

LAROUSSE

VITE FAIT, VITE PRÊT



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

**VITE FAIT,
VITE PRÊT**



21 rue du Montparnasse 75283 Paris Cedex 06

SOMMAIRE

Salade de fusillis aux légumes d'été	4
Salade de lentilles et de carottes	6
Salade de penne au jambon de Parme	8
Mousseline de courgettes	10
Œufs en cocotte à la crème	12
Omelette roulée au comté et aux fines herbes	14
Gratin de chou-fleur et de brocolis	16
Tarte à la tomate	18
Tarte au tofu et aux légumes	20
Croquettes de purée aux olives	22
Nouilles aux noix	24
Tagliatelles aux petits pois et au jambon	26
Tagliatelles aux pleurotes	28
Riz à l'indienne aux fruits secs	30

Risotto au safran	32
Truites aux amandes	34
Dos de cabillaud aux cœurs d'artichaut	36
Soles à la meunière	38
Escalopes de saumon à l'oseille	40
Cabillaud étuvé à la crème	42
Moules à la marinière	44
Crevettes sautées au cidre	46
Burger de bœuf	48
Keftas de bœuf à la feta et au cumin	50
Côtelettes d'agneau vert-pré	52
Boudin noir à la normande	54
Escalopes de dinde au curry	56
Cailles aux raisins	58



Salade de fusillis aux légumes d'été

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 6-12 min

- > 250 g de fusillis
(ou d'autres pâtes
courtes, par exemple
des papillons)
- > 6 cuill. à soupe d'huile
d'olive
- > 4 tomates bien mûres
mais fermes
 - > 1 avocat
 - > le jus de 1 citron
- > 1 petite gousse d'ail
- > 1 oignon nouveau
- > 60 g de cœur de
romaine

1. Faites cuire les fusillis dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 6 à 12 minutes, en les conservant juste fermes. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez et laissez refroidir.

2. Plongez les tomates 20 secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en dés en éliminant les pépins.

3. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau. Pelez-le, coupez la chair en lamelles ; arrosez avec le jus de citron. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez la salade, essorez-la et coupez-la en lanières.

4. Lorsque les pâtes sont refroidies, ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.

> **Conseil.** En été, servez cette salade en accompagnement d'une viande froide. Elle peut aussi constituer une entrée.





Salade de lentilles et de carottes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 4 min

- > 2 carottes
- > quelques feuilles de salade verte (laitue, batavia)
- > 4 œufs de caille
- > 200 g de lentilles vertes cuites (tièdes)
- > 20 cerneaux de noix
- > quelques brins de persil

Pour la vinaigrette

- > 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- > 2 cuill. à café de moutarde
- > 1 cuill. à soupe d'huile de noix
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > sel, poivre

1. Pelez et lavez les carottes, râpez-les sur une râpe à gros trous. Lavez les feuilles de salade et essorez-les.

2. Faites durcir les œufs de caille pendant 4 minutes dans de l'eau bouillante, puis égalez-les. Coupez-les en deux.

3. Préparez la vinaigrette. Versez le vinaigre dans un saladier ; salez et poivrez. Délayez avec la moutarde et émulsionnez avec les deux huiles.

4. Mettez dans le saladier les lentilles, les carottes, les œufs de caille et les feuilles de salade ciselées. Parsemez de noix et de persil, mélangez et servez aussitôt.

> **Conseil.** Pour faire de cette salade un plat unique, accompagnez-la de tranches de jambon blanc ou fumé, ou bien incorporez-y directement du jambon coupé en dés.



Salade de penne au jambon de Parme

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 20 min environ

- > 500 g de penne
- > 60 g de tomates séchées
- > 1 bouquet de basilic
- > 8 fines tranches de jambon de Parme
- > 40 cl de coulis de tomates
- > 20 olives noires
- > 80 g de parmesan
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > sel, poivre

1. Faites cuire les penne de 8 à 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide.

2. Coupez les tomates séchées en petits morceaux. Lavez et ciselez le basilic. Taillez les tranches de jambon en lanières.

3. Faites bouillir le coulis de tomates pendant 5 minutes dans une casserole large et basse. Ajoutez les tomates séchées, les olives, du sel et du poivre. Incorporez les penne et laissez-les chauffer 4 ou 5 minutes, à feu moyen, en les enrobant bien de sauce.

4. Ajoutez le jambon au dernier moment. Répartissez les pâtes dans les assiettes, parsemez de basilic et de copeaux de parmesan. Arrosez d'huile d'olive et dégustez.

> Variante. Pour un assaisonnement encore plus aromatique, faites fondre 2 échalotes et 2 gousses d'ail hachées dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive avant d'y ajouter le coulis.



Mousseline de courgettes

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 10 min

- > 5 courgettes
- > 2 gousses d'ail
- > 20 g de beurre
- > 15 cl de crème fraîche épaisse
- > 1 cuill. à soupe de persil frais ciselé
- > sel, poivre

1. Lavez les courgettes, épluchez-les et détaillez-les en rondelles. Faites-les cuire pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

2. Égouttez-les dans une passoire, puis mixez-les pour les réduire en purée. Salez et poivrez.

3. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.

4. Dans une casserole, faites chauffer le beurre à feu doux, ajoutez l'ail, la crème fraîche et le persil. Mettez-y la purée de courgettes et mélangez. Rectifiez, si nécessaire, l'assaisonnement et servez aussitôt.





