Les Fiches de Cuisine.

Livre 2

Plats traditionnels

Fiche recette 61

Flan de Légumes.

(Plat végétarien). **Préparation : 20 minutes - Cuisson : 50 minutes.**

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de courgettes, 4 œufs, 2 poivrons rouges, 4 tomates,1 oignon, 100 g de gruyère râpé, 4 cuillers à soupe de lait , 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation.

Laver les courgettes et les couper en petits morceaux. Laver et épépiner les poivrons puis les couper en petits morceaux.

Ébouillanter les tomates puis les peler, les épépiner et les couper en petits morceaux. Éplucher l'oignon et le hacher.

Cuisson.

Faire revenir les légumes dans l'huile pendant 20 minutes. Saler et poivrer. Battre les œufs puis ajouter le lait et le gruyère râpé. Saler et poivrer. Ajouter ensuite tous les légumes, bien mélanger et verser dans un moule. Faire cuire au bain marie au four th 6/7 (200° C) pendant 30 minutes. Servir bien chaud.

Fiche recette 62

Tian à la Provençale.

(Plat végétarien). **Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes.**

Ingrédients pour 4 personnes.

6 petites courgettes, 4 tomates mûres et fermes, 2 échalotes, 75 gr de gruyère râpé, ½ verre d'huile d'olive, ail, persil, sel, poivre, thym, sarriette, laurier en poudre & autres herbes selon goût.

Préparation & Cuisson.

Couper les courgettes non pelées en biais et en rondelles de 5mm. Couper les tomates en rondelles. Préchauffer le four à 210 degrés (th 7). Hacher très finement les échalotes, l'ail et le persil, et préparer une persillade.

Huiler un plat à gratin. Disposer une rangée de courgettes se chevauchant aux ¾ . Parsemer d'échalotes, de persillade et assaisonner. Continuer de la même façon par une rangée de tomates et ainsi de suite jusqu'à épuisement des éléments.

Parsemer d'herbes et de gruyère, arroser d'huile. Passer au four pendant 20 minutes les légumes qui doivent être cuits mais rester croquants. Servir le tout dans le plat de cuisson.

Fiche recette 63

Gratin Dauphinois.

(Plat végétarien). *Il en existe plusieurs recettes, avec ou sans fromage et oeufs. Le vrai Gratin dauphinois ne contient ni fromage, ni oeufs.*

1 - Recette avec fromage mais sans oeufs. **Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 heure**

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de pommes de terre, 1/4 l de lait entier, 1/4 l d'eau, 1 + 1/2 gousses d'ail coupées, 10 cl de crème fraîche, 200 g de gruyère râpé, 2 feuilles de laurier, sel, muscade et poivre

Préparation et cuisson.

Préchauffer le four à 190°. Laver et peler les pommes de terre. Les couper en fines tranches et les mettre à cuire dans une grande casserole avec l'eau, le lait, l'ail coupé et le laurier. Saler et porter à ébullition en surveillant. Maintenir à feu moyen pendant 10 m en remuant de temps en temps. Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter, en répartir la moitié dans un plat à gratin. Saupoudrer de muscade. Napper avec la moitié de la crème puis du fromage. Saler et poivrer légèrement. Recommencer avec une seconde couche. Enfourner. Laisser cuire et dorer environ une heure en surveillant. Servir avec une salade croquante aromatisée au vinaigre balsamique.

Fiche recette 63 bis

Gratin Dauphinois.

(Plat végétarien). *Il en existe plusieurs recettes, avec ou sans fromage et oeufs. Le vrai Gratin dauphinois ne contient ni fromage, ni oeufs.*

2 - Recette avec oeufs mais sans fromage. Préparation : 10 minutes - Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de pommes de terre (12), 2 oeufs, 1/2 l de lait entier, 2 gousses d'ail coupées, 15 cl de crème double, 50 g de beurre, sel et poivre.

Préparation et cuisson.

Préchauffer le four à 190°. Laver et peler les pommes de terre. Les couper en fines tranches, les saler et les poivrer. Préparer le nappage en battant ensemble les oeufs, le lait et la crème. Frotter d'ail et beurrer un plat à gratin, si possible en terre vernissée.

