



# BONS PLATS AU QUOTIDIEN



21 rue du Montparnasse 75283 Paris Cedex 06

## SOMMAIRE

Velouté de courgettes à la menthe et à la feta.....	4
Salade niçoise .....	6
Soupe au pistou .....	8
Ratatouille niçoise .....	10
Crumble de carottes et de céleri-rave au carvi.....	12
Aubergines au gratin à la toulousaine .....	14
Gratin de fenouil et de tomates au parmesan .....	16
Cocotte d'orge perlé aux tomates et au basilic .....	18
Quiche au potiron et aux courgettes .....	20
Papillons aux aubergines .....	22
Soufflé au saumon fumé.....	24
Tarte aux épinards .....	26
Pavés de cabillaud à la fondue de poireaux .....	28
Carrelet braisé au four .....	30

Brandade de lieu au céleri .....	32
Filets de daurade à la julienne de légumes.....	34
Fricassée de calmars aux olives .....	36
Bâtonnets de poulet panés .....	38
Émincé de dinde aux tomates cerises.....	40
Spaghettis à la carbonara .....	42
Cannellonis au fromage et au jambon .....	44
Gratin de macaronis au gouda.....	46
Endives au jambon.....	48
Tartiflette savoyarde .....	50
Tomates farcies .....	52
Petit salé aux lentilles.....	54
Pizza complète .....	56
Saltimboccas de veau à la mozzarella.....	58



# Velouté de courgettes à la menthe et à la feta

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 10 min

- > 3 courgettes
- > 2 pommes de terre bintje
- > 150 g de feta
- > 25 feuilles de menthe
- > sel, poivre

1. Ôtez les extrémités des courgettes, lavez celles-ci et coupez-les en tronçons. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en deux.
2. Déposez les légumes dans un autocuiseur. Recouvrez-les d'eau (environ 1 litre) et ajoutez la moitié de la feta et des feuilles de menthe ; salez et poivrez. Fermez l'autocuiseur et comptez 10 minutes de cuisson après la rotation de la soupape.
3. Mixez, parsemez du reste de feta émiettée et de menthe ciselée. Servez aussitôt.

> **Variante.** Remplacez la feta par une bûche de chèvre et ajoutez quelques olives noires coupées en dés.







## Salade niçoise

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 min

CUISON : 10 min

- > 5 œufs
  - > 1 petite laitue
  - > 6 à 8 tomates
  - > 1 botte d'oignons nouveaux
  - > 12 à 18 filets d'anchois salés
  - > 1 poivron
  - > 3 branches de céleri
  - > 1 citron
  - > 3 ou 4 fonds d'artichauts violets
  - > 2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
  - > 5 cuill. à soupe d'huile d'olive
  - > 1 boîte de thon à l'huile ou au naturel
  - > 100 g de petites olives noires de Nice
  - > sel, poivre
1. Faites durcir les œufs pendant 10 minutes à l'eau bouillante.
  2. Lavez et essorez la laitue. Coupez les tomates en quartiers. Pelez les oignons et hachez un peu de vert de la queue (la partie proche de l'oignon).
  3. Dessalez les anchois sous le robinet.
  4. Rincez le poivron, épépinez-le et coupez-le en fines lanières. Lavez les branches de céleri et coupez-les en tout petits dés. Citronnez les fonds d'artichaut et coupez-les en lamelles. Rafraîchissez et égalez les œufs : coupez-les en quartiers.
  5. Préparez la vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre.
  6. Dans un grand plat creux, disposez la salade, puis les tomates, les tranches d'artichaut, les lanières de poivron, le thon émietté, les oignons, le céleri et les queues d'oignon hachées.
  7. Versez la vinaigrette sur la salade et remuez-la. Disposez les quartiers d'œufs durs, les olives et les anchois par-dessus.



# Soupe au pistou

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 1 h

CUISON : 1 h 20

- > 300 g de haricots blancs avec leurs cosses
- > 200 g de haricots rouges avec leurs cosses
- > 250 g de gros haricots verts (plats de préférence)
- > 2-3 petites courgettes
- > 4 pommes de terre moyennes
- > 5 gousses d'ail
- > 3 tomates
- > 1 gros bouquet de basilic
- > 4-5 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 75 g de parmesan râpé
- > 150 g de spaghettis
- > sel, poivre

1. Écossez les haricots blancs et rouges. Effilez et équeutez les haricots verts et coupez-les en tronçons. Épluchez les courgettes, les pommes de terre et l'ail. Plongez les tomates pendant 20 secondes dans de l'eau bouillante : rafraîchissez-les à l'eau froide. Pelez-les et épépinez-les.
2. Faites bouillir 2,5 litres d'eau dans un faitout, et mettez-y tous les haricots, les courgettes, les pommes de terre et 1 tomate. Laissez cuire 1 heure. Salez.
3. Pendant ce temps, préparez le pistou : hachez les 2 tomates restantes et réservez-les. Lavez et séchez le basilic et coupez-le grossièrement. Dans un mortier, pilez l'ail, salez, ajoutez le basilic et continuez jusqu'à obtenir une pommade. Ajoutez, en tournant, l'huile d'olive, les tomates hachées, du poivre et le parmesan.
4. À l'aide d'une écumoire, retirez du faitout pommes de terre et courgettes et écrasez-les avec une fourchette. Remettez cette purée dans la soupe.
5. Cassez les spaghettis en morceaux de 2 cm environ. Mettez-les dans la soupe. Faites cuire 20 minutes environ. Goûtez. La soupe est prête quand ils sont cuits.
6. Versez le pistou dans la soupe bouillante, mais hors du feu, mélangez et servez immédiatement.







