fait froid dans la cuisine. La pâte va tripler de volume.
- au bout de ce temps, une fois que la pâte a triplé de volume, dégazez-la à l'aide de la spatule en silicone ou de vos mains, formez une boule puis versez-la sur un linge propre préalablement saupoudré de farine ou de semoule de maïs. Saupoudrez également la surface de la pâte.
- couvrez et laissez lever le pâton 2 à 3 heures. Il va doubler de volume.
- trente minutes avant la fin de la deuxième levée, placez une cocotte en fonte avec son couvercle dans le four froid. Faites chauffer le four à 230°C en laissant la cocotte avec le couvercle dedans.
- au bout de 30 minutes, retirez la cocotte en fonte du four, glissez la pâte dedans en renversant le torchon. Remettez le couvercle et laissez cuire à couvert pendant 35 minutes.

- enlevez le couvercle et continuez la cuisson encore 15 à 20 minutes. La croûte doit être dorée.
- une fois cuit, mettez votre pain à refroidir sur une grille.

# Pâte à pizza

Recette tirée de [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pate-a-pizza-inratable\\_31623.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-pizza-inratable_31623.aspx).

## Recette modifiée perso

### Ingrédients (pour 2 pizzas)

- 500 grammes de farine
- 10 grammes de sel
- ±30 centilitres d'eau
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ou 80 grammes de levain
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Si vous utilisez de la levure :

- faire tiédir l'eau (un petit coup au micro-ondes) ;
- y mettre la levure, mélanger un petit coup, laisser reposer un peu pour que la levure se réhydrate bien ;
- au bout d'un petit temps (10/15 minutes) mélanger encore un coup ;

Ensuite :

- mettre la farine et le sel dans un saladier et mélanger ;
- ajouter le levain si vous l'utilisez ;
- incorporer peu à peu l'eau au contenu du saladier tout en mélangeant. Pour la dose, c'est selon la consistance de la pâte : elle ne doit pas coller aux doigts et il ne doit plus rester de farine dans le saladier ;
- passer l'huile d'olive sur la pâte, pour qu'elle soit huilée de partout ;
- laisser reposer la pâte couverte d'un torchon propre pendant une heure pour une pâte fine, deux ou trois pour une pâte épaisse ;
- faire sa pizza (ou autre) !

## Recette de départ



# Ingrédients (pour 2 pizzas)

- 500 grammes de farine
- 20 grammes de fécule de pomme de terre
- 10 grammes de sucre
- 10 grammes de sel
- 30 centilitres d'eau
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

- faire tiédir l'eau (un petit coup au micro-ondes) ;
- y mettre la levure, mélanger un petit coup, laisser reposer un peu pour que la levure se réhydrate bien ;
- mettre la farine, la fécule, le sucre et le sel dans un saladier et mélanger ;
- terminer de mélanger la levure et l'eau ;
- incorporer peu à peu l'eau au contenu du saladier tout en mélangeant ;
- lorsqu'il n'y a plus d'eau, rajouter (ou pas) de l'eau ou de la farine selon la consistance de la pâte : elle ne doit pas coller aux doigts et il ne doit plus rester de farine dans le saladier ;
- passer l'huile d'olive sur la pâte, pour qu'elle soit huilée de partout ;
- laisser reposer la pâte couverte d'un torchon propre pendant une heure pour une pâte fine, deux ou trois pour une pâte épaisse ;
- faire sa pizza (ou autre) !

# Levain

**Avertissement :** je ne suis pas un expert et ce que je raconte va peut-être faire bondir les pros du levain. N'empêche, ça marche.

## Ingrédients

- de la farine
- de l'eau

Pour la farine, j'ai commencé avec de la T65 bio de supermarché (marque de distributeur), maintenant c'est de la T85 bio d'agriculteurs du coin... mais c'est surtout parce qu'il n'y a plus de T65 bio au supermarché et que je ne me voyais pas prendre de la farine premier prix.

Pour l'eau, c'est de l'eau du robinet mise en bouteille et au frigo. Je la laisse se réchauffer à température ambiante avant de m'en servir pour le levain ou pour le pain.

## Méthode

- 1er jour : mélanger 25 grammes de farine avec 25 grammes d'eau. Mettre dans un bocal genre « Le parfait » mais sans caoutchouc. Laisser le bocal au chaud (ne pas mettre au frigo)
- 2ème jour : même chose, rajouter ça au bocal de la veille et mélanger
- 3ème jour : faire pareil 100 grammes de farine et 100 grammes d'eau
- 4ème jour : idem
- 5ème jour : idem

Normalement, à partir du 5ème jour, ça devrait commencer à être bon : des bulles doivent se former (on devrait pouvoir les voir à travers le verre) et le levain doit sentir l'aigre (le mien sent les pommes stockées au grenier).