Oufs en cocotte à la crème

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 6-8 min

- > 30 g de beurre
- > 4 cuill. à soupe de crème fraîche
- > 4 œufs
- > baies roses
- > quelques brins de ciboulette
- > sel, poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8). Beurrez quatre ramequins individuels et mettez 2 cuillerées à café de crème dans chacun d'eux.

2. Cassez 1 œuf dans chaque ramequin. Salez, poivrez et ajoutez quelques baies roses écrasées. Versez le reste de crème.

3. Posez les ramequins dans un plat à four à bords hauts. Versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Faites cuire de 6 à 8 minutes. Avant de servir, parsemez de ciboulette ciselée.

> Variante. Vous pouvez ajouter à la crème 2 cuillerées à soupe de fromage râpé, de sauce tomate ou de jambon haché.



Omelette roulée au comté et aux fines herbes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 5 min

- > 120 g de comté
- > 1 bouquet de ciboulette
- > 1 petit bouquet de persil
- > 1 petit bouquet de cerfeuil
- > 1 petit bouquet d'estragon
- > 12 œufs
- > 2 cuill. à soupe d'huile végétale
- > 25 g de beurre
- > sel, poivre

1. Coupez le comté en dés. Lavez et ciselez la ciboulette, le persil, le cerfeuil et l'estragon.

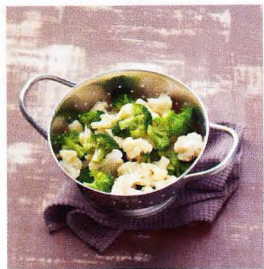
2. Cassez les œufs dans un saladier. Salez-les, poivrez-les, puis battez-les avec une fourchette. Ajoutez les herbes ciselées et battez encore un peu.

3. Mettez l'huile et le beurre à chauffer dans une grande poêle antiadhésive. Versez-y les œufs et faites cuire 3 minutes à feu vif en remuant doucement avec une fourchette. Arrêtez de remuer, répartissez les dés de comté sur l'omelette et poursuivez la cuisson pendant 1 ou 2 minutes à feu vif. Décollez les bords de l'omelette à l'aide d'une spatule, puis roulez-la délicatement en penchant la poêle.

4. Déposez l'omelette roulée dans un plat et servez aussitôt.

> **Conseils.** Accompagnez cette omelette d'une simple salade verte. Vous pouvez aussi préparer des omelettes individuelles dans une poêle plus petite. Gardez-les au chaud dans le four entrouvert, couvertes d'une feuille d'aluminium le temps de les cuire toutes.





Gratin de chou-fleur et de brocolis

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min

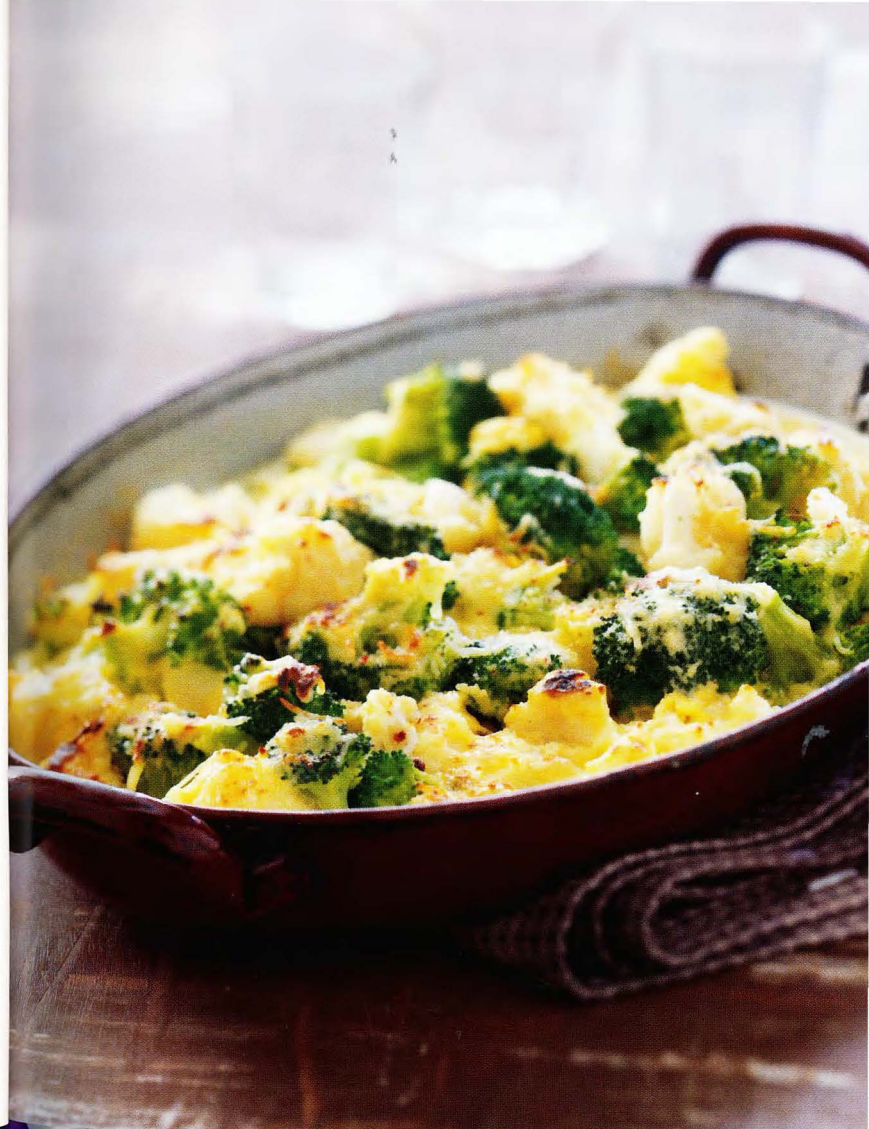
- > 500 g de bouquets de chou-fleur
- > 500 g de bouquets de brocolis
- > 30 g de beurre
- > 2 œufs
- > 25 cl de crème liquide
- > 40 g d'amandes en poudre
- > 50 g d'emmental râpé
- > sel, poivre