## Ratatouille niçoise

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISON : 40 min environ

- > 6 courgettes
- > 2 oignons
- > 3 poivrons
- > 6 tomates
- > 3 gousses d'ail
- > 6 aubergines
- > 8 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 bouquet garni
- > 1 branche de thym
- > sel, poivre

1. Détaillez les courgettes en rondelles, sans les peler. Pelez et émincez les oignons.

2. Coupez les poivrons en deux, puis détaillez chaque moitié en lanières.

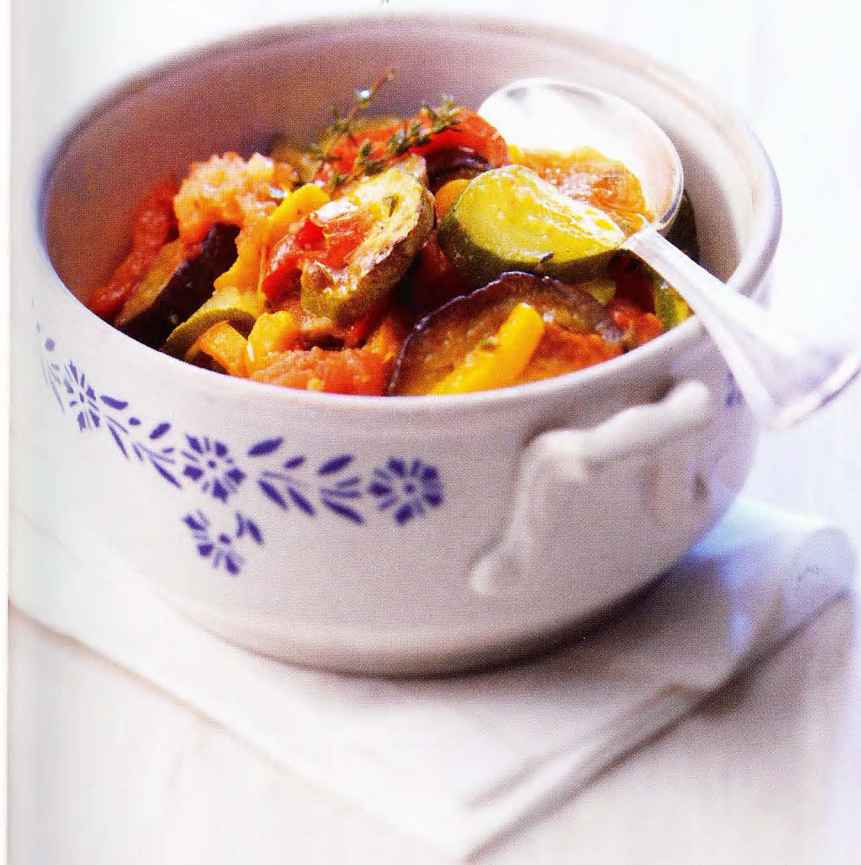
3. Plongez les tomates pendant 20 secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les et concassez grossièrement la pulpe.

4. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Coupez les aubergines en rondelles.

5. Chauffez 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faites-y revenir les aubergines, puis mettez les poivrons, les tomates, les oignons et, enfin, les courgettes et l'ail.

6. Ajoutez le bouquet garni et le thym, salez, poivrez et laissez cuire pendant 30 minutes à petit feu.

7. Ajoutez enfin 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et prolongez la cuisson plus ou moins longtemps suivant le goût. Retirez le bouquet garni et servez brûlant.



# Crumble de carottes et de céleri-rave au carvi

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 30-35 min

- > 350 g de carottes
- > 350 g de céleri-rave
- > 30 g de beurre
- > 1 cuill. à soupe de graines de carvi
- > sel, poivre

Pour la pâte à crumble

- > 60 g de beurre mou
- > 60 g de farine
- > 1 cuill. à soupe de graines de carvi
- > 70 g de parmesan râpé

