



À l'improviste



Pour cuisiner sans stresser



CLOROPHYL
editions





À l'improviste



Pour cuisiner sans stresser

Sommaire

Trucs et astuces

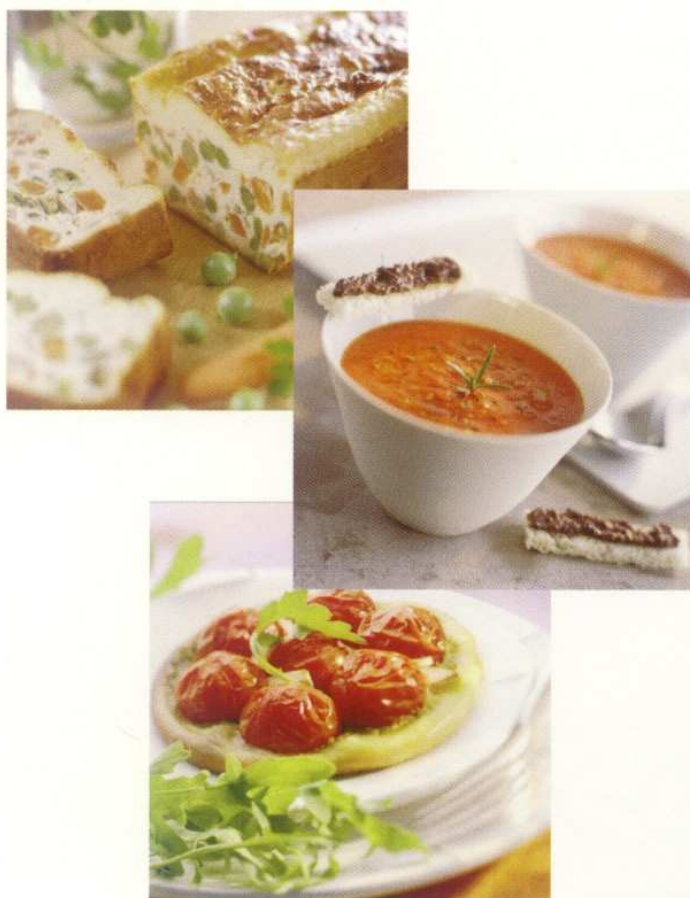
4

Entrées

■ Beignets au fromage.....	6
■ Bonbons croustillants à la tomate et au chèvre.....	8
■ Bouchées apéritives.....	10
■ Brouillade d'œufs	12
■ Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme	14
■ Cake aux légumes.....	16
■ Crème de lentilles au saumon fumé.....	18
■ Mille-feuilles de saumon au chèvre frais.....	20
■ Omelette au thon et aux légumes.....	22
■ Petites pizzas aux tomates cerises.....	24
■ Salade de lentilles aux épices et au thon.....	26
■ Salade de penne au thon.....	28
■ Soupe froide de tomates.....	30
■ Tomates farcies à la mozzarella	32

Plats

■ Boulettes de dinde au safran.....	34
■ Brochettes de poulet au massala	36
■ Clafoutis au thon.....	38
■ Clafoutis aux carottes	40
■ Croque-madame.....	42
■ Farfalle aux aubergines.....	44
■ Gratin de penne à la tomate	46





■ Grenailles à la fleur de sel et aux herbes de Provence	48
■ Pizza à la tomate et à la mozzarella	50
■ Risotto italien	52
■ Pavés de saumon aux pommes de terre	54
■ Ramequins de saumon au thym et au citron	56
■ Sauté de poulet au curry	58
■ Spaghettis au pesto	60
■ Tomates farcies au fromage de chèvre	62

Desserts

■ Cheese-cake à la pomme	64
■ Compote de pommes	66
■ Crêpes au beurre salé	68
■ Croustillants de poires	70
■ Crumble aux fruits rouges	72
■ Far aux pruneaux	74
■ Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle	76
■ Flan aux oeufs	78
■ Flans au fromage blanc et aux raisins	80
■ Fromage blanc aux fruits rouges	82
■ Pain perdu et son caramel au beurre salé	84
■ Pommes au four à la cannelle	86
■ Tarte aux abricots	88
■ Tarte paysanne aux pommes	90

Index

■ Alphabétique	92
■ Par ingrédients	94



Trucs et astuces

Pour cuisiner sans stresser

■ Pour ne pas être pris au dépourvu, voici une liste des ingrédients de base à glisser dans votre agenda ou à afficher sur votre frigo. Vous réaliserez toutes les recettes de ce livre et bien d'autres en faisant rimer improvisé avec plaisir !

Les ingrédients du placard

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Coulis de tomates | <input type="checkbox"/> Chocolat noir |
| <input type="checkbox"/> Tomates pelées | <input type="checkbox"/> Miel |
| <input type="checkbox"/> Champignons de Paris | <input type="checkbox"/> Confiture |
| <input type="checkbox"/> Thon au naturel | <input type="checkbox"/> Poudre d'amande |
| <input type="checkbox"/> Thon à l'huile | <input type="checkbox"/> Sucre vanillé |
| <input type="checkbox"/> Sardines à l'huile | <input type="checkbox"/> Fruits secs (raisins, pruneaux, abricots) |
| <input type="checkbox"/> Saucisses apéritif | <input type="checkbox"/> Pain de mie blanc ou complet |
| <input type="checkbox"/> Abricots ou pêches en conserve | <input type="checkbox"/> Biscuits |
| <input type="checkbox"/> Ananas au sirop | |
| <input type="checkbox"/> Poires au sirop | |
| <input type="checkbox"/> Pâtes (spaghettis, tagliatelle, farfalle) | |
| <input type="checkbox"/> Riz à risotto | |
| <input type="checkbox"/> Riz long | |
| <input type="checkbox"/> Semoule de blé | |
| <input type="checkbox"/> Lentilles | |
| <input type="checkbox"/> Lait concentré | |
| <input type="checkbox"/> Crème anglaise | |
| <input type="checkbox"/> Crème liquide longue conservation | |
| <input type="checkbox"/> Sucre blanc | |
| <input type="checkbox"/> Sucre de cassonade | |
| <input type="checkbox"/> Farine | |
| <input type="checkbox"/> Maïzena | |
| <input type="checkbox"/> Levure | |
| <input type="checkbox"/> Chapelure | |

Les condiments, les aromates et les épices

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sel fin | <input type="checkbox"/> Cannelle |
| <input type="checkbox"/> Gros sel | <input type="checkbox"/> Coriandre (graines) |
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive | <input type="checkbox"/> Muscade |
| <input type="checkbox"/> Huile d'arachide | <input type="checkbox"/> Thym |
| <input type="checkbox"/> Moutarde | <input type="checkbox"/> Curry |
| <input type="checkbox"/> Poivre | <input type="checkbox"/> Romarin |
| <input type="checkbox"/> Vinaigre | <input type="checkbox"/> Cumin |
| <input type="checkbox"/> Câpres | <input type="checkbox"/> Safran |
| <input type="checkbox"/> Olives noires | <input type="checkbox"/> Gingembre |
| <input type="checkbox"/> Bouquet garni | <input type="checkbox"/> Baies roses |
| <input type="checkbox"/> Herbes de Provence | <input type="checkbox"/> Vanille (gousse) |
| <input type="checkbox"/> Bouillon de légumes | |

* Les vins sont donnés à titre de suggestion. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Les ingrédients du frigo

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Œufs | <input type="checkbox"/> Mascarpone |
| <input type="checkbox"/> Beurre | <input type="checkbox"/> Mayonnaise |
| <input type="checkbox"/> Gruyère | <input type="checkbox"/> Lardons |
| <input type="checkbox"/> Lait | <input type="checkbox"/> Saumon fumé |
| <input type="checkbox"/> Yaourt nature | <input type="checkbox"/> Jambon cru |
| <input type="checkbox"/> Fromage blanc | <input type="checkbox"/> Jambon blanc |
| <input type="checkbox"/> Chèvre frais | <input type="checkbox"/> Pâtes fraîches |
| <input type="checkbox"/> Parmesan | |
| <input type="checkbox"/> Mozzarella | |
| <input type="checkbox"/> Crème fraîche épaisse | |

Les fruits et les légumes

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pommes | <input type="checkbox"/> Salade |
| <input type="checkbox"/> Poires | <input type="checkbox"/> Menthe |
| <input type="checkbox"/> Citron | <input type="checkbox"/> Persil |
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> Basilic |
| <input type="checkbox"/> Courgettes | <input type="checkbox"/> Coriandre |
| <input type="checkbox"/> Aubergines | <input type="checkbox"/> Oignons |
| <input type="checkbox"/> Poivrons | <input type="checkbox"/> Ail |
| <input type="checkbox"/> Tomates | <input type="checkbox"/> Échalotes |
| <input type="checkbox"/> Pommes de terre | |

Les exotiques

- ☐ Tomates séchées à l'huile
- ☐ Tapenade
- ☐ Pistou
- ☐ Feuilles de brick
- ☐ Lait de coco
- ☐ Chutney
- ☐ Tabasco
- ☐ Graines de sésame
- ☐ Garam massala
- ☐ Paprika