Répartir les pommes de terre dans le plat, en couche très mince. Napper avec une partie de la préparation. Recommencer avec une autre couche, jusqu'à épuisement. Parsemer de beurre et enfourner à four doux. Laisser cuire et dorer environ 45 minutes en surveillant. Les pommes de terre doivent rester tendres quand on pique le gratin en fin de cuisson. Servir très chaud avec une salade croquante aromatisée au vinaigre balsamique.

Fiche recette 63 ter

Gratin Dauphinois.

3 – Le seul et l'authentique gratin selon Elisabeth.

Procurez-vous des patates de taille moyenne, bien fermes et un peu farineuses, ainsi que quelques feuilles de laurier, de l'ail, de la noix de muscade, du sel et du poivre, et surtout PLEIN de beurre. Et du bon beurre de préférence. Je sais, ce n'est pas un plat pour les régimes, mais de temps en temps ça fait du bien. Beurrez et aillez un plat à gratin. Gardez de l'ail pour en mettre dans le gratin et allumez le four. Épluchez vos patates et jetez les épluchures, mais ne lâchez pas l'économiseur, car il va vous servir à réaliser des tranches de patates d'une finesse et d'une transparence à pleurer. Nettement mieux que la machine.

Mettez à fondre une plaquette d'au moins 250 g de beurre. Eh oui !

Commencez les opérations : alignez une couche de patates en les superposant à demi comme des tuiles, versez dessus un peu du beurre fondu, posez délicatement une feuille de laurier, moulinez la muscade, le sel et le poivre, et recommencez ! Une couche de patates, un mouillage au beurre, un moulinage. Alternez artistiquement la feuille de laurier, la tranche d'ail, la muscade. A la fin, lorsque vous appuyez la paume de la main sur le gratin, ça doit faire apparaître le beurre. Mettez au four, et attendez. En général, trois bons quarts d'heure sont nécessaires pour que le gratin gratine. Pour vérifier la cuisson si vous avez des doutes et qu'il vous semble cuit, n'hésitez pas à y enfoncer la lame d'un couteau. Si ça rentre dedans comme dans « du beurre ! » par exemple, c'est bon. Servez dans le plat de cuisson sans vous brûler. Savourez aussi les compliments.

Elisabeth

Fiche recette 64

Farsou maigre aux Légumes.

(Plat végétarien). **Préparation : 15 minutes - Cuisson : 50 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

100 g de pruneaux, 3 cuillères à soupe de farine, 15 cl de lait, 3 oeufs, 1 gousse d'ail hachée, 1 bouquet de persil, 1 poignée de pissenlits, 1 poignée de feuilles de bettes (poirée), quelques feuilles de choux, sel et poivre.

Préparation & cuisson.

Tremper les pruneaux dans de l'eau pour les faire gonfler, et les dénoyauter. Blanchir les légumes dans l'eau bouillante, puis égoutter et presser pour extraire le jus. Transférer les légumes et les pruneaux dans un plat et incorporer progressivement la farine et les oeufs. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 160°. Huiler un moule allant au four et y déposer la préparation. Cuire à 160° pendant 50 minutes. Démouler et servir avec éventuellement une salade.

Fiche recette 65

Rosace de Courgettes.

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

Ingrédients pour 4 personnes.

4 oeufs, 4 grosses cuillers à soupe de crème fraîche épaisse, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de ciboulette, 4 courgettes moyennes, vertes ou jaunes, sel, poivre, éventuellement épices selon goût . Les courgettes jaunes peuvent également être préférées pour la couleur et le goût.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 180 °.Hacher l'ail et la ciboulette. Casser et battre les oeufs en omelette. Incorporer la crème épaisse, l'ail et la ciboulette. Saler et poivrer. Beurrer une tourtière ou un plat allant au four et y verser la préparation. Laver et sécher les courgettes. Ne pas ôter la peau. Les couper en rondelles très fines (2 à 3 mm d'épaisseur). On peut utiliser une mandoline. Enfoncer à demi les rondelles dans la préparation, en biais, chacune recouvrant à demi la précédente, en cercles concentriques jusqu'au centre, comme une tarte aux pommes. Enfourner. Laisser cuire et dorer légèrement environ 15 minutes en surveillant. Servir avec une salade et quelques pommes de terre sautées selon appétit des convives.

Fiche recette 66

Aubergines farcies à la semoule.