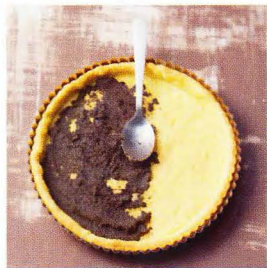
1. Plongez les bouquets de chou-fleur et de brocolis dans de l'eau bouillante salée et laissez cuire 10 minutes. Égouttez soigneusement.

2. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7). Beurrez un plat à gratin et disposez-y les légumes.

3. Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette avec la crème et les amandes en poudre ; salez et poivrez. Versez ce mélange dans le plat, saupoudrez d'emmental et enfournez pour 15 minutes.

> Conseil. Ce gratin accompagne parfaitement des escalopes de dinde poêlées.





Tarte à la tomate

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min

> 5 tomates

> 1 pâte feuilletée
ou brisée préétalée

> 2 ou 3 cuill. à soupe
de tapenade

> 80 g d'emmental
ou de comté

> 1 cuill. à soupe de
graines de pavot

> quelques feuilles
de roquette

> sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7).

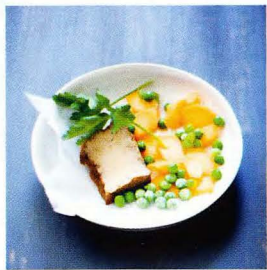
2. Lavez les tomates, épépinez-les
et coupez-les en rondelles assez fines.
Foncez de pâte un moule à tarte de 25 cm
de diamètre.

3. Badigeonnez le fond de tarte de tapenade
puis recouvrez-le de rondelles de tomate.
Salez modérément et poivrez. Disposez
des lamelles de fromage sur le dessus
et saupoudrez de graines de pavot.

4. Faites cuire au four pendant 25 minutes
environ. Servez la tarte garnie de feuilles
de roquette.

> **Conseil.** Pour accompagner cette tarte
parfumée, vous pouvez préparer une salade
de brocolis, de dés de jambon, de grains
de maïs et de noix.





Tarte au tofu et aux légumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 35 min

- > 200 g de légumes surgelés (haricots verts, fèves, carottes ou petits pois)
- > 3 œufs
- > 5 cl de lait de soja ou de lait de vache
- > 5 cuill. à soupe de crème fraîche
- > 125 g de tofu
- > 80 g d'emmental râpé
- > 1 pâte brisée prééталée
- > sel, poivre

1. Plongez les légumes surgelés dans de l'eau bouillante salée et laissez-les cuire 5 minutes. Égouttez-les.

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

3. Battez les œufs avec le lait et la crème, puis ajoutez le tofu émietté et l'emmental. Salez et poivrez.

4. Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée. Répartissez les légumes, puis versez la préparation aux œufs. Enfourez pour 30 minutes.

> **Conseil.** Accompagnez cette tarte d'une salade d'endives aux noix.

> **Variante.** Pour donner à la tarte un caractère plus marqué, remplacez l'emmental par des lamelles de reblochon.





Croquettes de purée aux olives

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 10-12 min
par poêlée

- > 500 g de reste de purée de pommes de terre
- > 75 g d'olives noires dénoyautées
- > 75 g d'olives vertes dénoyautées
- > 1 cuill. à soupe d'herbes de Provence
- > 50 g de farine
- > 3 œufs
- > 50 g de beurre
- > 2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- > sel, poivre

1. Dans un grand saladier, mélangez la purée de pommes de terre avec les olives, les herbes de Provence, la farine et les œufs entiers ; salez et poivrez.

2. Mettez le beurre et l'huile à chauffer dans une grande poêle antiadhésive. Déposez 1 grosse cuillerée à soupe de purée dans le beurre moussieux puis tassez avec le dos de la cuillère pour former une croquette d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Façonnez d'autres croquettes. Laissez-les cuire et dorer dans le beurre chaud, 5 ou 6 minutes sur chaque face.

3. Égouttez les croquettes sur du papier absorbant. Salez et poivrez à nouveau. Dégustez les croquettes avec une salade de cœurs de laitue.

> **Conseil.** Avant de commencer la préparation des croquettes, réchauffez légèrement la purée au micro-ondes : elle sera plus facile à travailler. Vous pouvez réaliser des croquettes avec toute autre purée de légumes.