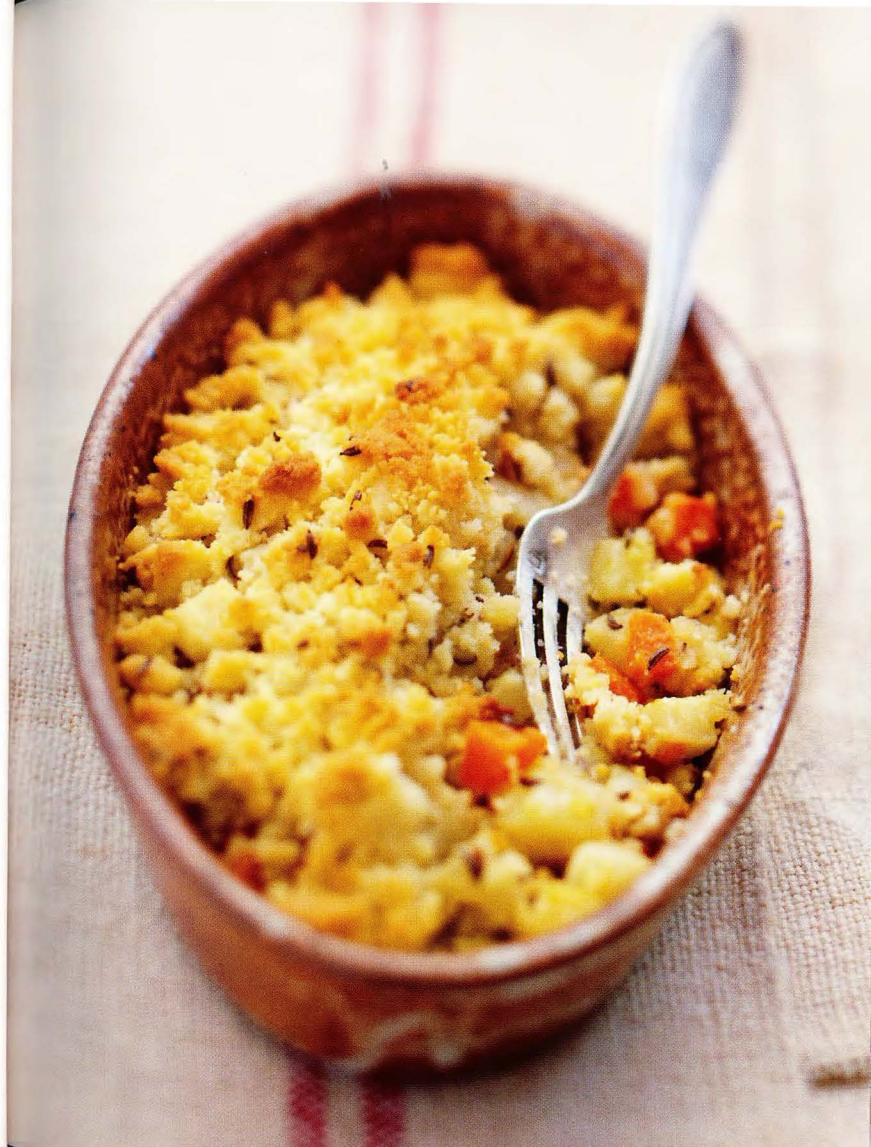
1. Épluchez les carottes et le céleri-rave. Lavez-les et détaillez-les en petits cubes.

2. Dans une poêle, mettez à fondre le beurre, ajoutez les cubes de légumes et la cuillerée de graines de carvi. Faites dorer légèrement puis versez 20 cl d'eau ; salez et poivrez. Couvrez les légumes d'une feuille de papier sulfurisé et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.

3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7) et préparez la pâte à crumble. Dans un saladier, mélangez du bout des doigts le beurre avec la farine, le carvi et le parmesan. Vous devez obtenir un mélange granuleux.

4. Répartissez les légumes dans des plats à gratin individuels. Émiettez la pâte à crumble dessus. Faites cuire au four de 10 à 15 minutes. Servez aussitôt.

> **Conseil.** Pour donner aux légumes un aspect glacé, ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre dans la poêle juste avant d'y verser l'eau.







## Aubergines au gratin à la toulousaine

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 15 min

DÉGORGEMENT: 30 min

CUISSON: 30 min

- > 4 aubergines
- > 30 cl d'huile d'olive
- > 5 tomates
- > 2 gousses d'ail
- > 50 g de mie de pain rassis
- > 1 cuill. à soupe de persil haché
- > sel, poivre

1. Lavez les aubergines et coupez-les en tranches épaisses, transversalement ou dans la longueur. Saupoudrez-les de sel et faites-les égoutter pendant 30 minutes. Rincez-les et épongez-les soigneusement.

2. Versez 20 cl d'huile dans une poêle et faites dorer les tranches d'aubergine en les retournant souvent.

3. Lavez les tomates, coupez-les en deux, retirez les pépins. Mettez 3 cuillerées à soupe d'huile à chauffer dans une autre poêle et faites-y sauter les demi-tomates ; salez et poivrez.

4. Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7).

5. Pelez et hachez l'ail, puis mélangez-le avec la mie de pain émiettée.

6. Garnissez un plat à gratin huilé avec les tomates, les aubergines et le hachis d'ail à la mie de pain en les alternant. Arrosez de l'huile restante et faites gratiner pendant 10 à 15 minutes. Servez bien chaud.







## Gratin de fenouil et de tomates au parmesan

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 1 h

- > 2 grosses tomates bien mûres
- > 2 bulbes de fenouil
- > 1 petit pot de tapenade (environ 100 g)
- > 2 cuill. à café d'herbes de Provence
- > 10 cl d'huile d'olive
- > 50 g de parmesan
- > sel, poivre

1. Préchauffez le four à 170 °C (therm. 5-6).

2. Lavez les tomates puis détaillez-les en tranches épaisses. Coupez les bulbes de fenouil en deux dans la hauteur.

3. Déposez les demi-bulbes de fenouil et les tranches de tomate dans un grand plat à gratin. Badigeonnez chaque demi-bulbe d'une bonne épaisseur de tapenade. Saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez. Arrosez les légumes d'huile d'olive.