(Plat végétarien). **Préparation : 1 h - Cuisson : 30 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

3 aubergines, 1 orange, 1 carotte, 200 g de semoule à couscous, 6 feuilles de menthe, 1 cuiller à soupe de jus de citron, 60 g de gouda, 2 yaourts, 5 cl d'huile d'olives, sel & poivre.

Préparation.

Sectionner les extrémités des aubergines et les couper en tronçons de 7 cm. Évider les tronçons en gardant une épaisseur de 1/2 cm. Réserver la chair extraite. Faire dégorger au sel pendant 20 minutes. Peler et râper la carotte. Presser le jus d'orange et prélever le zeste. Cuire la semoule de couscous en y mettant moitié eau, moitié jus d'orange. Laisser gonfler.

Cuisson.

Râper le gouda. Faire revenir la chair des aubergines dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les zestes d'orange, la carotte râpée et assaisonner. Mélanger le coucous au restant, ajouter le gouda râpé. Farcir les tronçons d'aubergines. Les ranger dans un plat à gratin préalablement graissé. Les arroser d'huile d'olives et enfourner 25 à 30 minutes. Dans un bol, préparer l'accompagnement en mélangeant les yaourts avec le jus de citron, la menthe ciselée et une pincée de poivre. Servir l'accompagnement froid accompagné des aubergines chaudes.

Fiche recette 67

Gratin de Chou rouge aux Châtaignes.

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

Ingrédients pour 4 personnes.

1 chou rouge, 300g de châtaignes cuites, en conserve sous vide, 300 g de pommes de terre, 30 cl de bouillon de légumes, 6 pruneaux, 250g de tofu fumé, 2 pommes, 2 oignons, 50 g de beurre, 5 cl de vinaigre, du sel et du poivre. On peut ajouter un verre de vin blanc.

Préparation & Cuisson.

Ôter les feuilles extérieures du chou, le couper en quatre. Enlever la partie dure du coeur et émincer les quartiers. Faire blanchir les morceaux de chou dans de l'eau bouillante salée et vinaigrée. Pendant ce temps, émincer finement les oignons, éplucher les pommes et les couper en petits dés. Mettre 15 g de beurre dans une poêle et y faire cuire les oignons et les pommes pendant 5 minutes à couvert. Égoutter le chou. Hacher les châtaignes, couper le tofu et les pruneaux en morceaux. Ajouter le chou, les châtaignes, les pruneaux et le tofu dans la poêle. Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu doux. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 180 °. Laver les pommes de terre et les couper en fines lamelles. Beurrer un grand plat à gratin et y verser le contenu de la poêle. Arroser généreusement de bouillon et recouvrir d'une couche de lamelles de pommes de terre. Arroser de nouveau et cuite pendant une heure. Porter directement le plat à table.

Fiche recette 68

Gros Gnocchis à la Semoule.

(Plat végétarien). **Préparation 80 minutes - Cuisson : 40 minutes.**

Ingrédients pour 4 personnes.

0,75 l de lait, 85 g de semoule, 1 œuf, 150 g de parmesan, 75 g de mozzarella, 60 g de beurre, 125 g de crème fraîche épaisse, 1/2 cuiller à café de muscade moulue, sel & poivre noir.

Préparation.

Chauffer le lait dans une casserole, saler, poivrer et ajouter la moitié de la muscade. Porter à ébullition, incorporer progressivement la semoule et faire cuire jusqu'à ce que la semoule soit bien ferme. Battre l'œuf en omelette, râper le parmesan. Hors du feu, incorporer l'œuf et les 2/3 du parmesan. Garnir une tourtière de papier sulfurisé et y étaler la préparation. Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Cuisson.

Préchauffer le four à 180°. Sortir la semoule du réfrigérateur et la découper en ronds de 4 ou 5 cm avec un emporte pièce fariné (ou un verre). Émincer la mozzarella. Faire fondre le beurre. Graisser un plat allant au four. Y déposer les gnocchis. Verser dessus le beurre fondu, puis le crème fraîche. Saupoudrer du reste de muscade et de parmesan, et parsemer de mozzarella émincée. Enfourner et cuire 20 à 25 min jusqu'à ce que les gnocchis soient bien dorés. Servir bien chaud avec une salade.

Fiche recette 69

Céleri rave mijoté aux Marrons.

