Les Fiches de Cuisine.

Livre 1

Entrées traditionnelles

Fiche recette 1

Avocats gratinés.

(Plat végétarien). **Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes.**

Ingrédients pour 4 personnes.

2 avocats moyens, 1 tomate, 1 oignon rouge, 1 poivron rouge, 1 branche ou un petit bouquet de céleri, 2 petites cuillers à café de sucre, 1 cuiller à café de tabasco, 2 petites cuillers à café de vinaigre balsamique, 100 g de cheddar râpé ou fromage analogue.

Préparation.

Couper les avocats en deux avec précaution et retirer les noyaux. Retirer les 2/3 de la chair et la hacher grossièrement. Garder les peaux de côté. Monder la tomate et la hacher. Mélanger la chair des avocats, la tomate, l'oignon émincé, le poivron et le céleri finement haché. Ajouter le sucre, le tabasco, le vinaigre. Mélanger. Remplir les moitiés d'avocats puis parsemer du fromage râpé.

Cuisson.

Cuire 7 à 10 minutes à four très chaud, en surveillant. Vous pouvez aussi les présenter sur un plat d'épinards à la crème.

Fiche recette 2

Concombres au blanc.

(Plat végétarien cuit). **Préparation : 20 minutes - Cuisson : 40 minutes.**

Ingrédients pour 4 personnes.

1 gros concombre, 1 oeuf, 1 verre de bouillon de légumes, 40 g de beurre, 2 cuillers à soupe de lait, 1 cuiller à soupe de farine, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Peler le concombre, le couper en quatre, enlever les pépins puis le cuire à l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égoutter. Faire fondre le beurre, ajouter le bouillon et une cuillère de farine. Saler & poivrer. Couvrir et laisser cuire pendant environ 30 minutes.

Fiche recette 3

Flamiche picarde.

(Plat végétarien). **Préparation : 40 minutes - Cuisson : 30 minutes.**

Une flamiche très légère aux poireaux.

Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de poireaux, 125 g de beurre, 250 g de farine, 5 oeufs, 125 g de crème, sel, poivre et noix de muscade

Préparation & Cuisson.

Couper les blancs de poireaux, les tailler en rondelles minces et les mettre dans une casserole avec 50 g de beurre, sel, poivre, muscade. Laisser cuire 30 minutes à petit feu en remuant souvent. Préchauffer le four à 200°.

Préparer une pâte avec la farine, le reste du beurre mou, 3 oeufs et 2 blancs, le sel. Pétrir à la main, placer sur la planche à pâtisserie bien farinée, étendre au rouleau. Garnir une tourtière beurrée de la moitié de cette pâte.Retirer les poireaux du feu, lier avec les 2 jaunes d'oeufs restant, la crème et assaisonner. Garnir la tarte de cette préparation. Recouvrir le tout du reste de la pâte, décorée de dessins au couteau. Bien souder les bords de la pâte avec un peu d'eau. Mettre à four vif (200°) et laisser dorer 30 minutes. Servir chaud.

Fiche recette 4

Champignons farcis.

(Plat végétarien). **Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

8 gros champignons, 2 oeufs, 2 cuillers à soupe de tomates séchées, 1 gousse d'ail ou une échalote, huile d'olive, sel, poivre, persil et chapelure.

Préparation & Cuisson.

Éplucher les champignons en ôtant les queues. Les placer têtes retournées dans une casserole avec 2 cuillers d'huile. Laisser cuire jusqu'à coloration légère et réserver au chaud. Préchauffer le four à 200°.

Préparer la farce en hachant ensemble assez finement les queues de champignons, les tomates séchées, l'ail dégermé ou l'échalote, et le persil. Incorporer les oeufs à la fourchette. Saler et poivrer. Épaissir avec de la chapelure jusqu'à obtenir une farce ferme.

Garnir de farce le creux des champignons et les saupoudrer de chapelure. Les disposer dans un plat huilé, farce en l'air, et faire dorer au four pendant 20 minutes.

Fiche recette 5

Croûtes aux Oignons.

(Plat végétarien). **Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

4 tranches de pain un peu rassis, un peu de beurre ou d'huile, 3 ou 4 oignons selon grosseur, 2 gousses d'ail hachées, 1 oeuf, un peu de gruyère râpé, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 200 °C. Émincer et cuire les oignons dans un peu de beurre ou d'huile. Casser et battre l'oeuf puis l'ajouter aux oignons avec l'ail et la moitié du fromage râpé. Mélanger et baisser le feu. Préparer quatre tranches de pain de 1 à 2 cm d'épaisseur. Les garnir généreusement avec le mélange. Saler et poivrer. Saupoudrer les croûtes avec le reste du fromage râpé. Les mettre dans un plat allant au four et les faire gratiner pendant environ 10 minutes en surveillant. Servir bien chaud, éventuellement avec une salade verte.