Les ingrédients du congélateur

- ☐ Épinards
- ☐ Haricots verts
- ☐ Petits pois
- ☐ Carottes
- ☐ Fruits rouges
- ☐ Pâte feuilletée, sablée, brisée
- ☐ Pâte à pizza
- ☐ Aromates : ciboulette, persil, ail, basilic, oignons
- ☐ Blancs de poulet
- ☐ Pavés de saumon
- ☐ Glace vanille
- ☐ Pain

Les basiques de la cave*

- ☐ Vin blanc sec
- ☐ Vin blanc moelleux
- ☐ Vin rouge léger
- ☐ Vin rouge corsé
- ☐ Vin rosé
- ☐ Vin pétillant
- ☐ Rhum



Beignets au fromage

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 200 g d'emmental
- 195 g de farine
- 90 g de beurre
- 45 cl de lait
- 6 œufs
- Huile de friture
- Sel, poivre

- Râpez grossièrement le fromage, puis réservez-le.
- Versez le lait dans une casserole, salez, poivrez, ajoutez le beurre en parcelles et portez à ébullition. Retirez du feu et versez la farine, en fouettant. Remettez sur le feu et faites cuire 3 minutes, en fouettant sans arrêt pour que la pâte se dessèche.
- Retirez du feu et incorporez les œufs un par un, en fouettant bien entre chaque. Ajoutez alors l'emmental râpé et mélangez bien. Faites des petites boules de pâte et réservez-les au frais.
- Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Plongez les petites boules de pâte dans l'huile par deux ou trois. Faites-les cuire, en les retournant avec une écumoire, jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés.
- Retirez-les de l'huile avec l'écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Poivrez et servez tiède.

Vin conseillé Bourgogne blanc à 9 °C



Bonbons croustillants à la tomate et au chèvre

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 12 feuilles de brick
- 24 tomates cerises
- 3 fromages de chèvre
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Huile de friture
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Coupez les feuilles de brick en deux. Lavez et coupez les tomates cerises en deux. Coupez les fromages de chèvre en petits cubes.
- Étalez les demi-feuilles de brick sur le plan de travail. Répartissez les tomates cerises et les cubes de fromage au centre des feuilles de brick. Salez et poivrez. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive, puis roulez les feuilles de manière à enfermer la garniture au milieu.
- Nouez les extrémités avec de la ficelle de cuisine en donnant aux feuilles de brick une forme de bonbon. Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole. Plongez-y les bonbons par deux ou trois.
- Laissez-les frire quelques secondes en les retournant avec une écumoire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération.
(vous pouvez aussi faire cuire les bonbons 20 minutes au four après les avoir badigeonnés de beurre fondu).
- Avant de servir, nouez un petit brin de ciboulette par-dessus la ficelle de cuisine et servez tiède.

Vin conseillé Chablis à 9 °C





Bouchées apéritives

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 400 g de pâte feuilletée
- 24 mini saucisses
- 2 tiges de romarin
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- 1 cuill. à soupe de graines de pavot
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

- Coupez la pâte feuilletée en deux. Réservez-en une moitié au frais et étalez la deuxième partie sur le plan de travail fariné. Parsemez-la de la moitié des graines de pavot. Repliez la pâte en deux et placez-la au frais 10 minutes.
- Sortez le deuxième pâton et étalez-le. Découpez-y des bandelettes. Enroulez chaque mini saucisse dans une bandelette de pâte, en mettant un petit brin de romarin entre la pâte et la saucisse. Mettez les feuilletés au frais.
- Sortez la plaque du four et couvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé. Préchauffez le four th 8 (240 °C).
- Sortez la pâte au pavot, parsemez-la du reste de graines de pavot et donnez un tour de rouleau. Découpez ensuite des petites bandes de 1 cm de large.
- Posez tous les feuilletés sur la plaque et enfournez. Baissez immédiatement le four th 6/7 (200 °C) et laissez cuire 8 minutes environ. Sortez du four, laissez tiédir, puis poivrez et salez avant de servir.

Vin conseillé Sauvignon à 9 °C





Brouillade d'œufs

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 12 œufs
- 10 tiges de ciboulette
- 3 tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème fraîche
- 2 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

- Faites légèrement griller les tranches de pain. Quand elles sont dorées, frottez-les à l'ail et coupez-les en petits carrés. Gardez-les de côté.
- Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Salez et poivrez. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette, puis ajoutez-la aux œufs battus.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, versez les œufs battus et faites cuire à feu vif, en remuant sans arrêt avec une spatule en bois.
- Quand les œufs sont brouillés, retirez la poêle du feu et incorporez la crème fraîche immédiatement pour stopper la cuisson.
- Répartissez les œufs brouillés dans six coupelles et servez immédiatement avec les croûtons aillés.

Vin conseillé Alsace-Pinot blanc à 9 °C





Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients pour 6 personnes

- 6 tranches de pain de campagne
- 6 tomates
- 6 tranches fines de jambon de Parme
- 2 branches de thym
- 1 boule de mozzarella
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Après avoir retiré les pédoncules, plongez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante. Quand la peau se détache, égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les, puis coupez la chair en petits morceaux. Mettez-les dans un saladier, arrosez-les d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Découpez la mozzarella en petits dés. Préchauffez le four en position gril.
- Faites griller les tranches de pain et frottez-les avec la gousse d'ail. Posez-les dans un plat à four.
- Répartissez la tomate sur les tranches de pain. Posez les tranches de jambon par-dessus et ajoutez deux ou trois dés de mozzarella. Enfournez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Servez les bruschettas dès la sortie du four, parsemées de thym.

Vin conseillé St-Chinian rosé à 9 °C





Cake aux légumes

Préparation 10 min

Cuisson 50 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 500 g de légumes surgelés en mélange
- 200 g de farine
- 50 g de beurre
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de crème liquide
- 1 noisette de beurre pour le moule
- Sel, poivre

■ Préchauffez le four th 6 (180 °C).

■ Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites-y revenir les légumes 10 minutes, en remuant. Salez et poivrez. Laissez cuire doucement, sans couvrir, et en remuant régulièrement.

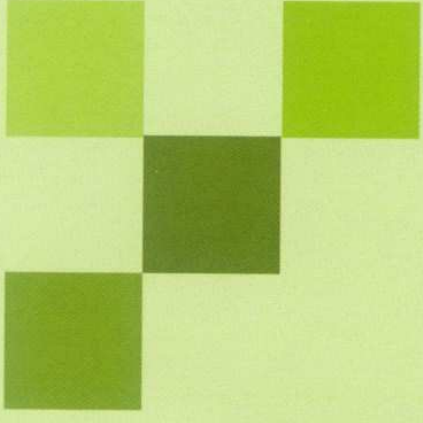
■ Pendant ce temps, versez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits au centre et cassez-y les œufs. Mélangez au fouet en incorporant l'huile petit à petit, puis versez la crème liquide en fouettant bien. Ajoutez les légumes et mélangez.

■ Beurrez un moule à cake. Versez-y la préparation, enfournez et faites cuire 40 minutes.

■ Sortez le cake du four et laissez-le tiédir avant de le démouler dans un plat. Servez tiède ou froid.

Vin conseillé Rosé d'Anjou à 11 °C





Crème de lentilles au saumon fumé

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Difficulté ★

Budget ☹

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 6 tranches de saumon fumé
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

- Pelez et coupez les carottes et l'oignon en petits dés. Versez les lentilles dans une casserole, puis ajoutez les dés de carottes et d'oignon et le bouquet garni.
- Couvrez avec 2 l d'eau, salez et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire, à petits bouillons, pendant 30 minutes.
- Coupez les tranches de saumon fumé en lanières.
- Quand les lentilles sont cuites, retirez le bouquet garni et mixez la soupe finement. Remettez-la sur feu doux et ajoutez la moitié de la crème fraîche. Faites cuire doucement pendant 5 minutes, sans ébullition.
- Rectifiez l'assaisonnement et répartissez la crème de lentilles dans des bols. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche et répartissez les lanières de saumon. Servez aussitôt.