Après ça, je le nourris avec 2 ou 3 cuillères à soupe de farine et de l'eau au jugé, directement dans le bocal et je remue.

EDIT (04/11/2020) : j'ai recommencé un levain récemment et il a commencé à buller dès le premier jour et à sentir les pommes au 3ème jour. J'ai quand même attendu le 5ème jour avant de m'en servir, mais j'ai commencé à le nourrir au jugé à partir du 3ème jour.

Si vous souhaitez le mettre en sommeil (parce que vous n'en avez plus besoin pour l'instant, que vous partez en vacances, etc), mettez le levain au frigo. Pour le réveiller, sortez-le du frigo, attendez qu'il se réchauffe à température ambiante et nourrissez-le une ou deux fois (plus  $\pm 6$ h de pousse après le dernier rafraîchi (terme de quand on le nourrit)) avant de vous en servir.

J'utilise 80 à 100 grammes de levain pour mon [pain à la cocotte](#) et 40 grammes pour la [pâte à pizza](#).

Si vous avez trop de levain, attendez qu'il cesse de pousser (donc 12 à 24h après rafraîchi) :

- étalez le trop-plein sur du papier cuisson, une couche de  $\pm 1$  millimètre ;
- parsemez de fromage râpé, de sésame... de ce qui vous fait plaisir ;
- faites cuire sur une grille pendant  $\pm 10$  minutes à  $\pm 180^\circ$  (ça doit devenir craquant) ;
- voilà, vous avez des crackers pour l'apéro !

# Pain de mie

Recette tirée de [celle-ci](#).

## Ingrédients (pour un pain d'1,8kg)



- 1 kg de farine T65
- $\pm 60$  centilitres de lait entier (ça dépend de l'absorption de votre farine)
- 300 grammes de levain mûr pris au maximum de pousse
- 70 grammes de sucre
- 26 grammes de sel
- 160 grammes de beurre très mou

Attention : idéalement, cette recette se fait avec un moule à pain de mie (style moule à cake, mais avec un couvercle).

## Préparation

- mettre la farine, le levain, le sucre et le sel dans le bol à pétrin
- lancer le pétrissage
- ajouter  $\pm 50$  centilitres de lait petit à petit
- quand on commence à avoir une pâte uniforme, la tâter : elle doit être souple, pas trop compacte
- ajouter du lait au besoin jusqu'à avoir la bonne consistance de pâte
- pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi du bol
- ajouter le beurre
- re-pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi du bol
- couvrir le bol d'un film étirable et laisser monter 4 heures bien au chaud (la pâte doit doubler de volume, d'après la recette originale, moi ça ne gonfle pas autant, mais ça

fonctionne bien quand même)

- au bout de 4 heures : déposer la pâte sur le plan de travail (j'utilise un papier silicone pour ne pas avoir besoin de farine pour éviter que ça colle)
- former  $\pm$  un rectangle épais de la longueur de votre moule
- couper ce rectangle en deux dans le sens de la longueur
- rouler les deux morceaux en boudins
- faire une tresse avec les boudins
- déposer la tresse dans votre moule
- fermer le couvercle si vous en avez un, couvrir fortement avec du film étirable sinon (faire plusieurs tours) ou, pourquoi pas, un plat plus grand que le moule
- laisser reposer au chaud 4 heures ou plus : la pâte doit atteindre le couvercle
- préchauffer le four à 220°
- si vous avez fermé le moule avec du film étirable ou un plat : enlever le film ou le plat en faisant attention de ne pas déchirer la pâte
- enfourner, immédiatement baisser à 180°, laisser cuire une heure (moins si vous faites un pain moins gros, normalement 45 minutes pour la moitié des ingrédients, d'après la recette originale)
- laisser refroidir avant de couper

# Focaccia

Recette tirée de <https://www.cestmafournee.com/2012/04/focaccia.html>

Attention, c'est long, il y a plusieurs temps de pousse !

Vous pouvez faire lever la pâte à température ambiante en été, sinon au four préchauffé à 40 ou 50°C (vous préchauffez, vous coupez, vous faites lever)

## Ingrédients

- 500g de farine
- 10 grammes de levure de boulanger fraîche (ou 4 grammes de levure déshydratée)
- 8 grammes de sel
- 15 grammes d'huile d'olive
- 300 grammes d'eau tiède

Émulsion :

- 30 grammes d'eau
- 30 grammes d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel

Éventuellement, du romarin.