Nouilles aux noix

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min environ

- > 50 g de pignons de pin
- > 50 g de cerneaux de noix
- > 2 gousses d'ail
- > 1/2 bouquet de persil plat
- > 15 cl d'huile d'olive
- > 400 g de nouilles fraîches
- > sel, poivre

1. Faites griller les pignons à sec dans une poêle pendant 3 minutes en remuant de temps en temps. Concassez les noix grossièrement.

2. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez et ciselez le persil.

3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et mettez-y à revenir l'ail et le persil, 3 ou 4 minutes en remuant. Ajoutez les noix et les pignons et faites-les dorer en mélangeant pendant 2 minutes.

4. Ôtez la poêle du feu et versez le reste d'huile d'olive avec 10 cl d'eau. Fouettez pour bien mélanger ; rectifiez l'assaisonnement. Gardez la sauce au chaud.

5. Faites cuire les nouilles dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les, versez-les dans le plat de service et mélangez-les avec la sauce. Parsemez de persil et servez aussitôt.

> Conseil. Accompagnez ces nouilles d'une salade de roquette.





Tagliatelles aux petits pois et au jambon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

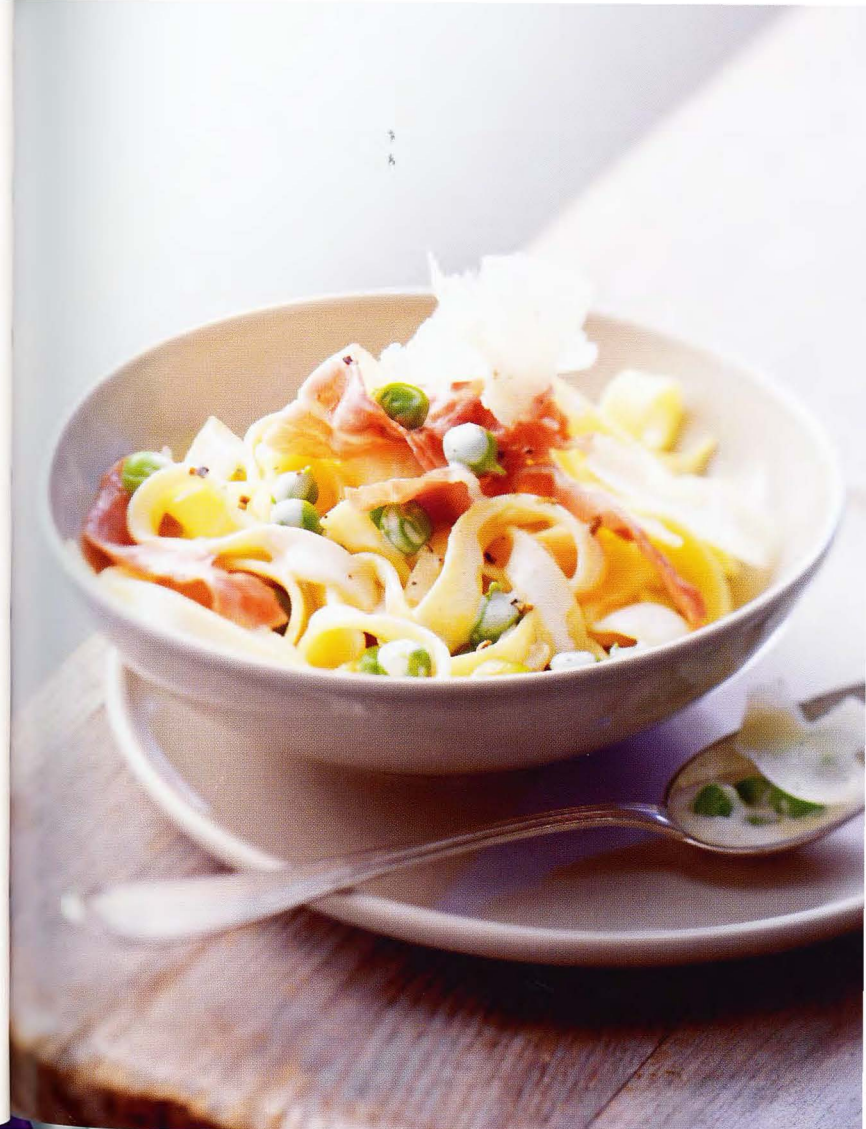
CUISSON : 15 min

- > 150 g de petits pois surgelés
 - > 1 oignon
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
 - > 150 g de jambon de Parme (ou d'un autre jambon cru)
- > 15 cl de crème liquide
- > 300 g de tagliatelles fraîches
 - > 80 g de parmesan en copeaux
 - > sel, poivre

1. Faites cuire les petits pois pendant 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Pelez et émincez l'oignon.

2. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites-y suer l'oignon. Ajoutez les petits pois, le jambon coupé en lanières, puis la crème ; salez et poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 3 à 5 minutes à feu doux, en remuant.

3. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans un plat. Nappez-les de la sauce aux petits pois. Parsemez de copeaux de parmesan et servez aussitôt.



Tagliatelles aux pleurotes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min environ

- > 300 g de tagliatelles
- > 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 400 g de pleurotes
 - > 2 gousses d'ail
- > 10 feuilles d'estragon
 - > sel, poivre

1. Faites cuire les tagliatelles 8 minutes dans une grande quantité d'eau légèrement salée avec 1 cuillerée à soupe d'huile, puis égouttez-les.
2. Pendant ce temps, nettoyez les pleurotes et émincez-les. Pelez et hachez l'ail. Lavez et ciselez l'estragon.
3. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et remuez à la spatule pendant 2 minutes. Ajoutez les pleurotes et faites-les sauter pendant 7 ou 8 minutes.
4. Ajoutez les tagliatelles et l'estragon ciselé. Mélangez délicatement, baissez le feu et laissez chauffer 3 minutes. Poivrez, puis répartissez dans des assiettes chaudes et servez.