4. Râpez le parmesan et saupoudrez-en le fenouil et les tomates. Enfourez pour 1 heure. Dégustez bien chaud, en plat principal ou comme garniture d'une viande grillée.

> **Variante.** Pour changer, vous pouvez réaliser la même recette avec des petites aubergines ou des courgettes.







## Cocotte d'orge perlé aux tomates et au basilic

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 50 min environ

- > 300 g d'orge perlé précuit
- > 500 g de tomates cerises
- > 1 bouquet de basilic
  - > 4 gousses d'ail
  - > 5 échalotes
- > 10 cl d'huile d'olive
- > 200 g d'olives noires dénoyautées
- > 100 g de tomates confites
- > sel, poivre

1. Faites cuire l'orge perlé dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 30 minutes (ou le temps indiqué sur l'emballage).

2. Pendant ce temps, lavez les tomates cerises. Lavez et effeuillez le basilic. Pelez et hachez l'ail et les échalotes.

3. Dans une cocotte, mettez à chauffer l'huile d'olive et saisissez l'ail et les échalotes quelques instants à feu vif pour qu'ils prennent couleur, puis ajoutez les olives et les deux sortes de tomates. Faites cuire encore 5 minutes.

4. Égouttez l'orge et versez-le dans la cocotte : salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes en remuant pour que tous les ingrédients « compotent » ensemble. Dégustez bien chaud.

> **Conseil.** Servez cette cocotte d'orge comme un plat principal ou en garniture d'un poulet ou d'un rôti de porc. Vous pouvez l'utiliser comme farce pour les poivrons ou les tomates.





# Quiche au potiron et aux courgettes

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 1 h environ

- > 1 pâte brisée prééталée
  - > 3 courgettes
  - > 200 g de chair de potiron (soit 1 tranche de 250 g environ)
  - > 4 œufs
- > 25 cl de crème liquide
  - > 15 cl de lait
- > 1 pincée de muscade râpée
- > sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

2. Déroulez la pâte brisée avec son papier sulfurisé et garnissez-en un moule à manqué de 26 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette, recouvrez-le de papier sulfurisé, versez dessus des légumes secs ou des billes de céramique, puis enfournez pour 10 minutes.

3. Pendant ce temps, lavez les courgettes, retirez leurs extrémités et coupez-les en cubes. Coupez en cubes également la chair de potiron. Mettez les cubes de légumes dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire pendant 15 minutes environ.

4. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, le lait et la muscade. Salez, poivez et mélangez.

5. Égouttez les légumes et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez puis étalez cette préparation sur le fond de tarte précuit. Enfourez pour 40 minutes. Servez chaud.

> **Conseil.** Vous pouvez aussi préparer 4 petites quiches individuelles en utilisant des moules de 10 cm de diamètre. Réduisez alors le temps de cuisson à 20 minutes seulement.







## Papillons aux aubergines

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min environ

- > 2 aubergines
- > 1 gousse d'ail
- > 1/2 boîte de tomates concassées (200 g net)
- > 3 cuill. à café de bouillon de volaille en poudre
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 200 g de papillons
- > sel, poivre

1. Épluchez les aubergines et coupez-les en dés. Pelez et émincez l'ail.

2. Déposez les aubergines et les tomates, égouttées, dans un plat allant au micro-ondes. Ajoutez l'ail, le bouillon en poudre et 2 cuillerées à soupe d'huile : salez et poivrez. Couvrez, puis faites cuire au micro-ondes à puissance maximale (850 W) de 12 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson.

3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis incorporez les aubergines à la tomate. Mélangez bien, ajoutez un filet d'huile d'olive et servez aussitôt.

> **Variante.** Faites de ce plat un gratin : parsemez les pâtes de rondelles de mozzarella et faites gratiner 10 minutes à four chaud.





## Soufflé au saumon fumé

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 25 min environ

> 400 g de saumon  
fumé

> 20 g de beurre

> 4 œufs

+ 4 blancs d'œufs

> 25 cl de crème fraîche

> sel, poivre

1. Hachez le saumon fumé en très petits morceaux et mettez ceux-ci dans un saladier.
2. Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7). Beurrez un moule à soufflé.
3. Battez les 4 œufs entiers avec la crème. Versez peu à peu ce mélange sur le saumon en le travaillant bien à la spatule pendant 7 ou 8 minutes.
4. Battez les 4 blancs d'œufs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation au saumon en tournant toujours dans le même sens.
5. Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 25 minutes environ sans ouvrir la porte du four pendant la cuisson. Servez aussitôt.





# Tarte aux épinards

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 40 min

- > 400 g d'épinards hachés surgelés
- > 6 œufs
- > 20 cl de crème fraîche
- > 20 cl de lait
- > 1 pâte feuilletée préétagée
- > 1 bûche de chèvre cendré
- > sel, poivre

1. Mettez les épinards dans une casserole et faites-les décongeler à feu très doux, ou décongelez-les au micro-ondes.

2. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

3. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème et le lait. Ajoutez les épinards, salez et poivrez : fouettez de nouveau.