Fiche recette 6

Petites Courgettes fourrées aux Pignons et Cumin.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 petites courgettes rondes, 1 oignon, 60 g de pignons de pin, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuiller à café de cumin, 1 cuiller à café de tamari (sauce soja). Un peu de chapelure. Du basilic, du persil, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 180 °0 C, (th 6). Laver puis cuire les courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Pour préparer la farce, peler et émincer finement l'oignon et l'ail. Cuire l'oignon et l'ail à feu doux dans un peu de beurre ou d'huile. Ajouter le cumin, le tamari, les pignons, le persil et le basilic émincé.

Égoutter les courgettes et les rafraîchir sous l'eau froide. Découper un chapeau sur chaque courgette et les évider en laissant un peu de chair et sans percer la peau. Couper la chair ôtée en petits cubes et l'ajouter à la farce. Mélanger. Saler et poivrer. Farcir les courgettes. Y mettre une noisette de beurre et un peu de chapelure puis les placer dans un plat allant au four. Les faire cuire 20 bonnes minutes. Servir bien chaud.

Fiche recette 7

Braisé d'endives à l'Emmental et Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 7 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

100 g d'Emmental français coupé en dés, 3 ou 4 endives, 2 cuillers à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe de miel, 1 pincée de cumin, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver les endives et les émincer en long. Les poêler quelques secondes dans une poêle très chaude avec 2 cuillers d'huile. Elles doivent devenir translucides. Les ôter de la poêle et les réserver au chaud, à part. Dans la poêle chaude, ajouter le miel et le cumin et faire réduire pendant 3 minutes. Ajouter les endives et les dés d'Emmental. Faire revenir à nouveau pendant 2 minutes puis servir immédiatement.

Fiche recette 8

Purée d'artichauts à la crème.

(Plat végétarien). **Préparation & Cuisson : 1 h**

Ingrédients pour 4 personnes.

12 fonds d'artichauts surgelés, 5 pommes de terre (charlotte), 100 g de beurre, 1 cuiller à soupe de crème épaisse, 1 citron, 1 bouquet de persil, sel & poivre du moulin + éventuellement 1 cuiller à café de poivre vert.

Préparation & Cuisson.

Cuire séparément les pommes de terre dans leur peau et les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée. Égoutter et citronner les fonds d'artichauts, les réduire en purée en ajoutant la crème, le sel et le poivre, puis réserver au chaud. Éplucher les pommes de terre et en faire une purée avec le beurre et réserver au chaud. Effeuiller le persil en réservant 4 brins. Le plonger dans l'eau bouillante salée pendant 1 mn puis récupérer les feuilles avec une écumoire et les passer au mixer avec 2 cuillers à soupe d'eau bouillante.

Mélanger soigneusement les trois préparations en rectifiant vigoureusement l'assaisonnement poivré. Ce plat doit faire ressentir "une main de fer dans un gant de velours". Dresser dans des ramequins ou sur des assiettes individuelles. Décorer d'un brin de persil ou de quelques baies de poivre vert. Servir bien chaud.

Fiche recette 9

Aubergine à la Valencienne.

(Plat végétarien). **Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg d'aubergines, 150 g d'oignons, 1 kg de tomates, 2 cuillers à soupe d'huile d'olives, 1 cuiller à café de sucre en poudre, 1 cuillers à café de thym, 3 cuillers à soupe d'eau, 2 gousses d'ail, 3 feuilles de laurier, sel & poivre du moulin.

Préparation & Cuisson.

Laver, peler, et concasser les tomates. Peler et hacher les oignons et l'ail. Laver l'aubergine et la couper en rondelles. Préparer un coulis de tomates en faisant revenir dans l'huile, les tomates, les oignons, l'ail, le thym et le laurier. Saler et poivrer puis verser dans le mélange, l'eau, le sucre en poudre et les rondelles d'aubergine. Laisser mijoter 30 à 45 minutes. Rectifier l'assaisonnement, puis servir.

Fiche recette 10

Courgettes à l'étouffée.

(Plat végétarien). **Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de courgettes, 2 pincées de thym, d'origan ou de sarriette, 2 oignons, 1 cuiller à café de tamari, 1 cuiller à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe d'eau, une pincée de sel.

Préparation & Cuisson.

Laver les courgettes puis les couper en rondelles. Émincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte avec une cuillérée d'huile. Ajouter les courgettes, l'eau et le tamari. Saupoudrer du sel, du thym, de l'origan ou de la sarriette. Couvrir et réduire le feu au minimum. Laisser cuire au moins 30 minutes en surveillant et en rajoutant un tout petit peu d'eau si nécessaire.

Fiche recette 11

Fondue de Poireaux.