## Préparation

- émietter la levure et la mélanger à l'eau tiède
- attendre 5 à 10 minutes
- ajouter la farine, l'huile (les 15 grammes) et le sel
- pétrir longuement ( $\pm 8$  minutes) à vitesse lente dans le robot
- si vous voulez incorporer des ingrédients (des olives, par exemple), c'est le moment. Continuer à pétrir quelques instants pour que ce soit bien incorporé. Les ingrédients doivent contenir le moins d'humidité possible
- mettre la pâte en boule, la huiler légèrement, la mettre dans un saladier et couvrir d'un torchon humide
- laisser reposer **10 minutes**
- déposer délicatement la boule de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé

- laisser reposer **10 minutes**
- étaler délicatement au rouleau à pâtisserie, sans appuyer pour ne pas crever les bulles d'air
- laisser reposer **20 minutes**
- émulsionner les 30 grammes d'eau, les 30 grammes d'huile et la cuillère à café de sel dans un bol ou un verre
- au bout des 20 minutes, faire des trous dans la pâte avec les doigts en appuyant fortement et verser l'émulsion dans les trous
- laisser reposer **10 minutes**
- préchauffer le four à 200°C en chaleur tournante
- laisser reposer **10 minutes**
- si vous le souhaitez, vous pouvez saupoudrer de romarin
- enfourner pour 20 minutes (elle doit être dorée)

# Pain à la cocotte (plus de boulot, mais meilleur pain)

Recette tirée de <https://www.theflyingflour.com/blog/pain-levain-maison-sans-robot>, adaptée par mes soins.

## Ingrédients

- 150 grammes de [levain](#) rafraîchi
- 250 grammes de farine bio T80
- 250 grammes de farine bio... T110, petit épeautre, sarrasin... je fais au gré de ma fantaisie
- 355 grammes d'eau déchlorée (de l'eau du robinet qu'on a laissé reposer une heure ou deux)
- 15 à 20 grammes de sel gris

## Préparation

- mélanger le levain, les farines et l'eau ;
- couvrir d'un linge et laisser reposer une heure (c'est l'[autolyse](#)) ;
- entailler un peu la pâte avec une [corne de cuisine](#) et ajouter le sel ;
- glisser la corne sous la pâte pour la rabattre vers le milieu sans la déchirer, répéter le mouvement de rabattage sur tout le tour de la pâte, deux ou trois fois ;
- laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- répéter le rabattage et laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- répéter le rabattage et laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- répéter le rabattage (quatrième et dernière fois) et laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- fariner généreusement le plan de travail et déposer le pâton dessus ;
- étirer le pâton au nord et rabattre au sud ;
- faire de même de l'ouest vers l'est, du sud au nord et de l'est à l'ouest ;
- déposer dans un banneton abondamment fariné ou, si le pâton est coulant comme c'est le cas avec la farine de sarrasin, dans un moule à cake ;
- couvrir le banneton ou le moule à cake d'un linge et déposer au frigo pour la nuit ;
- le lendemain matin, préchauffer le four :



- si le pâton est en banneton :
  - préchauffer à 250°C avec la cocotte (avec son couvercle) pendant au moins 20 minutes ;
  - poser une feuille de papier sur le banneton et une assiette sur la feuille ;
  - retourner l'ensemble, le pâton doit se déposer sur la feuille ;
  - mettre des coups de ciseaux sur le côté de la feuille pour éviter que ça fasse des plis dans le pâton quand il sera dans la cocotte ;
  - grigner le pâton ;
  - sortir la cocotte du four, déposer le pâton avec la feuille de cuisson dans la cocotte et remettre le couvercle ;
  - mettre au four pour 35 minutes ;
  - enlever le couvercle de la cocotte ;
  - baisser la température à 220/230°C ;
  - laisser cuire 10 minutes ;
  - sortir la cocotte du four et sortir le pain (sans se brûler) ;
- si le pâton est en moule à cake :
  - préchauffer à 230°C ;
  - laisser cuire 35/40 minutes ;
  - sortir le pain du four
- déposer le pain sur une volette pour le laisser refroidir ;
- une fois presque complètement refroidi, vous pouvez le déguster.