4. Déroulez la pâte feuilletée avec son papier sulfurisé et garnissez-en un moule à tarte. Versez-y la préparation aux épinards.

5. Détaillez la bûche de chèvre en tranches de 5 mm d'épaisseur. Déposez celles-ci sur le dessus de la tarte. Enfournez pour 40 minutes. Dégustez chaud.

> **Variante.** Ajoutez des pignons de pin grillés sur le dessus.



# Pavés de cabillaud à la fondue de poireaux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 30 min environ

- > 6 à 8 poireaux
- > 60 g de beurre
- > 20 cl de crème fraîche
- > 4 pavés de cabillaud  
d'environ 200 g chacun  
(sans la peau)
- > 3 cuill. à soupe d'huile
- > sel, poivre

1. Lavez et préparez les poireaux en ne gardant que la partie blanche et vert pâle. Détaillez-les en fines lamelles.

2. Faites fondre doucement le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les poireaux, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux, 10 minutes environ, en remuant de temps en temps et sans les laisser prendre couleur.

3. Quand les poireaux sont tendres, ôtez le couvercle, versez la crème fraîche, mélangez et poursuivez la cuisson à feu très doux, 10 minutes environ, pour faire épaissir la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

4. Pendant que les poireaux finissent de cuire, épongez les pavés de cabillaud avec du papier absorbant, salez-les et poivrez-les. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites-y cuire les pavés à feu moyen, de 8 à 12 minutes selon leur épaisseur, sans les retourner, en les arrosant de temps à autre du jus de cuisson et en couvrant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la chair soit juste translucide.

5. Répartissez la fondue de poireaux dans des assiettes chaudes et posez les pavés de cabillaud dessus. Servez aussitôt.





# Carrelet braisé au four

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 35 min environ

- > 1 carrelet de 1,8 à 2 kg
- > 2 échalotes grises
- > 40 g de beurre
- + 10 g pour le plat
- > 20 cl de vin blanc sec
- > sel, poivre

1. Rincez le carrelet et épongez-le avec du papier absorbant. Pelez et hachez finement les échalotes.
2. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7). Beurrez largement un plat assez grand pour y poser le carrelet (ou la lèche-frite).
3. Répartissez les échalotes hachées dans le fond du plat, puis posez le carrelet dessus. Salez et poivrez, versez le vin blanc. Faites cuire au four pendant 35 minutes environ.
4. Sortez délicatement le carrelet du four, posez-le sur le plat de service et retirez la peau du poisson. Maintenez-le au chaud dans le four entrouvert.
5. Récupérez le jus de cuisson dans une petite casserole et faites-le réduire très légèrement à feu vif. Arrêtez le feu et ajoutez le beurre par petits morceaux, tout en fouettant. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Versez dans la saucière bien chaude. Servez aussitôt le carrelet et sa sauce.

> **Conseil.** Vous pouvez accompagner ce plat d'épinards ou de pommes de terre cuites à l'eau.





## Brandade de lieu au céleri

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

DÉCONGÉLATION : 2 h

CUISSON : 25 min

- > 400 g de purée de céleri surgelée
- > 400 g de filets de lieu
  - > 1 œuf
- > 50 g de parmesan râpé
  - > 25 g de beurre
  - > sel, poivre

1. Faites décongeler la purée de céleri au réfrigérateur pendant 2 heures.
2. Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7).
3. Épongez le poisson avec du papier absorbant puis coupez-le en gros dés. Salez et poivrez les dés de poisson et répartissez-les dans un plat à gratin ou dans des ramequins individuels.
4. Mélangez la purée de céleri avec l'œuf et le parmesan. Étalez-la sur le poisson. Disposez des copeaux de beurre par-dessus et enfournez. Laissez cuire 25 minutes environ.
5. Servez bien chaud dès la sortie du four.

> **Variante.** Tous les filets de poisson seront délicieux dans cette recette, ainsi qu'une purée de pommes de terre, de carottes ou de brocolis.





# Filets de daurade à la julienne de légumes

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 15-20 min

- > 2 blancs de poireau
- > 4 branches de céleri
- > 1/2 bulbe de fenouil
  - > 2 petits navets (nouveaux de préférence)
- > 50 g de beurre
- > 800 g de filets de daurade
- > 1 ou 2 citrons
- > 20 cl de crème fraîche
- > sel, poivre

1. Épluchez, lavez et coupez tous les légumes en fins bâtonnets.
2. Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle (ou dans une casserole) et mettez cette julienne de légumes à cuire doucement jusqu'à ce que tous les légumes soient fondus ; salez et poivrez.
3. Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8).
4. Beurrez un plat à gratin et étalez-y la julienne de légumes. Salez et poivrez les filets de daurade, puis disposez-les dans le plat.
5. Pressez les citrons de façon à obtenir 2 cuillerées à soupe de jus. Dans un bol, mélangez le jus de citron et la crème fraîche et versez ce mélange sur les filets de poisson.
6. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et glissez au four pour 15 à 20 minutes. Servez dans le plat.

> **Variante.** Vous pouvez, de la même façon, préparer des filets de cabillaud ou de tout autre poisson.