> **Variantes.** Vous pouvez remplacer les pleurotes par d'autres champignons. Pour obtenir un plat complet, faites sauter les champignons avec 2 tranches de jambon détaillées en lanières.





Riz à l'indienne aux fruits secs

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min environ

- > 2 oignons
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 2 cuill. à café de curcuma en poudre
- > 240 g de riz
- > 40 cl de lait de coco
- > 15 noix de cajou
- > 7 cuill. à soupe rases d'amandes effilées ou de pistaches
- > 3 cuill. à soupe rases de raisins secs
- > sel, poivre

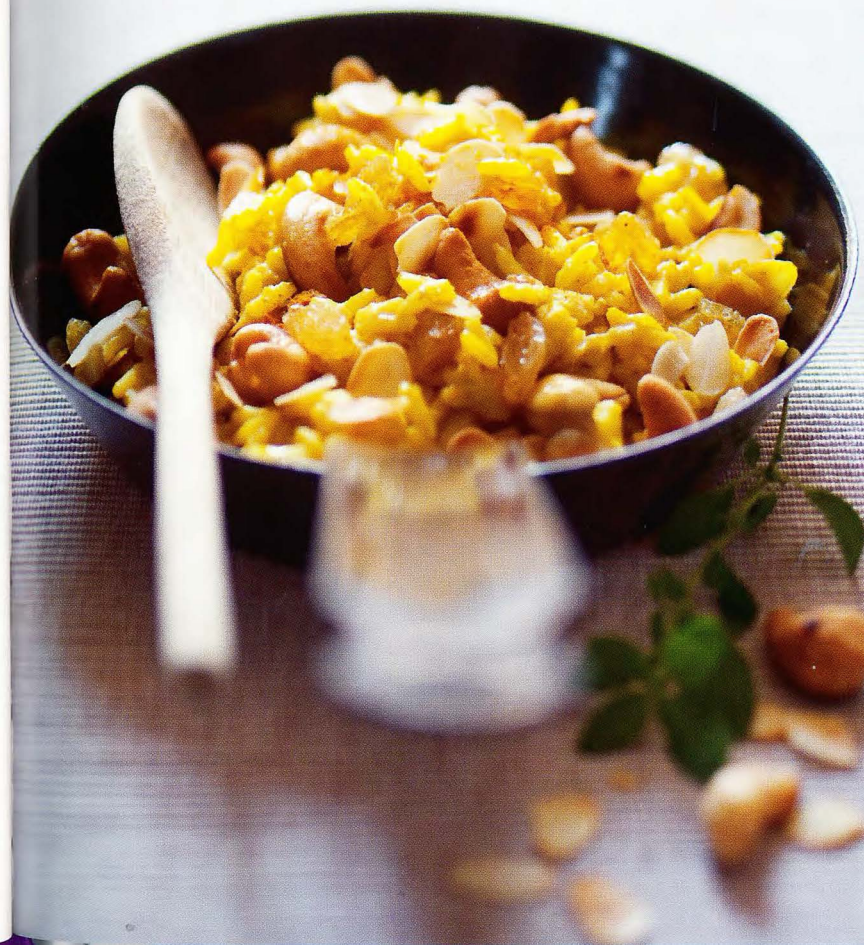
1. Pelez et émincez les oignons. Mettez l'huile à chauffer dans une grande poêle, et faites-y suer les oignons avec le curcuma. Ajoutez le riz, et faites cuire pendant 2 minutes à feu moyen en remuant.

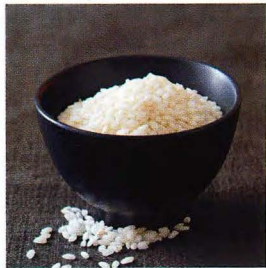
2. Incorporez le lait de coco, versez 30 cl d'eau frémissante puis portez à ébullition. Salez, poivrez, baissez le feu et laissez mijoter de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit (s'il attache en cours de cuisson, ajoutez un peu d'eau frémissante).

3. Pendant ce temps, faites dorer à sec les noix de cajou et les amandes dans une petite poêle antiadhésive.

4. Lorsque le riz est presque cuit, incorporez les raisins secs, et laissez mijoter encore 2 minutes. Parsemez de noix de cajou et d'amandes et servez.

> Conseil. Ce riz sera parfait avec des cuisses de poulet rôties.