# Fromages

# Fromage frais

## Ingrédients (pour 1 petit bol)

- 1 litre de lait (entier, c'est mieux, ½ écrémé, ça va aussi)
- 6 cuillères à soupe de jus de citron (= 9 centilitres)

Pour aromatiser (exemples, vous mettez ce qui vous plaît) :

- sel
- 1 échalotte
- ail
- persil
- ciboulette
- cerfeuil

Vous aurez besoin d'une [étamine](#) (trouvable en droguerie ou sur Internet).

## Préparation

- faire chauffer le lait jusqu'au tout début du frémissement (si vous avez un thermomètre, chauffez à 80°C)
- retirer du feu
- ajouter le jus de citron
- mélanger juste un coup pour que le citron aille bien partout dans le lait
- attendre que ça refroidisse un peu (15 minutes, ça devrait aller, mais ça peut attendre plus)
- passer le tout dans l'étamine
- presser l'étamine pour extraire le petit lait. Plus vous pressez, plus le fromage sera grumeleux, donc pressez à votre goût.
- mettre le fromage dans un bol
- ajouter les aromates selon votre goût et mélanger
- mettre au frigo une heure ou deux avant de servir

# Cancoillote

Recette adaptée de [celle-ci](#).

Vous trouverez une recette pour thermomix sur [cette page](#).

## Ingrédients (pour $\pm 500$ grammes de cancoillote)

### Base

- 250 g de metton
- 50 g de beurre salé
- 300 millilitres d'eau

### À l'ail

- une tête d'ail pour une cancoillote bien aillée, une demi-tête si c'est juste pour relever, une gousse pour juste sentir un peu

NB (parce qu'il a déjà fallu que je précise à quelqu'un) : une tête d'ail est, pour moi, le truc constitué de plusieurs gousses d'ail.

### Au wasabi (compatible avec l'ail)

- poudre de wasabi

Je n'ai pas vraiment de proportion, ça dépend du goût de chacun. Disons un quart d'une boîte de 30 grammes pour juste apporter un petit goût (oui, la poudre que j'ai trouvée n'a pas l'air très forte)

Le wasabi peut sembler un choix étrange car inhabituel mais c'est délicieux et ça ne pique pas (dans la cancoillote, hein).

# Préparation

- si vous mettez de l'ail : dépiautez la tête et écrasez toutes les gousses
- si vous mettez du wasabi : diluez-le dans l'eau, remuez bien pour éviter les grumeaux
- versez un peu d'eau au fond d'une casserole, entre 50 et 100 millilitres (pas besoin d'être précis)
- mettez le metton dedans
- faire chauffer à feu doux tout en remuant avec une cuillère en bois (très important de remuer pour éviter que ça attache) jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et homogène (moi j'ai toujours des morceaux de metton qui ne fondent pas complètement, mais ce n'est pas très grave)
- ajoutez l'eau petit à petit tout en remuant
- ajoutez le beurre et ce qui vous fait plaisir : sel, poivre, l'ail, des échalottes, du vin...
- remuez bien et quand le beurre a bien fondu et est bien incorporé, mettez en pot de verre, un pot en terre cuite, dans un bol, etc (pas de plastique)
- laissez refroidir avant de consommer

# Divers

# Truffes au chocolat

## Ingrédients

Recette tirée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/314859-truffes-au-chocolat>.



- 200 grammes de chocolat noir
- 25 grammes de beurre
- 15 centilitres de crème fleurette
- cacao non sucré ( $\pm 30$  grammes, mais on peut mettre moins et ajouter au fur et à mesure)

## Préparation

- casser le chocolat en morceaux et le mettre dans un saladier ;
- faire fondre le beurre et la crème fleurette ensemble à feu doux ;
- dès le début de l'ébullition, verser le mélange sur le chocolat et mélanger doucement jusqu'à obtenir un mélange bien lisse ;
- mettre au frigo plusieurs heures, jusqu'à 24h afin que le chocolat durcisse ;
- mettre le cacao dans un bol, prélever des boules avec une petite cuillère, les rouler dans les mains, puis les rouler dans le cacao ;
- conserver au frais jusqu'au moment de servir.

# Pancakes

## Ingrédients

- 210 grammes de farine
- 15 grammes de sucre
- 2 grammes de sel
- un sachet de levure chimique
- 1 gros œuf
- 300 grammes de lait
- 40 grammes de beurre

## Préparation

- faire fondre le beurre
- mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure
- mélanger à part le lait et l'œuf
- faire un puit dans la farine, verser le liquide et le beurre, bien mélanger
- laisser reposer 15 minutes avant de faire les pancakes dans une poêle bien chaude

## Variantes

### Sans œuf

Même recette mais en remplaçant l'œuf par 200 grammes de banane écrasée ( $\pm$  2 petites ou une grande)

### Au chocolat

Ajouter dans la pâte, à la fin, une poignée de pépites de chocolat (ou de brisures d'une plaque de chocolat pâtissier).