# Fricassée de calmars aux olives

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 1 h environ

1,5 kg de calmars  
frais, parés, ou 1 kg  
de calmars surgelés

> 10 cl d'huile d'olive

> 6 tomates

> 3 gousses d'ail

> 1 oignon

> 25 cl de vin blanc

> 3 branches de thym  
citron

> 120 g d'olives noires  
dénoyautées

> sel, poivre

1. Lavez les calmars si vous les achetez frais ; faites-les décongeler dans une passoire si vous les achetez congelés. Dans une grande poêle, faites-les saisir pendant 3 minutes avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pour qu'ils rejettent le maximum d'eau. Égouttez-les dans une passoire.

2. Plongez les tomates 20 secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Pelez-les, coupez-les en deux, retirez les graines, puis concassez grossièrement la pulpe.

3. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Dans une cocotte, faites-les fondre pendant 5 minutes avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la pulpe de tomate, le vin blanc, le thym, du sel et du poivre. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen.

4. Saisissez de nouveau les calmars dans une poêle avec l'huile d'olive restante. Mettez-les dans la cocotte. Laissez cuire de 30 à 40 minutes à feu moyen, sans couvrir. Environ 10 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez les olives. Servez bien chaud.

> Conseil. Vous pouvez remplacer les tomates fraîches par 30 cl de coulis de tomates tout prêt.





# Bâtonnets de poulet panés

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 15 min

- > 4 blancs de poulet
- > 100 g de chapelure
- > 100 g d'emmental ou de comté râpé
- > 3 cuill. à soupe de farine
  - > 1 œuf
- > 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuill. à café de beurre
  - > sel
- > sauce tartare ou sauce béarnaise toute prête pour servir

1. Détaillez chaque blanc de poulet en quatre aiguillettes.
2. Versez la chapelure et le gruyère râpé dans le bol d'un mixeur : donnez quelques impulsions.
3. Préparez trois assiettes : la première remplie de farine, la deuxième d'œuf battu et la dernière du mélange chapelure-gruyère. Salez les aiguillettes de poulet et passez-les successivement dans la farine, l'œuf battu puis le mélange chapelure-gruyère.
4. Dans une poêle, mettez à chauffer l'huile d'olive et le beurre. Faites-y cuire les aiguillettes panées pendant 10 minutes à feu moyen. Retournez-les et prolongez la cuisson de 5 minutes. Servez aussitôt, avec la sauce tartare ou la sauce béarnaise.



# Émincé de dinde aux tomates cerises

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 15 min

- > 4 escalopes de dinde
- > 250 g de tomates cerises
- > 2 gousses d'ail
- > 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 3 ou 4 brins de thym
- > 4 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
- > 50 g de copeaux de parmesan
- > sel, poivre

1. Détaillez les escalopes de dinde en fines lamelles régulières. Lavez et équeutez les tomates cerises. Pelez et hachez l'ail.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Saisissez les lamelles de dinde et l'ail dans l'huile chaude, jusqu'à ce que la viande soit colorée. Salez, poivrez et ajoutez les tomates cerises entières et le thym effeuillé. Remuez délicatement, versez le vinaigre balsamique. Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux.

3. Lorsque les lamelles de volaille sont cuites et les tomates fondantes, retirez la poêle du feu et dressez le tout dans un grand plat. Nappez avec le jus de cuisson et parsemez de copeaux de parmesan.

> **Conseil.** Accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

> **Variante.** Cette recette sera tout aussi savoureuse préparée avec des blancs de poulet, des côtes de porc ou des escalopes de veau découpées en fines tranches à la place de la dinde.







## Spaghettis à la carbonara

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 12-15 min

- > 400 g de spaghettis
- > 1 oignon
- > 30 g de beurre
- > 200 g de lardons fumés
- > 1/2 verre de vin blanc
- > 1 œuf + 2 jaunes d'œufs
- > 75 g de parmesan râpé
- > sel, poivre

1. Faites cuire les spaghettis al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Mettez le plat de service à tiédir sur un bain-marie.
2. Pendant la cuisson des pâtes, pelez et hachez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez-y à revenir l'oignon avec les lardons. Ajoutez le vin blanc et faites cuire 2 ou 3 minutes. Versez le tout dans le plat de service.
3. Battez l'œuf entier et les jaunes d'œufs ensemble, salez et poivrez, puis ajoutez le parmesan et 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson des pâtes.
4. Égouttez les spaghettis et versez-les dans le plat de service. Mélangez avec les lardons.
5. Versez immédiatement dessus les œufs au parmesan, mélangez et servez très chaud.



# Cannellonis au fromage et au jambon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 min

REPOS : 2 h

CUISSON : 20 min

- > 300 g de pâte à cannellonis maison ou 12 rectangles de pâte fraîche du commerce
- > 500 g de ricotta ou de fromage blanc égoutté
- > 2 œufs + 1 jaune d'œuf
  - > 4 cuill. à soupe de persil ciselé
  - > 5 cuill. à soupe de parmesan râpé
  - > 25 g de beurre
  - > 12 tranches de jambon cru
- > 30 cl de sauce tomate
- > sel, poivre, muscade

Pour la pâte  
(si vous n'utilisez pas celle du commerce)

- > 200 g de farine
- > 2 œufs

1. Préparez la pâte à cannellonis. Tamisez la farine dans un saladier, faites un puits, cassez-y les œufs et ajoutez 1 pincée de sel. Avec une cuillère en bois, commencez à mélanger, ajoutez de l'eau et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte ferme et élastique. Enveloppez-la dans un film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur pour au moins 1 heure. Farinez le plan de travail et étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. À l'aide d'une roulette, découpez 12 rectangles de 6 x 8 cm et laissez-les sécher 1 heure.