Vin conseillé Alsace-Riesling à 9 °C





Mille-feuilles de saumon au chèvre frais

Préparation 15 min

Cuisson sans

Difficulté ★★

Budget ☺

Les Ingrédients

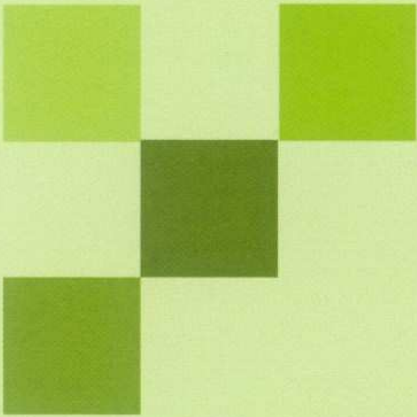
pour 6 personnes

- 6 grandes tranches de saumon fumé
- 5 petits fromages de chèvre très frais
- 1 concombre
- 2 cuill. à soupe de crème liquide
- 2 cuill. à soupe de baies roses
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Lavez et séchez le concombre, puis coupez-les en fins bâtonnets.
- Écrasez les fromages de chèvre à la fourchette dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, la crème liquide, les baies roses, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Posez les tranches de saumon fumé dans les assiettes. Mettez un peu de préparation au fromage de chèvre sur un tiers de la tranche. Ajoutez quelques bâtonnets de concombre, puis repliez le saumon par-dessus.
- Montez ainsi les mille-feuilles en alternant fromage de chèvre, concombre et saumon.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Menetou-Salon blanc à 9 °C





Omelette au thon et aux légumes

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 12 à 15 œufs
- 3 tomates
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 4 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

- Émiettez le thon. Battez les œufs en omelette, ajoutez-y le thon émietté et mélangez bien. Poivrez.
- Lavez les légumes et coupez-les en tous petits dés.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les dés de poivron à feu moyen, pendant 15 minutes, en remuant. Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 10 minutes, en remuant toujours. Ajoutez enfin les tomates et prolongez la cuisson 10 minutes. Salez et poivrez.
- Versez les œufs battus au thon par-dessus. Laissez cuire 5 à 7 minutes en secouant la poêle de temps en temps. Retournez l'omelette et prolongez la cuisson 5 minutes.
- Glissez l'omelette dans un plat et découpez-la en petits carrés. Servez aussitôt.

Vin conseillé Côtes de Provence rosé à 9 °C





Petites pizzas aux tomates cerises

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

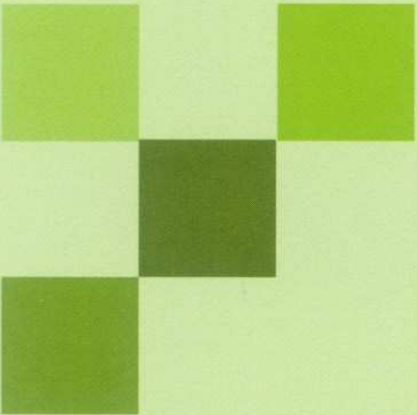
pour 6 personnes

- 40 tomates cerises environ
- 6 petits pâtons de pâte à pizza
- 4 gousses d'ail
- 1 grosse poignée de roquette
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Épluchez les gousses d'ail. Lavez et séchez la roquette. Mettez l'ail et la roquette dans un bol et écrasez-les au pilon en incorporant petit à petit 30 cl d'huile. Assaisonnez et gardez de côté.
- Lavez et séchez les tomates cerises. Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Posez les tomates cerises dedans et faites chauffer doucement pendant 10 minutes, en retournant délicatement les tomates. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four th 8 (240 °C). Étalez, sur le plan de travail fariné, les pâtons de pâte en petits disques Ø 10 cm environ. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez le pesto de roquette sur les disques de pâte, puis disposez les tomates cerises par-dessus. Enfournez et faites cuire 10 minutes.
- Servez dès la sortie du four.

Vin conseillé Anjou blanc sec à 9 °C





Salade de lentilles aux épices et au thon

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

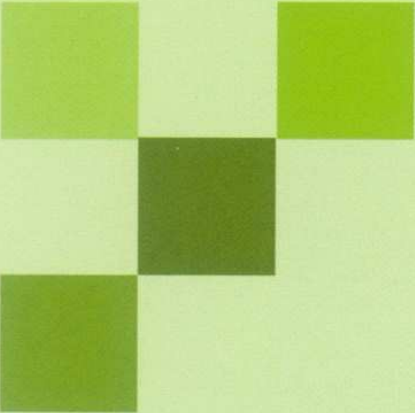
pour 6 personnes

- 300 g de lentilles vertes
- 9 pincées de paprika
- 9 pincées de cumin
- 6 pincées de curry
- 3 oignons rouges
- 3 brins de persil
- 2 boîtes de thon au naturel
- 5 cuill. à soupe d'huile
- 2 cuill. à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

- Faites cuire les lentilles selon les indications du paquet. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Pelez et émincez finement les oignons. Égouttez le thon et séparez-le en lamelles. Ciselez le persil.
- Mélangez les épices, du sel et du poivre dans un bol. Ajoutez le vinaigre, puis l'huile en filet, en fouettant avec une fourchette.
- Mélangez dans un saladier les lentilles, le thon, l'oignon et le persil. Arrosez de vinaigrette et mélangez bien.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Bergerac rouge à 16 °C





Salade de penne au thon

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de penne
- 80 g d'olives noires de Nice
- 8 tomates confites
- 2 poivrons rouges
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de câpres
- Sel, poivre

- Lavez et épépinez les poivrons, puis coupez-les en fines lamelles. Coupez les tomates confites en lamelles. Pelez les gousses d'ail, retirez les germes et émincez-les. Émiettez le thon.
- Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez les poivrons et faites-les revenir 10 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Ajoutez l'ail, les olives, les tomates confites et le thon dans la sauteuse. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez cuire doucement.
- Égouttez les pâtes et versez-les dans la sauteuse. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les câpres, mélangez et versez dans un plat.
- Servez aussitôt.

Vin conseillé Les Baux de Provence rosé à 9 °C





Soupe froide de tomates

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de tomates
- 4 tranches de pain de mie
- 1 concombre
- Le jus d'un citron
- Quelques gouttes de tabasco
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- Sel, poivre

- Lavez les tomates. Après avoir retiré les pédoncules, plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante. Quand la peau se détache, égouttez-les et pelez-les.
- Retirez la croûte des tranches de pain de mie. Pelez le concombre et coupez-le en morceaux.
- Mettez les tomates, le concombre, deux tranches de pain de mie, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et le tabasco dans le bol d'un mixeur. Mixez, en ajoutant un verre d'eau glacée, jusqu'à obtention d'une soupe. Salez et versez dans un plat creux. Placez au frais pendant 2 heures.
- Faites griller les deux tranches de pain restantes. Tartinez-les de tapenade et coupez-les en lamelles.
- Répartissez la soupe dans six bols, rectifiez l'assaisonnement, puis servez avec les mouillettes de tapenade.

Vin conseillé Tavel à 9 °C





Tomates farcies à la mozzarella

Préparation 10 min

Cuisson 2 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 grosses tomates
- 3 boules de mozzarella
- 12 tiges de menthe
- Quelques olives noires
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de poivre concassé
- 1 cuill. à café de fleur de sel

- Après avoir retiré les pédoncules, lavez les tomates et plongez-les dans de l'eau bouillante. Quand la peau commence à se détacher, égouttez et rafraîchissez-les.
- Pelez les tomates délicatement sans les abîmer.
- Coupez les chapeaux des tomates du côté bombé et évidez-les avec une petite cuillère, en prenant soin de ne pas fendre les tomates.
- Coupez les mozzarellas en deux et enfoncez-les dans les tomates. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Posez les chapeaux par-dessus.
- Mettez les tomates dans les assiettes, décorez de petits bouquets de menthe et d'olives noires, et servez aussitôt.

Vin conseillé Palette rosé à 9 °C





Boulettes de dinde au safran

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ☹

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de blancs de dinde hachés
- 2 œufs
- 2 oignons
- 1 dose de safran en poudre
- 1 dose de safran en filaments
- 2 cuill. à soupe de chapelure
- Huile d'arachide
- Sel, poivre

- Pelez et hachez finement les oignons. Dans un saladier, mélangez la viande, les oignons, les œufs et la chapelure. Salez et poivrez.
- Formez des boulettes de viande et posez-les dans une assiette. Réservez-les au frais 10 minutes.
- Faites chauffer 1 cm d'huile dans une poêle. Faites-y cuire les boulettes pendant environ 5 minutes, en les retournant sans arrêt de manière à ce qu'elles soient bien dorées.
- Baissez le feu et ajoutez la crème et les deux doses de safran. Salez. Faites cuire à feu doux, en retournant les boulettes dans la sauce pour qu'elles s'en imprègnent bien.
- Versez dans un plat et servez très chaud.

Vin conseillé Côtes de Saint-Mont rouge à 15 °C





Brochettes de poulet au massala

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 4 blancs de poulet
- 1 yaourt bulgare
- 2 cuill. à café de garam massala
- 1 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- Sel

- Versez le yaourt dans un plat creux. Ajoutez l'huile, le garam massala et salez. Mélangez bien.
- Coupez les blancs de poulet en cubes et mettez-les dans le plat. Mélangez bien de manière à enrober les morceaux de poulet. Couvrez de film alimentaire et réservez au frais 1 heure.
- Préchauffez le four en position gril. Couvrez la plaque du four de papier sulfurisé. Piquez les morceaux de poulet sur des brochettes en bois, posez-les sur la plaque du four et enfournez assez haut dans le four.
- Faites cuire 20 minutes, en retournant régulièrement les brochettes.
- Servez dès la sortie du four avec du riz basmati.

Vin conseillé Premières Côtes de Blaye rouge à 15 °C





Clafoutis au thon

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 2 grosses boîtes de thon au naturel
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 1 gros bouquet de ciboulette
- 35 cl de crème fraîche liquide
- 35 cl de lait
- 15 g de maïzena
- 1 noix de beurre pour le plat
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 8 (240 °C). Dans un saladier, mélangez les œufs entiers, les jaunes d'œufs, le lait, la crème fraîche et la maïzena. Salez et poivrez.
- Émiettez le thon. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Versez le thon et la ciboulette dans la pâte et mélangez bien.
- Beurrez un plat à four. Versez-y la préparation et enfournez.
- Faites cuire 40 minutes.
- Servez dès la sortie du four.