# Pâte brisée à indice glycémique bas

## Ingrédients (pour un fond de tarte)

- 120 grammes de farine de blé T150
- 100 grammes de farine d'orge mondé (ou 50 grammes de farine d'orge mondé et 50 grammes de farine de sarrasin)
- 65 grammes d'huile d'olive
- 75 grammes d'eau
- 1 pincée de sel

## Préparation

- mélanger tous les ingrédients et malaxer avec les mains ou une marise
- rajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche, un peu de farine si elle est trop collante

## Astuce

La pâte brisée classique se congèle bien, celle-ci aussi : n'hésitez pas à en faire d'avance et à la mettre au congélateur.

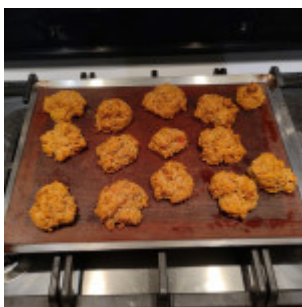
Divers

# Cookies de fibres de légumes

Pour l'apéro ou comme biscuits salés pour la journée ☐☐

Vous trouverez une [recette plus légère et plus détaillée plus bas](#).

## Ingrédients



- 80 grammes de beurre
- 120 grammes de fibres de légumes (ce qui reste après avoir fait un jus de légumes à l'extracteur)
- 120 grammes de farine
- 1 ou 2 œufs (selon la texture que ça prend)
- 1 sachet de levure chimique
- une grosse pincée de sel
- grains de sésame (la quantité, c'est à la louche, selon les goûts)
- graines de chia (idem)

## Préparation

- sortez le beurre à l'avance afin qu'il soit mou
- mélangez le beurre mou avec les fibres de légumes
- ajoutez la levure chimique, le sel, le sésame et les graines de chia, mélangez
- ajoutez les œufs, mélangez
- ajoutez la farine
- avec deux cuillères ou à la main, formez des boules sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson ou d'une plaque de silicone
- faites cuire 15/20 minutes à 200°C

# Deuxième recette

## Ingrédients

- ±350 grammes de fibres de légumes
- 2 œufs
- 30 grammes de graines de sésame
- 30 grammes de graines de chia
- 30 grammes de graines de lin
- une cuillère à café de sel
- 150 grammes de farine de seigle

## Préparation

- mélangez les fibres avec les œufs
- ajoutez les graines de chia et de sésame et le sel
- dans une poêle, à feu doux et avec un couvercle, chauffez les graines de lin jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter dans la poêle (d'où l'intérêt du couvercle). Vous pouvez attendre que plus de graines sautent si vous souhaitez un goût plus grillé
- ajoutez les graines de lin grillées
- mélangez bien
- ajoutez la farine et mélangez bien
- avec deux cuillères ou à la main, formez des boules sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson ou d'une plaque de silicone.
- faites cuire 15/20 minutes à 200°C

Vous pouvez étaler la pâte sur la plaque et faire des carrés avec une spatule, les biscuits sont plus croustillants sur le dessus, mais restent moelleux en dessous. C'est une affaire de goût.

# Tofu fumé à la crème au whisky

## Ingrédients (pour 3 ou 4 personnes)

- 200 grammes de tofu fumé (ma préférence va à la marque Taifun)
- 20 centilitres de crème entière liquide
- huile d'olive
- sauce soja
- herbamare (ou sel)
- épices à fajitas (genre épices tex/mex)
- poivre
- une cuillère à soupe de whisky

## Préparation

- découper le tofu en cubes ;
- faire revenir le tofu à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il dore joliment ;
- baisser le feu à feu doux et déglacer à la sauce soja (commencer avec 2 cuillères à soupe, puis adapter selon son goût) et laisser le tofu caraméliser ;
- verser la crème dans la poêle ;
- ajouter l'herbamare, les épices et le poivre, selon son goût ;
- une fois l'assaisonnement ajusté, ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de whisky, remuer pour que son goût imprègne bien la sauce et servir chaud sur du riz, des pâtes, des légumes...