Risotto au safran

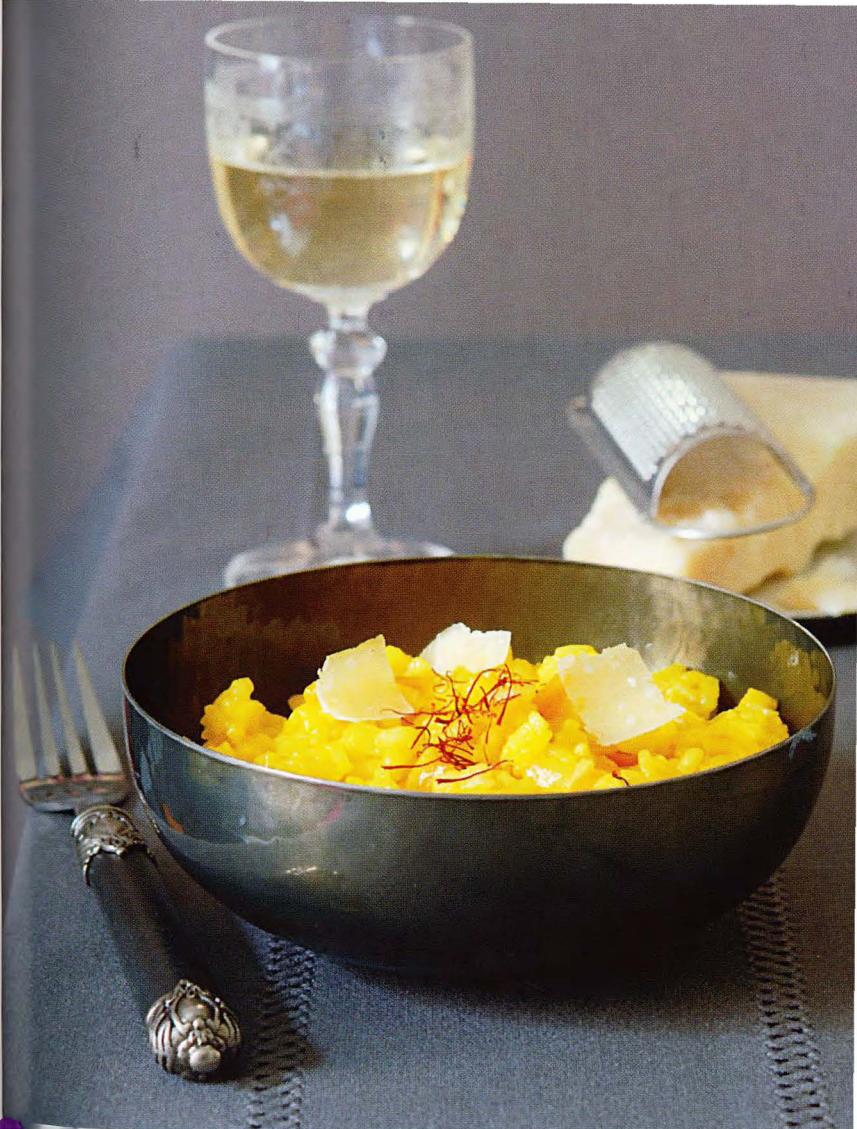
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min

- > 1/4 d'oignon
- > 1/2 carotte
- > 2 noix de beurre
- > 300 g de riz rond pour risotto (carnaroli ou arborio)
- > 10 cl de vin blanc sec
- > 1 litre de bouillon de volaille ou de bœuf
- > quelques pistils de safran
- > parmesan râpé

1. Pelez et hachez l'oignon et la carotte. Dans une sauteuse, mettez à fondre 1 grosse noix de beurre et faites-y revenir l'oignon et la carotte pendant 1 minute.
2. Ajoutez le riz et arrosez d'un demi-verre de vin blanc. Laissez encore 1 minute sur le feu, jusqu'à ce que l'alcool se soit évaporé.
3. Transvasez le contenu de la sauteuse dans un plat allant au micro-ondes. Versez-y le bouillon, couvrez et mettez au micro-ondes pendant 12 minutes à puissance maximale (850 W). Faites attention à ce que le riz n'absorbe pas tout le bouillon, sinon il serait trop sec.
4. Sortez la cocotte du micro-ondes, ajoutez le safran et finissez la cuisson dans la sauteuse à feu moyen pendant 2 minutes environ. Il faut que le bouillon se soit évaporé sans que le riz soit sec.
5. Ajoutez 1 grosse noix de beurre et servez avec du parmesan râpé à part.



Truites aux amandes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min environ

- > 75 g d'amandes effilées
- > 4 truites de 250 g
- > 200 g de farine
- > 70 g de beurre
- > 1 ou 2 citrons
- > 1 cuill. à soupe de persil ciselé
- > 1 cuill. à soupe de vinaigre
- > sel, poivre

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

2. Mettez les amandes effilées sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Quand le four est chaud, glissez-y la plaque ; retirez-la dès que les amandes sont dorées.

3. Nettoyez les truites, épongez-les et posez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez-les, sur chaque face, de sel et de poivre. Versez la farine dans une assiette, roulez-y les truites et secouez-les légèrement pour en faire tomber l'excédent.

4. Mettez à chauffer 50 g de beurre dans une grande poêle (si possible ovale) et faites-y dorer les truites sur les deux faces. Baissez le feu et poursuivez la cuisson de 5 à 7 minutes (10 minutes si les truites sont très grosses), en retournant les poissons une fois. Ajoutez les amandes au cours de cette cuisson.

5. Sortez les truites de la poêle et disposez-les dans le plat de service. Arrosez-les de 2 cuillerées à soupe de jus de citron et parsemez-les de persil ciselé. Gardez le plat au chaud.

6. Ajoutez 20 g de beurre et le vinaigre dans la poêle, chauffez et versez sur les truites, avec les amandes. Servez avec des quartiers de citron.