(Plat végétarien). **Préparation : 25 minutes - Cuisson : 20 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de poireaux, 60 g. de beurre, 3 cuillers à soupe de crème fraîche, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Éplucher les poireaux en supprimant 3/4 du vert. Les fendre en deux, les émincer finement puis les laver abondamment à l'eau courante dans un égouttoir. Faire fondre le beurre dans une casserole. On peut aussi utiliser de l'huile. Ajouter les poireaux émincés, saler et poivrer. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 10 à 15 minutes. Ajouter la crème fraîche, porter à ébullition pendant une minute et servir. On peut aussi parfumer la fondue avec des épices comme du curry, du paprika, du safran ou du gingembre.

Fiche recette 12

Croustades de Morilles aux Asperges vertes.

(Plat végétarien). **Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

1 pain de mie carré de 500 g (ou quatre croustades toutes prêtes), 1 botte d'asperges vertes, 100 g de morilles, 2 échalotes, un demi citron, 3 cuillers à soupe de crème fraîche, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

On utilise le pain de mie pour fabriquer éventuellement les croûtes. Préchauffer le four à th. 6 et préparer les croûtes en coupant 4 tranches de pain de 4 à 5 cm. On enlève la mie sur une partie de la hauteur. Badigeonner de beurre l'intérieur et l'extérieur et faire dorer au four.

Peler les asperges et les raccourcir. Les lier en courtes bottes et les plonger dans de l'eau salée bouillante. Laisser cuire pendant 6 minutes puis les égoutter et délier les bottes. Laver et nettoyer les morilles y compris à l'intérieur. Les mettre dans une poêle avec 40 g de beurre, les échalotes hachées et le jus du demi citron. Saler et poivrer. Laisser cuire au moins cinq minutes puis ajouter les pointes d'asperges et la crème fraîche. Faire épaissir. Remplir les croustades et servir en présentant le reste de la préparation dans une saucière.

Fiche recette 13

Surprise de Tomate à l'Oeuf.

(Plat végétarien). **Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

4 tomates fermes et mures, 4 oeufs, 1 gousse d'ail, un peu de roquette, un peu de ciboulette, un peu de persil, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à th. 5, 150 °C. Laver les tomates. En couper le haut et enlever toute la pulpe. Les retourner dans une assiette pour bien les vider et les égoutter. Peler et hacher l'ail. Ciseler ma ciboulette et le persil. Remettre les tomates à l'endroit dans un plat allant au four. Casser délicatement un oeuf dans chaque tomate sans crever le jaune. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et les herbes ciselées au dessus de l'oeuf. Mettre au four et cuire pendant 10 minutes environ pour que le jaune reste coulant. Disposer une couronne de roquette dans chaque assiette et poser la tomate au milieu. Servir.

Fiche recette 14

Croquettes au Bleu.

(Plat végétarien). **Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de pommes de terre, 150 g de Bleu de Bresse ou de Bleu d'Auvergne, 3 oeufs, cd l'huile, de la chapelure, du sel et du poivre. On peut utiliser d'autres fromages fondants comme le gruyère.

Préparation & Cuisson.

Cuire les pommes de terre à l'eau puis les éplucher et en faire de la purée. Laisser tiédir. Saler légèrement et poivrer. Ajouter deux oeufs entiers battus. Pétrir puis former des boulettes de la taille d'une mandarine. Elles doivent être assez fermes. Si la pâte est trop molle, ajouter un peu de farine. Ce n'est pas facile, il faut se fariner copieusement les mains. Introduire une bonne noisette de fromage au coeur de chaque boulette et le refermer. Passer toutes les boulettes dans un oeuf entier battu puis les rouler dans la chapelure et les aplatir un peu. Beurrer un plat allant au four et les disposer dedans. Laisser reposer au moins 30 minutes. Préchauffer le four à 170°C. Cuire pendant 20 minutes. Le fromage doit être fondu et former une petite boule bleue à l'intérieur. Égoutter et servir avec une salade éventuellement relevée d'un soupçon de poivre de cayenne.

Fiche recette 15

Échalotes à la Grecque.

(Plat végétarien). **Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g d'échalotes, 3 cuillers à soupe d'huile d'olives, 3 cuillers à soupe de sucre glace ou de miel liquide, 2 cuillers à soupe de vinaigre de vin, 4 cuillers à soupe de vin blanc sec, 1 cuiller à soupe de concentré de tomates, 2 tomates mondées, 100 g de raisins secs (facultatif), du sel de du poivre.

Réalisation.

Laver les raisins secs et les mettre à gonfler 1/4 d'heure dans une terrine avec le vin blanc. Éplucher les échalotes. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les échalotes, le miel ou le sucre, et laisser dorer pendant 30 secondes. Mouiller tout de suite avec le vinaigre et le vin blanc avec les raisins, et mélanger avec précaution pour ne pas casser les échalotes. Ajouter le concentré et le concassé de tomates et mélanger doucement. Porter à ébullition et laisser cuire à feu vif jusqu'à épaississement, (environ dix minutes). Assaisonner et servir. Ce plat peut aussi se servir froid au sortir du réfrigérateur.