Vin conseillé Alsace-Pinot noir rouge à 13 °C





Clafoutis aux carottes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de carottes
- 35 cl de crème liquide
- 40 cl de lait
- 6 œufs
- 6 cuill. à café de maïzena
- 1 bouquet de persil plat
- 1 noix de beurre pour les moules
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Épluchez et coupez les carottes en petits dés. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée et faites-les cuire 20 minutes. Égouttez-les.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec la maïzena. Versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Ajoutez les dés de carottes. Salez, poivrez et mélangez délicatement.
- Beurrez six petits moules en porcelaine. Répartissez la préparation dans les moules.
- Enfournez et faites cuire 20 minutes.
- Sortez les clafoutis du four, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt dans les moules après avoir décoré de persil plat.

Vin conseillé Côtes du Rhône rouge à 15 °C





Croque-madame

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 12 tranches de pain de mie
- 6 œufs
- 6 tranches de jambon blanc
- 150 g de gruyère râpé
- 50 g de beurre
- 2 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

- Beurrez les tranches de pain de mie de chaque côté. Montez les croques en mettant une tranche de pain, une fine couche de gruyère râpé, une tranche de jambon, une tranche de pain, et enfin une couche de gruyère râpé plus importante.
- Préchauffez le four th 8 (240 °C). Posez les croques sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez. Faites cuire 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle. Cassez-y les œufs, puis faites-les cuire 5 minutes environ, le temps que le blanc soit bien cuit.
- Disposez les croques dans des assiettes, posez un œuf sur le plat dessus, puis salez et poivrez.
- Servez aussitôt.

Vin conseillé Bordeaux rouge à 15 °C





Farfalle aux aubergines

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de farfalle
- 3 aubergines
- 2 tiges de basilic
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de graines de coriandre
- Sel, poivre

- Lavez et coupez les aubergines en petits cubes. Concassez très finement les graines de coriandre.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir les cubes d'aubergines à feu vif pendant 5 minutes, en remuant. Baissez le feu, ajoutez les graines de coriandre concassées, puis salez et poivrez.
- Couvrez et faites cuire doucement pendant 20 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau dans la cocotte si nécessaire.
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Lavez, séchez et effeuillez le basilic.
- Égouttez les pâtes et ajoutez-les dans la cocotte d'aubergines. Mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement et répartissez dans des assiettes chaudes. Décorez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

Vin conseillé Lirac rosé à 10 °C





Gratin de penne à la tomate

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

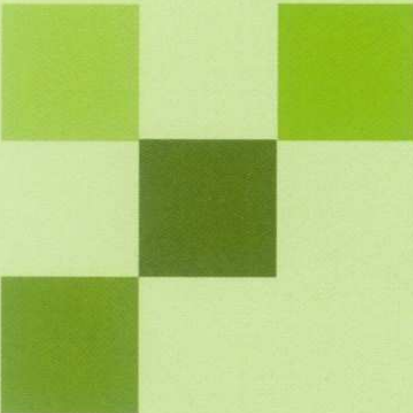
pour 6 personnes

- 500 g de penne
- 200 g de pulpe de tomate
- 120 g de gruyère râpé
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre pour le plat
- Sel, poivre

- Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les pâtes et faites-les cuire selon les indications du paquet.
- Égouttez les pâtes et versez-les dans un saladier. Arrosez-les d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement.
- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Beurrez un plat à gratin. Versez-y les pâtes cuites, puis recouvrez de pulpe de tomate et parsemez de gruyère râpé.
- Enfournez et faites cuire jusqu'à ce que les pâtes soient bien gratinées.
- Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

Vin conseillé Saumur-Champigny à 16 °C





Grenailles à la fleur de sel et aux herbes de provence

Préparation 5 min

Cuisson 1 h

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

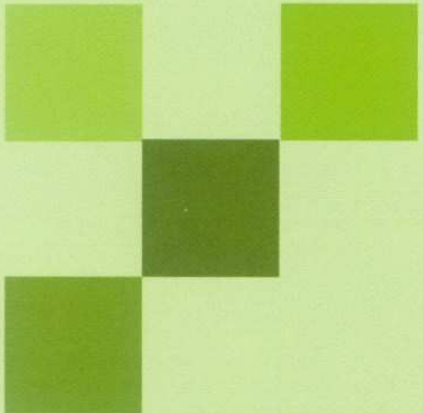
pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre grenailles
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuill. à soupe de fleur de sel
- Poivre du moulin

- Préchauffez le four th 6 (180 °C).
- Lavez soigneusement les pommes de terre grenailles. Séchez-les bien dans un linge et coupez-les en deux dans la longueur.
- Mettez les pommes de terre dans un plat. Arrosez-les d'huile d'olive, puis saupoudrez-les de fleur de sel et d'herbes de Provence. Poivrez et ajoutez deux cuillères à soupe d'eau dans le fond du plat.
- Enfournez et faites cuire 1 heure, en remuant de temps en temps.
- Servez dès la sortie du four en accompagnement d'une omelette ou d'une viande.

Vin conseillé Anjou-Gamay à 11 °C





Pizza à la tomate et à la mozzarella

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

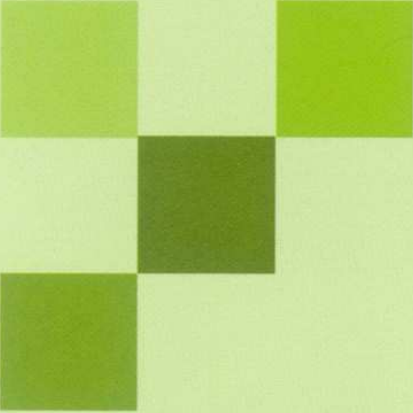
pour 6 personnes

- 3 pâtons de pâte à pizza
- 3 boules de mozzarella
- 6 tomates olivettes
- 150 g de gruyère râpé
- Quelques olives noires dénoyautées
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- Sel, poivre

- Préchauffez le four th 8 (240 C°). Lavez et coupez les tomates en rondelles. Coupez les boules de mozzarella en tranches.
- Étalez les pâtons sur le plan de travail fariné.
- Répartissez le gruyère râpé sur toute la surface de la pâte, puis ajoutez les rondelles de tomates.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et posez les tranches de mozzarella par-dessus. Ajoutez les olives et saupoudrez d'herbes de Provence. Salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 10 minutes environ.
- Servez dès la sortie du four.

Vin conseillé Costières de Nîmes rosé à 9 °C





Risotto italien

Préparation 30 min

Cuisson 40 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 400 g de riz rond
- 80 g de beurre
- 90 cl de bouillon de légumes
- 15 cl de vin blanc (Minervois)
- 3 gousses d'ail rose
- 1 branche de romarin
- 1 branche de persil plat
- 1 branche de petit basilic
- 5 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de parmesan râpé fin
- Sel, poivre

- Lavez, séchez et effeuillez les herbes. Hachez très finement le persil. Faites chauffer le bouillon de légumes. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une cocotte. Quand elle est chaude, faites-y revenir le riz sans coloration, en remuant.
- Mouillez le riz avec le vin et laissez cuire, en mélangeant sans arrêt, jusqu'à complète absorption du vin par le riz.
- Versez alors la moitié du bouillon chaud et ajoutez le persil, le romarin et les gousses d'ail rose entières non épluchées. Faites cuire à feu doux, en remuant très régulièrement et en remettant du bouillon au fur et à mesure, jusqu'à ce que la totalité du bouillon ait été absorbée par le riz.
- Salez et poivrez, puis incorporez le beurre en parcelles et le parmesan. Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes.
- Répartissez le risotto dans des assiettes, parsemez de petites feuilles de basilic et servez aussitôt.

Vin conseillé Minervois blanc à 9 °C





Pavés de saumon aux pommes de terre

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

Difficulté ★★

Budget ☺

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 pavés de saumon sans peau
- 1 kg de pommes de terre
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 10 tiges de persil
- 6 pluches d'aneth
- 1 citron
- 1 noix de beurre pour les plats
- Sel, poivre

- Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les et coupez-les en rondelles. Préchauffez le four th 7 (210 °C).
- Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Versez la crème liquide dans un saladier. Ajoutez le persil haché, salez et poivrez.
- Versez la préparation aux pommes de terre dans des petits plats à four beurrés. Posez un pavé de saumon dans chaque plat. Prélevez le zeste du citron avec un zesteur, puis pressez le jus.
- Arrosez les pavés de saumon de jus de citron, ajoutez le zeste de citron dans les plats, puis salez et poivrez. Enfournerez et faites cuire 15 minutes.
- Sortez les plats du four, décorez d'une pluche d'aneth et servez aussitôt.