Dos de cabillaud aux cœurs d'artichaut

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min

- > 400 g de cœurs d'artichaut surgelés
- > 1 citron non traité
- > 1 cuill. à soupe de persil haché
- > 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 4 pavés de dos de cabillaud avec la peau
- > sel

1. Faites décongeler les cœurs artichaut.

2. Lavez le citron, râpez le zeste puis pressez le fruit. Mélangez le zeste avec le persil haché et réservez le jus.

3. Faites cuire les cœurs d'artichaut pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

4. Mettez à chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faites-y revenir les pavés de cabillaud en laissant d'abord dorer le côté peau 3 minutes environ. Retournez-les et laissez-les cuire encore 2 minutes. Retirez le poisson et gardez-le au chaud entre deux assiettes.

5. Faites revenir les cœurs d'artichaut dans la même poêle pendant 5 minutes à feu vif. Salez et ajoutez le jus de citron.

6. Servez le poisson avec les artichauts en parsemant l'ensemble du hachis citron-persil.

> **Conseil.** Pour un plat encore plus simple à réaliser, faites cuire les cœurs d'artichaut à l'eau puis mixez-les en purée avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, au lieu de les poêler.



Soles à la meunière

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 8 à 10 min

> 2 soles portions
(250 à 300 g chacune)

> 1 gros citron

> 1 petit bouquet de
persil plat

> 3 cuill. à soupe de farine

> 1 cuill. à soupe d'huile

> 100 g de beurre

> sel, poivre

1. Assurez-vous que la peau des soles a bien été retirée. Si vous devez le faire, pratiquez une petite incision à la base de la queue, saisissez la peau et tirez-la vers la tête. Avec des ciseaux de cuisine, coupez à ras les nageoires latérales. Lavez les poissons à l'eau froide et essuyez-les.

2. Coupez le citron en quatre. Conservez 2 quartiers et pressez les 2 autres. Lavez et ciselez le persil.

3. Étalez la farine dans une assiette, salez-la et poivrez-la. Passez dedans les soles, des deux côtés, et tapotez-les pour éliminer l'excédent de farine.

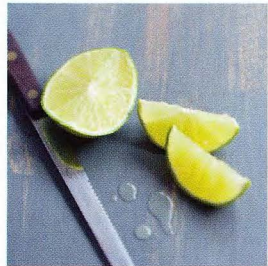
4. Dans une poêle, mettez à chauffer l'huile avec 50 g de beurre à feu moyen. Faites-y dorer les soles 4 ou 5 minutes de chaque côté.

5. Sortez délicatement les soles de la poêle à l'aide d'une écumoire et répartissez-les sur des assiettes.

6. Jetez la graisse de cuisson. Remettez la poêle à feu modéré, puis ajoutez le reste du beurre et le jus de citron. Dès que le beurre commence à mousser, versez-le sur les soles. Parsemez de persil et servez avec les quartiers de citron.

> **Conseil.** Accompagnez ces soles de petites pommes de terre cuites à l'eau.





Escalopes de saumon à l'oseille

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 10 min environ

- > 100 g d'oseille
- > 2 échalotes
- > 4 escalopes de saumon de 120 g prélevées dans la partie la plus charnue
- > 8 cl de vin blanc
- > 8 cl de fumet de poisson
- > 3 cl de vermouth
- > 30 cl de crème fraîche très épaisse
- > le jus de 1/4 de citron
- > sel, poivre

1. Lavez rapidement l'oseille et équeutez-la. Pelez et hachez les échalotes.

2. Aplatissez délicatement les escalopes de saumon entre deux feuilles de papier sulfurisé huilé. Salez-les et poivrez-les d'un seul côté.

3. Versez le vin blanc, le fumet de poisson et le vermouth dans une casserole, ajoutez les échalotes. Faites réduire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide.

4. Ajoutez la crème, laissez bouillir jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et mettez l'oseille dans cette sauce. Retirez la casserole du feu au bout de 2 minutes. Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron.

5. Pendant que la sauce réduit, faites chauffer une poêle antiadhésive. Mettez-y les escalopes de saumon sur la partie non assaisonnée. Faites-les cuire 30 secondes sur cette face et 20 secondes sur l'autre.

6. Répartissez la sauce dans quatre assiettes chaudes et disposez dessus les escalopes de saumon. Servez aussitôt.





Cabillaud étuvé à la crème

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20-25 min

- > 800 g de filets de cabillaud
- > 2 oignons
- > 30 g de beurre
- > 20 cl de vin blanc
- > 20 cl de crème fraîche
- > sel, poivre

1. Posez les filets de cabillaud sur du papier absorbant, salez et poivrez.
2. Pelez et hachez les oignons.
3. Dans une cocotte, faites fondre le beurre, mettez les oignons et laissez cuire de 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Quand les oignons sont fondus, ajoutez les filets de poisson et saisissez-les à feu vif. Retirez-les de la poêle à l'aide d'une écumoire et déposez-les dans un plat.
4. Versez le vin blanc dans la cocotte et faites réduire des trois quarts. Ajoutez la crème fraîche, mélangez bien et faites cuire à feu vif pendant 5 minutes pour faire réduire la sauce.
5. Remettez les filets de poisson dans la cocotte et laissez cuire encore 5 minutes.

> **Conseil.** Dégustez ce cabillaud avec du blé ou une purée de pommes de terre ou encore avec des champignons sautés.