2. Faites cuire les rectangles de pâte (maison ou du commerce) 4 minutes dans de l'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans de l'eau froide, égouttez-les et étalez-les sur un linge humide.

3. Mélangez la ricotta, les œufs entiers et le jaune, le persil et 1 cuillerée à soupe de parmesan. Salez, poivrez et râpez de la muscade. Faites fondre le beurre.

4. Préchauffez le four à 100 °C (therm. 3). Posez sur chaque rectangle de pâte une tranche de jambon, puis une portion de farce au fromage. Roulez les cannellonis et rangez-les dans un plat beurré. Arrosez de beurre fondu, nappez de sauce tomate et poudrez du reste de parmesan. Enfournes pour 20 minutes.





# Gratin de macaronis au gouda

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 25 min environ

- > 400 g de macaronis
- > 140 g de gouda au cumin
- > 25 cl de crème liquide
- > 150 g de lardons
- > sel, poivre

1. Faites cuire les macaronis dans un grand volume d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
2. Coupez la moitié du gouda en petits morceaux. Dans une casserole, mettez à chauffer la crème, ajoutez le fromage coupé et laissez fondre celui-ci à feu doux en remuant avec une cuillère en bois.
3. Dans un récipient, mélangez les macaronis avec la crème au gouda, salez et poivrez.
4. Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7).
5. Faites dorer les lardons dans une poêle sans matière grasse, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Ajoutez-les aux macaronis, mélangez puis versez le tout dans un plat à gratin.
6. Râpez le reste du gouda au cumin et parsemez-en la surface des pâtes. Faites gratiner au four 15 minutes. Servez très chaud.

> **Conseil.** Pour obtenir un gratin encore plus moelleux, faites tremper les macaronis, une fois cuits, pendant 12 heures dans du lait.



# Endives au jambon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 30 min environ

- > 4 endives
- > 90 g de beurre
- > 30 g de farine
- > 50 cl de lait
- > 60 g de fromage râpé
- > 4 tranches de jambon blanc
- > sel, poivre, muscade

1. Choisissez des endives bien blanches et bien fermées. Éliminez les premières feuilles abîmées et coupez le trognon.
2. Mettez à chauffer 30 g de beurre dans une poêle et faites-y cuire les endives à l'étuvée.
3. Dans une casserole, mettez à fondre 30 g de beurre. Ajoutez la farine et remuez vivement pour obtenir un mélange lisse. Laissez cuire 2 minutes, sans laisser colorer. Ôtez la casserole du feu et versez le lait froid d'un seul coup, en fouettant pour empêcher la formation de grumeaux. Remettez cette béchamel sur le feu et laissez-la cuire de 10 à 12 minutes pour la faire épaissir. Salez, poivrez, râpez une bonne pincée de noix de muscade et ajoutez 30 g de fromage râpé. Mélangez.
4. Préchauffez le four à 275 °C (therm. 9). Beurrez un plat à gratin.
5. Égouttez les endives, enroulez chacune d'elles dans une tranche de jambon. Rangez-les côte à côte dans le plat et nappez-les de béchamel.
6. Parsemez du reste de fromage râpé et du reste de beurre (30 g) en noisettes. Mettez au four pendant 15 minutes





# Tartiflette savoyarde

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISON : 50 min

- > 600 g de pommes de terre
- > 1 oignon
- > 250 g de reblochon
- > 200 g de lardons fumés
- > 1 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 30 cl de crème liquide

1. Épluchez et lavez les pommes de terre. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide puis coupez-les en tranches.
2. Pelez et émincez l'oignon. Coupez le reblochon en deux dans l'épaisseur.
3. Dans une poêle, mettez à chauffer l'huile et faites-y saisir les lardons.
4. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).
5. Répartissez les tranches de pomme de terre, les lardons et l'oignon en couches dans un grand plat à gratin. Recouvrez toute la surface avec les trois quarts du reblochon posé croûte vers le bas.
6. Dans une casserole, faites chauffer la crème avec le reste du reblochon, à feu doux. Mélangez soigneusement pour faire fondre le fromage puis versez la crème au reblochon dans le plat.
7. Faites cuire au four de 25 à 30 minutes. Servez aussitôt, avec une salade verte.

> **Variante.** Le reblochon peut être remplacé par du morbier. Vous pouvez aussi faire fondre les oignons avec les lardons dans une poêle pendant 5 minutes pour les faire légèrement colorer.