(Plat végétarien). **Préparation : 20 minutes - Cuisson : 35 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

1 gros céleri rave (boule), 1 boîte de châtaignes précuites à l'eau, 2 cuillers à soupe d'huile, 50 g de beurre froid, 125 g de crème fraîche épaisse, eau, sel & poivre, (+ quelques grains de poivre vert, si l'on aime).

Préparation.

Laver et essuyer la boule de céleri. La couper en deux pour faciliter le travail. Sur la planche à découper, peler le céleri puis le trancher en bâtonnets de 3 cm par 1 cm et relaver. Briser les châtaignes en petits morceaux.

Cuisson.

Chauffer l'huile dans une cocotte et ajouter le beurre froid coupé en parcelles. Lorsque le beurre pétille, ajouter les bâtons de céleri et les faire légèrement revenir. Ajouter les châtaignes et un bon verre d'eau, saler et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire à feu très doux, sous couvercle, pendant 20 minutes en surveillant. Rajouter de l'eau si nécessaire. Lorsque le céleri est tendre sous la fourchette, découvrir la cocotte puis évaporer l'eau en excédent. Saler, poivrer, contrôler l'assaisonnement. Ajouter la crème fraîche et le poivre vert et faire encore un peu réduire. Servir chaud. Accompagner d'une salade au vinaigre aromatique.

Fiche recette 70

Daube de Citrouille.

(Plat végétarien). **Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 heure au moins, et plus si possible**

Ingrédients pour 4 personnes.

1,6 kg de citrouille au moins, 10 cl d'huile, 100 gr d'oignons finement émincés, 20 gr d'ail haché, du thym frais et du persil, sel et poivre.

Préparation.

Couper la citrouille en gros morceaux, la vider et la peler. La recouper en petits cubes de 2 cm. Verser l'huile dans une cocotte. Ajouter les morceaux de citrouille, les oignons et l'ail émincés, le thym et le persil. Saler et poivrer.

Cuisson.

Mettre à cuire à feu très doux et à couvert jusqu'à évaporation complète. Si la citrouille n'est pas jeune, il faudra probablement ajouter de l'eau pour faciliter la cuisson.

Fiche recette 71

Couscous Ali.

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

Ingrédients pour 4 personnes.

4 tasses (1L) de couscous cuit, 2 tasses (500 ml) de pois chiches, 2 oignons moyens, 1 gousse d'ail émincée, 2 carottes, 1 bulbe de fenouil coupé en dés, 1 courgette, 4 c. table (60 ml) de pâte de tomates, 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes. Sel, poivre, persil thym, autres épices à couscous selon goût, harissa, raisins secs.

Préparation & Cuisson.

Laver et éplucher le fenouil, la courgette et les carottes. Couper les en petits dés ou en bâtonnets fins,et émincer les oignons et l'ail. Faire revenir tout cela dans une cocotte avec de l'huile. Laisser attendrir puis ajouter les pois chiches , la pâte de tomates, les aromates et le bouillon de légumes. Saler et poivrer. Laisser mijoter au moins 10 minutes. Préparer le couscous dans un grand saladier en y versant la semoule et en ajoutant deux verres d'eau bouillante et un peu d'huile. Mélanger soigneusement et laisser gonfler. Prélever un peu de sauce et la relever avec du harissa. Servir avec la sauce et les raisins secs à part.

Fiche recette 72

Blanquette de Tofu aux Herbes.

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

Ingrédients pour 4 personnes.

200 g de tofu aux herbes (ou de tofu fumé), 4 carottes, 8 champignons de Paris, 4 pommes de terre, 1 poireau, 1 oignon, 1 litre d'eau ou de bouillon, 60 gr de farine, 60 gr de beurre ou d'huile d'olives, du thym, du laurier, de sel, du poivre, de la muscade si l'on aime. Valérie Cupillard y ajoute deux cuillers à soupe de purée d'amandes.

Préparation & Cuisson.

Faire chauffer un litre d'eau . Éplucher et laver les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Couper les carottes en tronçons de 2cm environ. Couper les pommes de terre en petits cubes. Laver et émincer les champignons. Laver le poireau et le tronçonner. Faire revenir les légumes dans une sauteuse puis ajouter de l'eau et les laisser cuire 10 à 15 minutes. Les pommes de terre doivent être tendres. Couper le tofu en dés. Préparer la sauce dans une autre casserole. Faire un roux en faisant fondre le beurre sans le laisser noircir, puis en y incorporant progressivement la farine. Verser deux verres d'eau chaude de la cuisson des légumes sur le roux en mélangeant. Assaisonner. Retirer les légumes de leur eau de cuisson et les mettre dans la sauce. Ajouter le tofu et finir de cuire en laissant épaissir la sauce de la blanquette sur feu doux sans cesser de remuer. Servir chaud.