Vin conseillé St-Véran à 12 °C





Ramequins de saumon au thym et au citron

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★

Budget ☹

Les Ingrédients

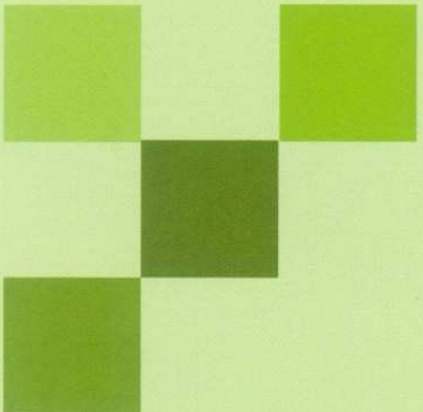
pour 6 personnes

- 600 g de filets de saumon sans la peau
- 6 pommes de terre nouvelles
- 1 bouquet de thym
- Le jus d'un citron
- Huile d'olive
- Sel de Guérande
- Poivre du moulin

- Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, coupez les filets de saumon en gros cubes. Répartissez-les dans six ramequins. Lavez, séchez et effeuillez le thym. Préchauffez le four th 7 (210 °C).
- Égouttez les pommes de terre, coupez-les en rondelles, puis répartissez-les dans les ramequins.
- Parsemez de thym et arrosez de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mettez au four 15 minutes.
- Sortez du four et servez immédiatement.

Vin conseillé Coteaux varois en Provence rosé à 9 °C





Sauté de poulet au curry

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients pour 6 personnes

- 4 blancs de poulet
- 3 oignons
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 300 g de riz basmati
- 2 cuill. à soupe de curry en poudre
- 2 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

- Pelez et émincez les oignons. Découpez les blancs de poulet en morceaux. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Quand elle est chaude, faites-y dorer les oignons et les morceaux de poulet, en remuant, pendant 5 minutes.
- Baissez le feu et laissez cuire doucement, en remuant de temps en temps, pendant 15 minutes.
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Quand elle bout, versez le riz et faites-le cuire selon les indications du paquet.
- Quand le temps de cuisson du poulet est terminé, saupoudrez de curry, mélangez bien, puis ajoutez la crème fraîche. Mélangez à nouveau. Poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux, sans laissez la crème bouillir. Salez et poivrez.
- Égouttez le riz et répartissez-le dans six bols. Ajoutez la viande, arrosez de sauce au curry et servez immédiatement.

Vin conseillé Madiran à 16 °C





Spaghettis au pesto

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de spaghettis
- 4 gousses d'ail
- 1 gros bouquet de basilic
- 30 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Épluchez les gousses d'ail. Lavez, séchez et effeuillez le basilic.
- Mettez l'ail et le basilic dans un bol, et écrasez-les au pilon en incorporant l'huile petit à petit. Assaisonnez et gardez de côté.
- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Quand elle bout, plongez-y les pâtes et faites-les cuire selon les indications du paquet.
- Égouttez les pâtes et remettez-les dans la casserole. Versez le pistou par-dessus et remettez sur feu doux 1 minute, en remuant.
- Répartissez les pâtes dans des assiettes chaudes et servez immédiatement décoré d'un petit bouquet de basilic.

Vin conseillé Minervois rosé à 9 °C





Tomates farcies au fromage de chèvre

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 12 petites tomates
- 6 fromages de chèvre de type « rocamadour »
- 1 œuf
- Quelques brins de sarriette
- Sel, poivre

- Lavez les tomates et coupez-les aux trois quarts de leur hauteur. Gardez les chapeaux de côté, puis évidez les tomates à l'aide d'une petite cuillère. Jetez les pépins et réservez la chair.
- Saupoudrez l'intérieur des tomates de sel, retournez-les dans un plat et laissez-les dégorger pendant 1 heure. Lavez, séchez et effeuillez la sarriette.
- Écrasez les fromages de chèvre à la fourchette avec la chair des tomates et la sarriette. Salez et poivrez, puis ajoutez l'œuf battu. Mélangez bien. Préchauffez le four th 5/6 (160 °C).
- Farcissez les tomates avec la préparation au fromage et posez les chapeaux par-dessus. Disposez les tomates dans un plat à four pouvant être servi à table et enfournez. Faites cuire 10 minutes.
- Sortez les tomates farcies du four, laissez-les tiédir quelques minutes et servez.

Vin conseillé Touraine blanc à 9 °C





Cheese-cake à la pomme

Préparation 35 min

Cuisson 55 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 pommes
- 3 œufs
- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 250 g de biscuits « petits bruns »
- 150 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche
- Le jus d'un citron
- 2 cuill. à soupe de farine
- 1 cuill. à soupe de graines de sésame

- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Chemisez un moule rond à fond amovible de papier sulfurisé. Pelez et émincez finement deux pommes. Émiettez les biscuits finement. Faites fondre le beurre. Mélangez les biscuits émiettés et le beurre fondu jusqu'à obtention d'une pâte.
- Tapissez le fond du moule de la préparation aux biscuits en tassant bien. Disposez par-dessus les lamelles de pommes et placez au frais.
- Fouettez le fromage blanc jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Ajoutez le sucre, la farine, puis les œufs un à un, en fouettant sans arrêt. Terminez par la crème fraîche. Versez la préparation dans le moule et enfournez. Faites cuire 55 minutes.
- Pendant ce temps, lavez la pomme restante et émincez-la en très fines lamelles. Arrosez-les de jus de citron et placez-les au frais sous film alimentaire. Sortez le cheese-cake du four et laissez-le refroidir avant de le mettre au frais.
- Démoulez le gâteau dans un plat, recouvrez-le de lamelles de pommes et parsemez-le de graines de sésame. Servez frais.

Vin conseillé Loupiac à 7 °C





Compote de pommes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de pommes
- 100 g de sucre en poudre
- 8 bâtons de cannelle
- 1 pot de fromage blanc en faisselle
- Le jus d'un citron

- Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Retirez le cœur et les pépins, puis coupez-les en petits morceaux.
- Mettez les morceaux de pommes dans une casserole. Arrosez de jus de citron et saupoudrez de sucre.
- Ajoutez deux bâtons de cannelle et mélangez. Couvrez et faites cuire 20 minutes.
- Versez les pommes et leur jus de cuisson dans un saladier. Laissez tiédir.
- Servez la compote dans des petits bols, décorée d'un bâton de cannelle et accompagnée de fromage blanc en faisselle.

Vin conseillé Crémant de Bourgogne à 7 °C





Crêpes au beurre salé

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 125 g de farine
- 120 g de beurre salé
- ¼ l de lait
- 2 œufs
- Sucre en poudre
- Confiture
- Chocolat fondu

- Faites fondre 60 g de beurre et laissez-le refroidir. Versez la farine dans une jatte. Creusez une fontaine au centre et cassez-y les œufs.
- Fouettez à la fourchette en incorporant la farine, puis le lait au fur et à mesure. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse et coulante.
- Incorporez le beurre fondu. Couvrez d'un linge et laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure.
- Faites fondre une noix de beurre salé dans une poêle antiadhésive. Versez une louche de pâte et tournez la poêle dans tous les sens afin de bien répartir la pâte. Laissez cuire 1 minute, puis retournez la crêpe et poursuivez la cuisson quelques secondes. Pliez la crêpe en deux et réservez au chaud sous un linge. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servez les crêpes avec du sucre, de la confiture ou du chocolat fondu.

Vin conseillé Cidre à 7 °C





Croustillants de poires

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

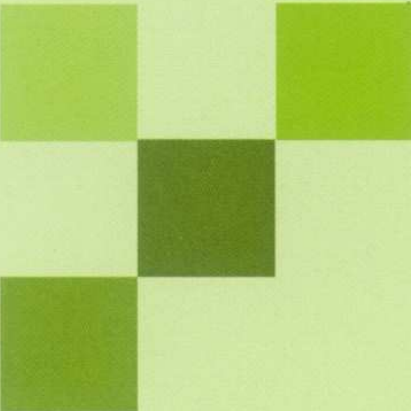
pour 6 personnes

- 6 feuilles de brick
- 6 poires pas trop mûres
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre
- 1 pot de crème fraîche épaisse
- Extrait de vanille
- 1 cuill. à café rase de cannelle en poudre

- Épluchez les poires et coupez-les en quatre. Retirez le cœur et les pépins, puis recoupez les quartiers en morceaux.
- Mettez les morceaux de poires dans une casserole et saupoudrez-les de sucre. Ajoutez la cannelle et 40 g de beurre, puis faites cuire à feu doux, en remuant régulièrement, pendant 10 minutes environ.
- Faites fondre le reste du beurre. Préchauffez le four th 8 (240 °C). Coupez les feuilles de brick en deux. Étalez-les sur le plan de travail et badigeonnez-les de beurre fondu. Garnissez-les de morceaux de poires et roulez-les en forme de bonbon. Maintenez-les fermées à l'aide de petits pics en bois.
- Posez les croustillants sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles de brick soient dorées et croustillantes. Pendant ce temps, ajoutez quelques gouttes de vanille à la crème fraîche, fouettez le mélange et réservez au frais.
- Sortez du four et laissez refroidir avant de servir avec la crème fouettée vanillée.