## Variante

- utiliser du poulet à la place du tofu

# Champignons marinés

Recette tirée de <https://uneplumedanslacuisine.com/2015/01/champignons-marines/>

## Ingrédients

- 250/300 grammes de champignons de Paris
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 cuillères à soupe de persil plat haché
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

- couper les champignons en fines tranches et les mettre dans un plat creux
- mélanger les autres ingrédients
- verser la préparation sur les champignons
- mélanger délicatement
- mettre les champignons dans un bocal (un bocal de 0,5 litre est normalement juste ce qu'il faut) en tassant doucement mais fermement
- laisser reposer 24 heures au frigo avant de déguster

Divers

# Vinaigrette

## Ingrédients (pour $\pm 300$ ml)

- 200 grammes d'huile d'olives
- 81 grammes de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café d'herbamare
- 1,5 cuillères à café d'ail en poudre
- 48 tours de moulin à poivre

## Préparation

- tout mélanger bien fort

# Sauce bolognaise

## Ingrédients (pour 3 personnes)

- 400 grammes de viande hachée
- 1 à 2 oignons, selon leur taille et votre goût
- 2 boîtes de tomates concassées de 400g chacune (800 grammes au total, donc)
- 200 grammes de purée de tomates
- 1 cuillère à café d'[herbamare](#) ou de sel
- 1 bouillon cube de volaille
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à café de thym
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café de curry
- huile d'olive

## Préparation

- ciseler le ou les oignons
- dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive
- faire revenir l'oignon
- une fois celui-ci devenu translucide, faire revenir la viande hachée
- une fois la viande cuite, baisser le feu
- ajouter tous les autres ingrédients, bien remuer
- faire mijoter 45 minutes à feu doux avec un couvercle

Éventuellement, en fin de cuisson, si la sauce est trop épaisse, ajouter de la purée de tomates pour délayer à votre goût.

Divers

# Pudding de graines de chia au thé matcha

Recette adaptée de <https://healthyalie.com/pudding-de-chia-matcha/>

## Ingrédients

- 270 millilitres de lait d'avoine
- 50 grammes de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de thé matcha

Prévoir un bocal d'une contenance de  $\pm 400$  millilitres.

## Préparation

- mettre le lait, le sirop et le thé dans le bocal
- refermer le bocal et secouer fortement pour bien mélanger
- ajouter les graines de chia, refermer et secouer fortement
- placer au frais
- 15 minutes plus tard, re-secouer fortement : les graines de chia sont « normalement » montées dans la mousse de lait pendant le repos, il faut les faire se mélanger correctement au lait

Conserver au frais.

À consommer au petit déjeuner, au goûter, en guise de petit dessert... ☐☐



# Biscuits

# Cookies

## Ingrédients

- 150 grammes de sucre
- 100 grammes de beurre
- 170 grammes de chocolat noir en morceaux ou en pépites
- 220 grammes de farine
- 1 œuf
- 100 grammes de noix
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel

NB : pour le chocolat et les noix, vous pouvez faire sans l'un, sans l'autre, voire les remplacer par des raisins secs

## Préparation

- travailler le beurre en pommade
- ajouter le(s) sucre(s) et le sel
- mélanger fort jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- ajouter l'œuf (et la vanille si vous utilisez la vanille liquide)
- incorporer progressivement le mélange farine-levure
- finir en ajoutant la garniture (chocolat, noix, raisins secs...)
- mettre la pâte au frigo 15 minutes
- former des boules de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- cuire 10 minutes à 170° (adapter la cuisson à votre goût)

# Petits beurrés

## Ingrédients

- 50 grammes de beurre
- 50 grammes de beurre salé
- 100 grammes de sucre
- 250 grammes de farine
- 5 centilitres d'eau
- 1/4 de sachet de levure chimique
- 1/4 de sachet de sucre vanillé

## Préparation

- faire fondre les beurrés dans une casserole
- ajouter l'eau et les sucres
- bien mélanger
- faire bouillir une à deux minutes
- laisser un peu refroidir
- tamiser la farine et la levure pendant ce temps
- une fois la casserole refroidie, ajouter la farine et bien mélanger
- former une grosse plaque (faire un truc plat, quoi, pas une boule), la mettre dans un tupperware, un sachet congélation ou du film plastique et mettre au frigo au moins deux heures
- étaler la pâte à une épaisseur de deux à cinq millimètres sur un papier sulfurisé ou une plaque siliconée
- utiliser un emporte-pièce pour former les biscuits (vous pouvez aussi découper des formes avec une roulette, à vous de voir)
- cuire 12 minutes au four à 180°