## Tomates farcies

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 30-40 min

- > 4 grosses tomates
- > 1/2 oignon
- > 1/2 gousse d'ail
- > 20 g de persil
- > 20 g de beurre
- > 150 g de chair à saucisse fine
- > 20 g de mie de pain fraîche
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > sel, poivre

1. Choisissez des tomates mûres, mais fermes, de forme régulière. Coupez un chapeau dans chaque tomate du côté du pédoncule. Creusez les tomates à la petite cuillère. Salez légèrement l'intérieur des tomates, puis retournez-les sur une grille pour qu'elles s'égouttent.
2. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail, hachez le persil.
3. Mettez le beurre à fondre dans une casserole et faites-y dorer l'oignon. Puis mélangez-le bien avec la chair à saucisse, la mie de pain émiettée, le persil, l'ail, du sel et du poivre. Travaillez la farce pour la rendre bien homogène.
4. Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8).
5. À l'aide d'une petite cuillère, remplissez les tomates de farce en formant un dôme et replacez les chapeaux. Disposez-les côte à côte dans un plat à gratin huilé. Arrosez d'huile, enfournez et faites cuire pendant 30 à 40 minutes. Servez très chaud.





# Petit salé aux lentilles

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

DESSALAGE : 2 h

CUISON : 2 h 30

- > 600 g de palette fraîche au sel
- > 400 g de poitrine fraîche salée
  - > 2 carottes
  - > 1 oignon
- > 4 saucisses de Montbéliard
- > 350 g de lentilles vertes
  - > 1 feuille de laurier
  - > 1 branche de thym
  - > sel, poivre

1. Mettez les viandes à dessaler dans un récipient d'eau froide pendant 2 heures en changeant d'eau régulièrement.

2. Égouttez les viandes, mettez-les dans une grande casserole avec 1 carotte et l'oignon coupé en deux. Couvrez d'eau froide, portez à ébullition, puis faites cuire 1 h 30 à feu moyen en écumant la surface régulièrement. Ajoutez les saucisses que vous aurez piquées en plusieurs endroits, laissez cuire encore 30 minutes.

3. Pendant la cuisson des viandes, commencez à préparer les lentilles. Rincez-les, mettez-les dans une casserole avec un grand volume d'eau froide, l'autre carotte coupée en deux, le laurier et le thym. Portez à ébullition puis laissez cuire 30 minutes à feu moyen ; assaisonnez en fin de cuisson.

4. Égouttez les viandes et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les aux lentilles et faites mijoter le tout encore 30 minutes à feu doux avant de déguster.

> Conseil. Accompagnez le petit salé avec différentes variétés de moutarde : à l'ancienne, parfumée, etc. Vous pouvez ajouter de l'échine de porc dans le petit salé.





# Pizza complète

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISON : 10 min

- > 250 g de pâte à pizza
- > 1 gros oignon rouge
  - > 4 tomates
- > 200 g de mozzarella
- > 2 tranches de jambon légèrement épaisses
- > 120 g de champignons de Paris
- > 40 cl de coulis de tomates
- > 16 olives vertes et noires
- > 1 cuill. à soupe de brindilles de thym ou d'herbes de Provence
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > sel, poivre

1. Partagez la pâte à pizza en 4 morceaux et étalez ceux-ci en disques de 5 mm d'épaisseur. Posez les disques sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez gonfler le temps de préparer la garniture. (Vous pouvez aussi préparer une seule pizza familiale.)

2. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Détaillez les tomates et la mozzarella en tranches. Coupez les tranches de jambon en petits morceaux. Lavez et émincez les champignons.

3. Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8).

4. Étalez le coulis de tomates sur les disques de pâte, sans aller jusqu'au bord. Répartissez dessus le jambon et les champignons. Déposez ensuite les tranches de tomate puis celles de mozzarella ainsi que les rondelles d'oignon. Mettez 4 olives sur chaque pizza et parsemez de brindilles de thym.

5. Arrosez les pizzas d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournuez pour 10 minutes. Dégustez les pizzas brûlantes.

> **Conseil.** Réalisez vous-même le coulis de tomates. Faites fondre 1 oignon et 2 gousses d'ail écrasées avec un peu d'huile d'olive, puis faites-y cuire 8 tomates pelées et concassées, avant de mixer.





# Saltimboccas de veau à la mozzarella

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 10 min

- > 1 boule de mozzarella
- > 4 escalopes de veau
- > 4 tranches de jambon de Parme
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1. Détaillez la mozzarella en petites tranches. Tapez sur les escalopes de veau, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour les assouplir, puis aplatissez-les jusqu'à obtenir des tranches très fines.

2. Déposez 1 tranche de jambon de Parme sur chaque escalope de veau et répartissez les tranches de mozzarella. Enroulez le tout et piquez un cure-dents au centre de chaque saltimbocca pour le maintenir.

3. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive. Déposez-y les saltimboccas et faites-les cuire 2 ou 3 minutes sur toutes les faces. Le veau doit être bien doré et la mozzarella fondante. Servez bien chaud.

> **Conseil.** Accompagnez les saltimboccas d'une salade de roquette ou de mâche et d'une rondelle de citron.



LA PETITE  
BIBLIOTHÈQUE  
DE LA  
CUISINE



GOURMANDE



Photo de couverture

Philippe Vaurès-Santamaría © Coll. L'arousse | styleme : Laurence du Tilly

**Facebook : La culture ne s'hérite pas elle se conquiert**