Vin conseillé Monbazillac à 7 °C





Crumble aux fruits rouges

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Difficulté ★

Budget ☺

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de fruits rouges surgelés
- 60 g sucre roux
- 1 pot de crème fraîche épaisse
- 1 noix de beurre pour les ramequins

Pour la pâte :

- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre poudre
- 100 g de poudre d'amande

- Faites décongeler les fruits rouges sur du papier absorbant, en les étalant bien.
- Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Coupez le beurre en petits morceaux. Mettez-le dans un saladier avec la farine, le sucre et la poudre d'amande. Malaxez avec le bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.
- Mélangez délicatement les fruits rouges et le sucre roux dans un saladier.
- Beurrez des petits ramequins allant au four. Versez les fruits dans le fond et répartissez la pâte par-dessus. Enfournez et faites cuire 35 minutes.
- Servez tiède ou froid avec la crème fraîche épaisse ou de la glace à la vanille.

Vin conseillé Cabernet d'Anjou moelleux à 11 °C





Far aux pruneaux

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 350 g de pruneaux dénoyautés
- 250 g de farine
- 140 g de sucre en poudre
- ½ l de lait
- 6 œufs
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre pour le moule

- Mettez les pruneaux dans un bol. Couvrez-les à fleur d'eau tiède et laissez-les tremper.
- Versez la farine, le sucre et le sel dans un grand saladier. Creusez une fontaine au centre et cassez-y les œufs un à un, en incorporant la farine au fouet au fur et à mesure. Versez le lait, toujours en fouettant. La pâte obtenue doit être épaisse et coulante.
- Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines en passant la pointe d'un couteau à l'intérieur de la gousse. Ajoutez les graines dans la pâte et mélangez bien. Couvrez la pâte d'un linge et laissez-la reposer 1 heure.
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Égouttez les pruneaux et séchez-les dans du papier absorbant. Beurrez généreusement un moule à tarte. Versez-y un gros tiers de pâte, ajoutez les pruneaux, puis versez le reste de pâte par-dessus.
- Enfournez et faites cuire 45 minutes. Sortez le moule du four et laissez tiédir. En général, le far se mange tiède.

Vin conseillé Muscat de Frontignan à 8 °C





Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

Difficulté ★★

Budget ☺

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 450 g de pâte feuilletée
- 500 g de myrtilles ou de fruits rouges surgelés
- ½ l de glace à la cannelle
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 1 jaune d'œuf
- Le jus d'un citron
- 2 cuill. à soupe de sucre en poudre
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail

- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné en lui laissant 3 cm d'épaisseur environ. Découpez six disques Ø 10 cm à l'aide d'un emporte-pièce.
- Battez le jaune d'œuf avec une cuillère à café d'eau. Badigeonnez les disques de pâte de jaune d'œuf. Posez les disques sur une feuille de papier sulfurisé et placez-les au frais 10 minutes avant d'enfourner. Faites cuire 20 minutes. Sortez du four et laissez refroidir sur une grille.
- Pendant ce temps, mettez les myrtilles dans une casserole. Saupoudrez-les de sucre et de cannelle, ajoutez le jus de citron et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant délicatement de temps en temps.
- Coupez les feuilletés en deux dans l'épaisseur. Posez un demi-feuilleté dans chaque assiette. Garnissez-les de myrtilles chaudes, puis ajoutez une boule de glace à la cannelle. Posez par-dessus le tout un autre feuilleté.
- Servez aussitôt.

Vin conseillé Bonnezeaux à 7 °C





Flan aux œufs

Préparation 20 min

Cuisson 55 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte brisée
- 200 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 1 l de lait
- 6 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 noix de beurre pour le moule

- Préchauffez le four th 5 (150 °C). Portez le lait à ébullition.
- Pendant ce temps, fouettez les œufs entiers avec le sucre et le sucre vanillé, puis ajoutez la farine. Versez le lait en filet dans le mélange œufs-sucre, en fouettant sans arrêt. Réservez.
- Beurrez un moule à tarte et garnissez-le de pâte. Piquez le fond avec une fourchette, puis versez la préparation à flan à l'intérieur.
- Enfournez et faites cuire 50 minutes. Si la pâte colore trop vite, recouvrez la tarte de papier d'aluminium.
- Sortez la tarte du four et laissez-la refroidir, puis placez-la au frais pendant au moins 1 heure avant de servir.

Vin conseillé Muscat de Rivesaltes à 8 °C





Flans au fromage blanc et aux raisins

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

Difficulté ★★

Budget ☺

Les Ingrédients

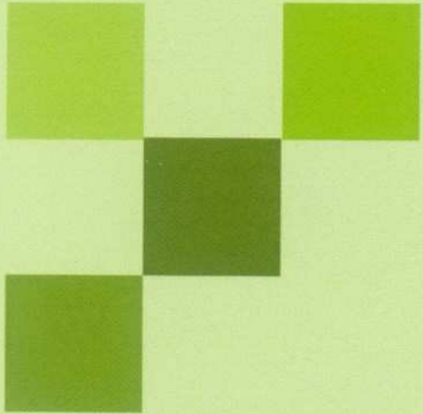
pour 6 personnes

- 400 g de fromage blanc en faisselle
- 250 g de pâte brisée
- 160 g de sucre en poudre
- 100 g de raisins blonds
- 40 g de maïzena
- 20 g de farine
- 20 cl de lait
- 4 œufs
- 1 citron
- 2 cuill. à soupe de rhum
- 2 cuill. à soupe de farine pour le plan de travail
- 1 cuill. à soupe de sucre glace
- 1 noix de beurre pour les moules

- Mettez le fromage blanc dans une passoire et laissez-le s'égoutter. Lavez le citron et râpez le zeste finement. Mettez les raisins dans une casserole, ajoutez le rhum et quatre cuillères à soupe d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
- Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la maïzena, la farine, le fromage blanc, le lait, les raisins et le zeste de citron. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Préchauffez le four th 6 (180 °C). Beurrez six petits moules individuels. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné en la gardant un peu épaisse. Piquez-la avec une fourchette.
- Garnissez-en les moules, puis répartissez la préparation à l'intérieur. Enfournez et faites cuire 40 à 45 minutes.
- Retirez du four et laissez tiédir avant de démouler. Servez saupoudré de sucre glace.

Vin conseillé Jurançon moelleux à 7 °C





Fromage blanc aux fruits rouges

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Difficulté ★★

Budget ☹

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g de fromage blanc en faisselle
- 500 g de fruits rouges surgelés
- 50 g de sucre en poudre
- 50 g de sucre glace
- 20 cl de crème fraîche liquide

- Faites décongeler les fruits rouges à température ambiante, sur du papier absorbant, sans les entasser.
- Versez le sucre en poudre et 5 cl d'eau dans une casserole. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes. Ajoutez les fruits rouges, mélangez et laissez cuire à feu très doux 5 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Montez la crème liquide en chantilly. Quand elle est bien ferme, saupoudrez de sucre glace, en continuant à fouetter. Mélangez délicatement la chantilly et le fromage blanc, puis réservez au frais.
- Répartissez les fruits dans six ramequins. Versez le fromage blanc par-dessus.
- Servez aussitôt ou gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Muscat de Beaumes de Venise à 9 °C





Pain perdu et son caramel au beurre salé

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

Pour le pain perdu :

- 12 tranches de pain légèrement rassis
- 6 œufs
- 35 cl de lait
- 110 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre
- 1 cuill. à soupe rase de cannelle en poudre
- Sucre glace

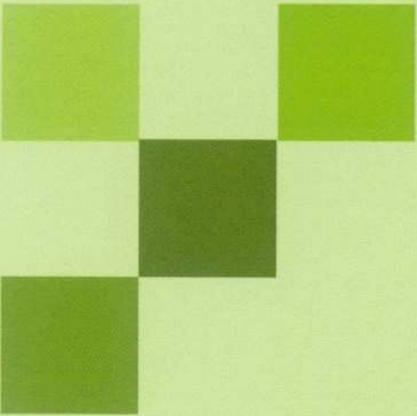
Pour le caramel :

- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre salé
- 2 cuill. à soupe d'eau
- 2 cuill. à soupe de mascarpone

- Préparez le caramel avec le sucre et l'eau. Ajoutez le beurre hors du feu, puis le mascarpone, en remuant bien. Laissez tiédir.
- Faites chauffer le lait. Versez-le dans une assiette creuse et ajoutez la cannelle. Fouettez les œufs et le sucre dans une autre assiette creuse.
- Trempez les tranches de pain dans le lait, puis dans l'œuf battu.
- Faites fondre un bon morceau de beurre dans une poêle antiadhésive et faites-y dorer deux tranches de pain de chaque côté. Quand les tranches de pain sont bien dorées, posez-les dans les assiettes. Saupoudrez de sucre glace. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Servez les tranches de pain tièdes avec le caramel en accompagnement.

Vin conseillé Sainte-Croix-du-Mont à 7 °C





Pommes au four à la cannelle

Préparation 10 min

Cuisson 45 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 pommes
- 6 bâtons de cannelle
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse
- 3 cuill. à soupe de miel liquide
- 3 cuill. à soupe de sucre roux
- 2 cuill. à soupe de cannelle

- Préchauffez le four th 6 (180 °C).
- Lavez soigneusement les pommes. Séchez-les et évidez-les à l'aide d'un vide-pomme, puis mettez-les dans un plat à four.
- Enfoncez un bâton de cannelle dans le trou laissé par le vide-pomme. Arrosez les pommes de miel et poudrez-les de cannelle et de sucre roux.
- Enfournez et faites cuire 45 minutes, en arrosant régulièrement.
- Servez dès la sortie du four avec la crème fraîche épaisse.