Fiche recette 73

Moussaka aux Haricots rouges.

(Plat végétarien). **Préparation : 1 heure - Cuisson : 1 heure**

Ingrédients pour 4 personnes.

1kg d'aubergines, 300 ou 400g de haricots rouges cuis, en boite, 3 gros oignons, 3 tomates entières, 1 boite de tomates pelées en dés, 3 carottes, huile d'olive, huile de pépin de raisin, persil, thym, romarin, sel, poivre.

Réalisation.

Laver et râper les carottes. Éplucher les aubergines et les couper en dés. Couper également les tomates en dés. Faire légèrement blondir les oignons coupés en petits morceaux dans une poêle, avec de l'huile de pépin de raisin. Ajouter les carottes râpées, les tomates en dés, la boite de tomates pelées, de l'huile d'olive et des aromates (thym, romarin, origan, basilic, ou autres). Laisser cuire la sauce 15 min environ en ajoutant de l'eau si nécessaire. Ajouter les aubergines coupées et bien mélanger le tout.

Ajouter de l'huile d'olive et de pépin de raisin, un peu d'eau si nécessaire, du sel et du poivre et couvrir la poêle ou casserole. Laisser cuire 20 min environ avec un couvercle en remuant régulièrement. Préchauffer le four à th 6. Transférer la préparation dans un plat en terre. Ajouter les haricots rouges mélangés à de l'huile d'olives. Couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre au four pendant environ 40 min en surveillant.

Fiche recette 74

Bouchées à la Reine.

(Plat végétarien). **Préparation : 25 minutes - Cuisson : 1 heure**

Ingrédients pour 4 personnes.

1/2 tasse (125 ml) d'oignons hachés finement, 1 tasse (250 ml) de céleri coupé en petits dés, 1 tasse (250 ml) de carottes coupées en petits dés, 1 tasse (250 ml) de brocolis coupés en petits dés, 1 tasse (250 ml) de choux-fleurs coupés en petits dés, 1 tasse (250 ml) de champignons coupés en petits dés, 1 3/4 tasse (440 ml) de lait, 1 boîte (284 ml) de crème de champignons, 1 cuiller à soupe (8 g) de farine, des épices comme muscade ou autres au goût, du parmesan ou gruyère râpé, 4 feuilletés pour bouchées.

Préparation & Cuisson.

Dans une casserole, placer tous les légumes, les recouvrir d'eau et faire bouillir pendant 12 minutes. Pendant le temps de cuisson des légumes, battre ensemble la crème de champignons, le lait et la farine. Égoutter les légumes et les mettre dans la préparation à la crème de champignons. Ajouter le fromage et les épices et mélanger. Replacer dans la casserole et cuire pendant 30 minutes à feu doux. Mettre dans les feuilletés pour bouchées.

Fiche recette 75

Ratatouille cuite au Four.

(Plat végétarien). **Préparation : 1 heure - Cuisson : 1 heure**

Ingrédients pour 4 personnes.

2 courgettes coupées en dés, 1 aubergine coupée en dés, 1 poivron rouge coupé en dés, 1 poivron jaune coupé en dés, 1 gros oignon coupé en dés, 3 tomates coupées en dés, Sel, poivre, fines herbes, huile d'olive.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à Th. 7, 220 à 240 °C. Faire revenir les légumes les uns après les autres, dans de l'huile d'olive, et en les enrobant bien. C'est important de les préparer séparément. Dans un plat allant au four, déposer d'abord une couche d'oignons puis l'arroser d'huile. Déposer ensuite une couche de poivrons et l'arroser d'huile, puis une couche d'aubergine et l'arroser d'huile, puis la courgette arrosée d'huile. Terminer avec la tomate arrosée d'huile. Entre chaque couche, saler légèrement, poivrer et ajouter éventuellement de l'ail et des herbes de Provence. Enfourner et laisser cuire 30 à 40 minutes.