Vin conseillé Muscat de Mireval à 8 °C





Tarte aux abricots

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté ★

Budget ○

Les Ingrédients

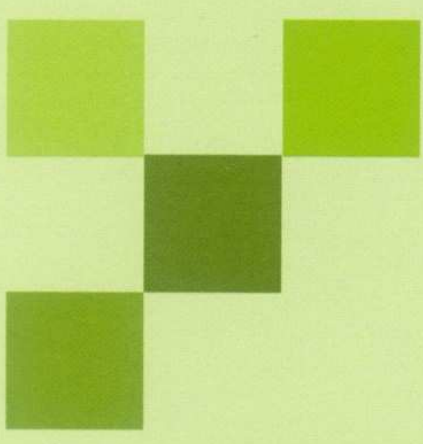
pour 6 personnes

- 12 abricots bien mûrs
- 6 boules de crème glacée à la vanille
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 œuf
- 1 branche de romarin
- 100 g de beurre
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 70 g de sucre en poudre
- 70 g de poudre d'amande
- 1 cuill. à café de maïzena
- 1 cuill. à soupe de sucre cristallisé
- 1 noix de beurre pour le moule

- Préchauffez le four th 7 (210 °C). Beurrez un moule à tarte. Garnissez-le de la pâte et piquez le fond avec une fourchette. Réservez au frais.
- Mettez le beurre en parcelles, le sucre, la poudre d'amande, la maïzena, l'œuf entier et la crème fraîche dans le bol d'un mixeur. Faites tourner jusqu'à obtention d'une crème lisse. Ouvrez les abricots en deux et retirez les noyaux.
- Étalez la crème d'amande dans le fond de tarte. Posez les abricots par-dessus, côté bombé en dessous. Enfoncez-les légèrement dans la crème.
- Saupoudrez de sucre cristal et parsemez de feuilles de romarin. Enfourniez et faites cuire 20 minutes. Sortez la tarte du four et laissez-la refroidir.
- Démoulez et servez avec la crème glacée à la vanille.

Vin conseillé Blanquette de Limoux à 7 °C





Tarte paysanne aux pommes

Préparation 15 min

Cuisson 55 min

Difficulté ★★

Budget ○

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 4 pommes
- 1 rouleau de pâte sablée
- 1 œuf
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 80 g de sucre en poudre
- 1 cuill. à café de cannelle en poudre
- 1 noix de beurre pour le moule

- Beurrez un moule à tarte et garnissez-le de pâte sablée. Piquez la pâte avec une fourchette et appuyez bien sur les bords pour les faire adhérer. Réservez au réfrigérateur.
- Pelez les pommes et coupez-les en quatre. Retirez les cœurs et les pépins, puis coupez les quartiers en tranches. Fouettez à la fourchette la crème fraîche liquide avec le sucre, la cannelle et l'œuf. Disposez les lamelles de pommes dans le fond de tarte.
- Versez le mélange crémeux sur les pommes. Enfournuez et faites cuire 10 minutes. Baissez le four th 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson 45 minutes.
- Servez chaud, tiède ou froid avec la crème fraîche épaisse.

Vin conseillé Cérons à 7 °C



Index

Recette	Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget	Vin	Page
Entrées						
Beignets au fromage	15 min	15 min	★★	○	Bourgogne blanc à 9 °C	6
Bonbons croustillants à la tomate et au chèvre	15 min	5 min	★★★★	○	Chablis à 9 °C	8
Bouchées apéritives	15 min	10 min	★★	○	Sauvignon à 9 °C	10
Brouillade d'œufs	10 min	5 min	★★	○	Alsace-Pinot blanc à 9 °C	12
Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme	15 min	5 min	★	○	St-Chinian rosé à 9 °C	14
Cake aux légumes	10 min	50 min	★★	○	Rosé d'Anjou à 11 °C	16
Crème de lentilles au saumon fumé	15 min	45 min	★	☉	Alsace-Riesling à 9 °C	18
Mille-feuilles de saumon au chèvre frais	15 min		★★	☉	Menetou-Salon blanc à 9°C	20
Omelette au thon et aux légumes	15 min	45 min	★★	○	Côtes de Provence rosé à 9 °C	22
Petites pizzas aux tomates cerises	20 min	20 min	★★	○	Anjou blanc sec à 9 °C	24
Salade de lentilles aux épices et au thon	15 min	40 min	★	○	Bergerac rouge à 16 °C	26
Salade de penne au thon	20 min	30 min	★	○	Les Baux de Provence rosé à 9 °C	28
Soupe froide de tomates	15 min	5 min	★	○	Tavel à 9 °C	30
Tomates farcies à la mozzarella	10 min	2 min	★	○	Palette rosé à 9 °C	32
Plats						
Boulettes de dinde au safran	10 min	10 min	★★	☉	Côtes de Saint-Mont rouge à 15 °C	34
Brochettes de poulet au massala	10 min	20 min	★	○	Premières Côtes de Blaye rouge à 15 °C	36
Clafoutis au thon	15 min	40 min	★	○	Alsace-Pinot noir rouge à 13 °C	38
Clafoutis aux carottes	20 min	40 min	★	○	Côtes du Rhône rouge à 15 °C	40
Croque-madame	15 min	15 min	★	○	Bordeaux rouge à 15 °C	42
Farfalle aux aubergines	15 min	40 min	★★	○	Lirac rosé à 10 °C	44
Gratin de penne à la tomate	10 min	20 min	★	○	Saumur-Champigny à 16 °C	46

Recette	Préparation	Cuisson	Difficulté	Budget	Vin	Page
Grenailles à la fleur de sel et aux herbes de Provence	5 min	1 h	★	○	Anjou-Gamay à 11 °C	48
Pizza à la tomate et à la mozzarella	10 min	10 min	★	○	Costières de Nîmes rosé à 9 °C	50
Risotto italien	30 min	40 min	★★	○	Minervois blanc à 9 °C	52
Pavés de saumon aux pommes de terre	20 min	35 min	★★	○	St-Véran à 12 °C	54
Ramequins de saumon au thym et au citron	15 min	30 min	★	○	Coteaux varois en Provence rosé à 9 °C	56
Sauté de poulet au curry	15 min	40 min	★	○	Madiran à 16 °C	58
Spaghettis au pesto	10 min	10 min	★	○	Minervois rosé à 9 °C	60
Tomates farcies au fromage de chèvre	15 min	10 min	★	○	Touraine blanc à 9 °C	62
Desserts						
Cheese-cake à la pomme	35 min	55 min	★★	○	Loupiac à 7 °C	64
Compote de pommes	15 min	20 min	★	○	Crémant de Bourgogne à 7 °C	66
Crêpes au beurre salé	20 min	20 min	★★	○	Cidre brut à 7 °C	68
Croustillants de poires	20 min	15 min	★★	○	Monbazillac à 7 °C	70
Crumble aux fruits rouges	15 min	35 min	★	○	Cabernet d'Anjou moelleux à 11 °C	72
Far au pruneaux	15 min	45 min	★★	○	Muscat de Frontignan à 8 °C	74
Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle	20 min	30 min	★★	○	Bonnezeaux à 7 °C	76
Flan aux œufs	20 min	55 min	★	○	Muscat de Rivesaltes à 8 °C	78
Flans au fromage blanc et aux raisins	20 min	45 min	★★	○	Jurançon moelleux à 7 °C	80
Fromage blanc aux fruits rouges	10 min	10 min	★★	○	Muscat de Beaumes de Venise à 9 °C	82
Pain perdu et son caramel au beurre salé	20 min	25 min	★★	○	Sainte-Croix-du-Mont à 7 °C	84
Pommes au four à la cannelle	10 min	45 min	★	○	Muscat de Mireval à 8 °C	86
Tarte aux abricots	20 min	20 min	★	○	Blanquette de Limoux à 7 °C	88
Tarte paysanne aux pommes	15 min	55 min	★★	○	Cérons à 7 °C	90

Index par ingrédients

Fruits

■ Abricots

Tarte aux abricots 88

■ Citron

Cheese-cake à la pomme 64

Compote de pommes 66

Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle 76

Flans au fromage blanc et aux raisins 80

Pavés de saumon aux pommes de terre 54

Ramequins de saumon au thym et au citron 56

Soupe froide de tomates 30

■ Fruits rouges

Crumble aux fruits rouges 72

Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle 76

Fromage blanc aux fruits rouges 82

■ Poire

Croustillants de poires 70

■ Pomme

Cheese-cake à la pomme 64

Compote de pommes 66

Pommes au four à la cannelle 86

Tarte paysanne aux pommes 90

Légumes

■ Ail

Brouillade d'œufs 12

Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme 14

Petites pizzas aux tomates cerises 24

Risotto italien 52

Salade de penne au thon 28

Spaghettis au pesto 60

■ Aubergine

Farfalle aux aubergines 44

■ Carottes

Clafoutis aux carottes 40

Crème de lentilles au saumon fumé 18

■ Concombre

Mille-feuilles de saumon au chèvre frais 20

Soupe froide de tomates 30

■ Courgette

Omelette au thon et aux légumes 22

■ Oignon

Boulettes de dinde au safran 34

Crème de lentilles au saumon fumé 18

Salade de lentilles aux épices et au thon 26

Sauté de poulet au curry 58

■ Poivron

Omelette au thon et aux légumes 22

Salade de penne au thon 28

■ Pommes de terre

Grenailles à la fleur de sel et aux herbes de Provence 48

Pavés de saumon aux pommes de terre 54

Ramequins de saumon au thym et au citron 56

■ Roquette

Petites pizzas aux tomates cerises 24

■ Tomate

Bonbons croustillants à la tomate et au chèvre 8

Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme 14

Omelette au thon et aux légumes 22

Petites pizzas aux tomates cerises 24

Pizza à la tomate et à la mozzarella 50

Soupe froide de tomates 30

Tomates farcies à la mozzarella 32

Tomates farcies au fromage de chèvre 62

Herbes

■ Aneth

Pavés de saumon aux pommes de terre 54

■ Basilic

Farfalle aux aubergines 44

Risotto italien 52

Spaghettis au pesto 60

■ Bouquet garni

Crème de lentilles au saumon fumé 18

■ Ciboulette

Bonbons croustillants à la tomate et au chèvre 8

Brouillade d'œufs 12

Clafoutis au thon 38

■ Herbes de Provence

Grenailles à la fleur de sel et aux herbes de Provence 48

Pizza à la tomate et à la mozzarella 50

■ Menthe

Tomates farcies à la mozzarella 32

■ Persil

Clafoutis aux carottes 40

Pavés de saumon aux pommes de terre 54

Risotto italien 52

Salade de lentilles aux épices et au thon 26

■ Romarin

Bouchées apéritives 10

Risotto italien 52

Tarte aux abricots 88

■ Sarriette

Tomates farcies au fromage de chèvre 62

■ Thym

Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme 14

Ramequins de saumon au thym et au citron 56

Condiments, épices

■ Baies roses

Mille-feuilles de saumon au chèvre frais 20

■ Cannelle

Compote de pommes 66

Croustillants de poires 70

Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle 76

Pain perdu et son caramel au beurre salé 84

Pommes au four à la cannelle 86

Tarte paysanne aux pommes 90

■ Câpres

Salade de penne au thon 28

■ Coriandre, graines de

Farfalle aux aubergines 44

■ Cumin

Salade de lentilles aux épices et au thon 26

■ Curry

Salade de lentilles aux épices et au thon 26

Sauté de poulet au curry 58

■ Garam massala

Brochettes de poulet au massala 36

■ Olives

Pizza à la tomate et à la mozzarella	50
Salade de penne au thon	28
Tomates farcies à la mozzarella	32

■ Paprika

Salade de lentilles aux épices et au thon	26
---	----

■ Pavot, graines de

Bouchées apéritives	10
---------------------	----

■ Safran

Boulettes de dinde au safran	34
------------------------------	----

■ Sésame, graines de

Cheese-cake à la pomme	64
------------------------	----

■ Tabasco

Soupe froide de tomates	30
-------------------------	----

■ Vanille

Croustillants de poires	70
Far au pruneaux	74

Poissons, fruits de mer

■ Saumon

Pavés de saumon aux pommes de terre	54
Ramequins de saumon au thym et au citron	56

■ Saumon fumé

Crème de lentilles au saumon fumé	18
Mille-feuilles de saumon au chèvre frais	20

Viandes

■ Dinde

Boulettes de dinde au safran	34
------------------------------	----

■ Jambon blanc

Croque-madame	42
---------------	----

■ Jambon cru

Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme	14
--	----

■ Poulet

Brochettes de poulet au massala	36
Sauté de poulet au curry	58

Crémérie

■ Emmental

Beignets au fromage	6
---------------------	---

■ Fromage blanc, faisselle

Cheese-cake à la pomme	64
Compote de pommes	66
Flans au fromage blanc et aux raisins	80
Fromage blanc aux fruits rouges	82

■ Fromage de chèvre

Bonbons croustillants à la tomate et au chèvre	8
Mille-feuilles de saumon au chèvre frais	20
Tomates farcies au fromage de chèvre	62

■ Gruyère

Croque-madame	42
Gratin de penne à la tomate	46
Pizza à la tomate et à la mozzarella	50

■ Mascarpone

Pain perdu et son caramel au beurre salé	84
--	----

■ Mozzarella

Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme	14
Pizza à la tomate et à la mozzarella	50
Tomates farcies à la mozzarella	32

■ Œufs

Beignets au fromage	6
Boulettes de dinde au safran	34
Brouillade d'œufs	12
Cheese-cake à la pomme	64
Clafoutis au thon	38
Clafoutis aux carottes	40
Crêpes au beurre salé	68
Croque-madame	42
Far au pruneaux	74
Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle	76
Flan aux œufs	78
Flans au fromage blanc et aux raisins	80
Omelette au thon et aux légumes	22
Pain perdu et son caramel au beurre salé	84
Tarte aux abricots	88
Tarte paysanne aux pommes	90
Tomates farcies au fromage de chèvre	62

■ Parmesan

Risotto italien	52
-----------------	----

■ Yaourt

Brochettes de poulet au massala	36
---------------------------------	----

Alcool

■ Rhum

Flans au fromage blanc et aux raisins	80
---------------------------------------	----

■ Vin blanc

Risotto italien	52
-----------------	----

Épicerie

■ Amande, poudre d'

Crumble aux fruits rouges	72
Tarte aux abricots	88

■ Biscuits

Cheese-cake à la pomme	64
------------------------	----

■ Bricks, feuilles de

Bonbons croustillants à la tomate et au chèvre	8
Croustillants de poires	70

■ Chapelure

Boulettes de dinde au safran	34
------------------------------	----

■ Chocolat

Crêpes au beurre salé	68
-----------------------	----

■ Confiture

Crêpes au beurre salé	68
-----------------------	----

■ Glace à la cannelle

Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle	76
---	----

■ Glace à la vanille

Tarte aux abricots	88
--------------------	----

■ Légumes surgelés en mélange

Cake aux légumes	16
------------------	----

■ Lentilles

Crème de lentilles au saumon fumé	18
Salade de lentilles aux épices et au thon	26

■ Miel

Pommes au four à la cannelle	86
------------------------------	----

■ Mini saucisses

Bouchées apéritives	10
---------------------	----

■ Pain

Brouillade d'œufs	12
Bruschetta à la tomate et au jambon de Parme	14
Pain perdu et son caramel au beurre salé	84

■ Pain de mie

Croque-madame	42
Soupe froide de tomates	30

■ Pâte à pizza

Petites pizzas aux tomates cerises	24
------------------------------------	----

Pizza à la tomate et à la mozzarella 50

■ Pâte brisée

Flan aux œufs 78

Flans au fromage blanc et aux raisins 80

■ Pâte feuilletée

Bouchées apéritives 10

Feuilletés aux myrtilles et à la cannelle 76

Tarte aux abricots 88

■ Pâte sablée

Tarte paysanne aux pommes 90

■ Pâtes

Farfalle aux aubergines 44

Gratin de penne à la tomate 46

Salade de penne au thon 28

Spaghettis au pesto 60

■ Pruneaux

Far au pruneaux 74

■ Raisins secs

Flans au fromage blanc et aux raisins 80

■ Riz

Sauté de poulet au curry 58

Risotto italien 52

■ Thon au naturel

Clafoutis au thon 38

Omelette au thon et aux légumes 22

Salade de lentilles aux épices et au thon 26

Salade de penne au thon 28

■ Tomate, pulpe de

Gratin de penne à la tomate 46

■ Tomates confites

Salade de penne au thon 28

© 2006, Éditions Clorophyl

Textes des recettes. Crédits iconographiques : Agence Sucre Salé
Photographes : Adam, Bagros, Bilic, Boivin, Caillaut, Czap, Descordes, Flayols,
Fleurent, Guedes, Hall, Hussenot, Lawton, Nicoloso, Riou, Roulier-Turiot et Taillard
Conception et adaptation : Idées Book
Création et mise en page : a linea infographie et création

Dépôt légal : Septembre 2006

Enfin une série pour cuisiner sans stresser !

S'organiser selon le temps disponible, préparer le repas la veille, cuisiner avec autant de plaisir pour un dîner improvisé ou pour un repas plus élaboré... Retrouvez dans chacun des livres de cette série plus de 40 recettes pour toutes les occasions et pour toutes les envies.

Des recettes actuelles, des photos qui mettent l'eau à la bouche, des astuces pour réussir vos plats et vous organiser, des associations de vin... Tous les ingrédients sont réunis pour que cuisiner rime avec plaisir et pour profiter sans soucis de vos invités.

Autres titres disponibles dans cette série :

Prêt en 20 minutes

Prêt en 40 minutes

Prêt en 1 heure

Prêt la veille

À l'improviste

Sans cuisson

28/02/07 3€