Moules à la marinière

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 7-8 min

- > 3 kg de moules
- > 1 gros oignon
- > 1 échalote
- > 30 g de beurre
- > 20 à 30 cl de vin blanc sec
- > 1 brin de thym
- > 1/2 feuille de laurier
- > sel, poivre

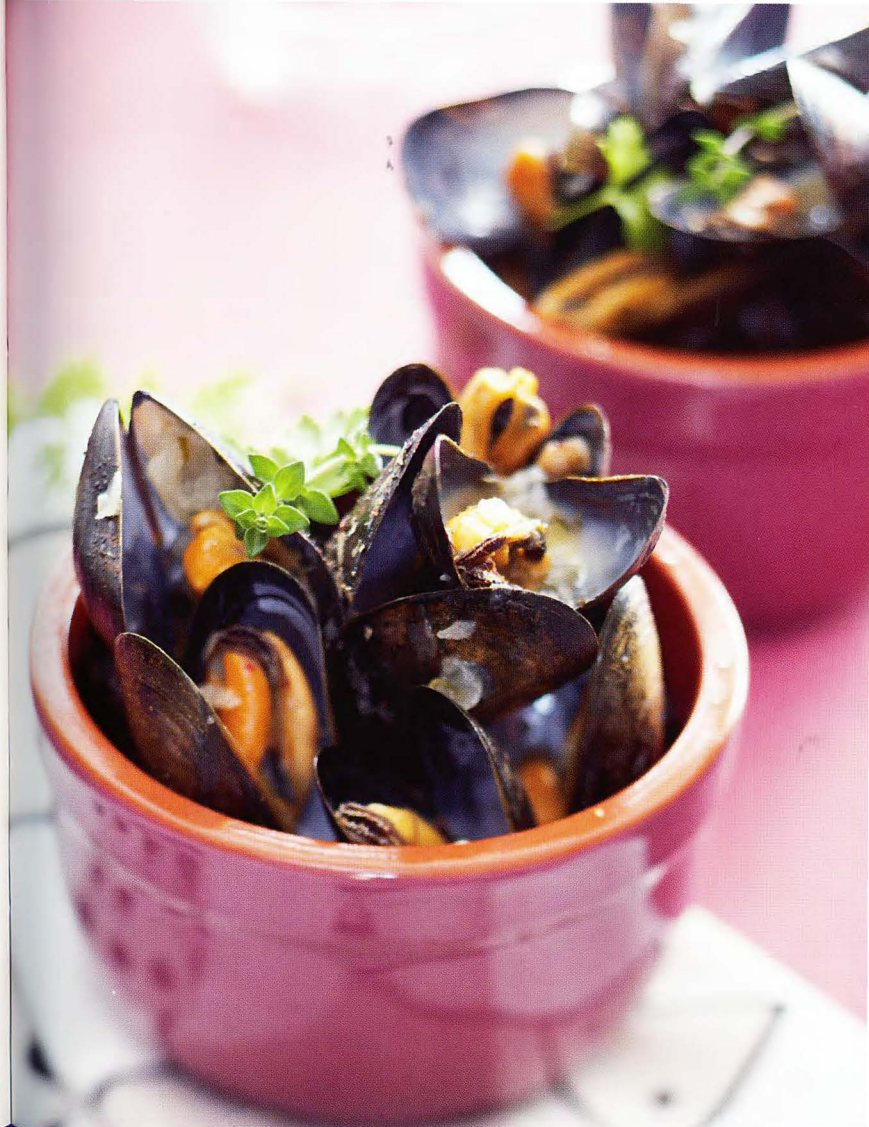
1. Débarrassez les moules des restes de filaments qui y sont accrochés, en les grattant au couteau sous l'eau courante. Elles ne doivent pas tremper sinon elles s'ouvrent.

2. Pelez et hachez l'oignon et l'échalote. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez l'oignon et l'échalote ; laissez-les cuire doucement pendant 1 ou 2 minutes.

3. Versez les moules puis le vin blanc. Salez et poivrez, ajoutez le thym et le laurier. Faites cuire 6 minutes à feu vif en remuant souvent et en secouant la casserole de temps en temps.

4. Lorsque les moules sont ouvertes, retirez-les de la casserole et mettez-les dans un saladier chaud. Retirez le thym et le laurier ainsi que les moules restées fermées. Versez le liquide de cuisson sur les moules, mélangez et servez.

> **Conseil.** Vous pouvez filtrer le jus avant d'en arroser les moules et lui ajouter 3 cuillerées à soupe de crème fraîche.





Crevettes sautées au cidre

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 5 min environ

- > 800 g de crevettes
grises crues
- > 30 g de beurre
- > 1 cuill. à soupe d'huile
d'arachide
- > 1 verre de cidre brut
- > 1 cuill. à soupe de gros
sel de mer
- > poivre

1. Lavez rapidement les crevettes
et épongez-les dans un torchon.

2. Chauffez le beurre et l'huile d'arachide
dans une grande poêle. Mettez-y les
crevettes, remuez-les bien, couvrez
et faites cuire 3 minutes. Versez le cidre
et laissez cuire encore 2 minutes.

3. Égouttez les crevettes et versez-les
dans un plat. Ajoutez le gros sel, donnez
4 ou 5 tours de moulin à poivre et remuez
bien. Servez tiède.

> **Variante.** Vous pouvez aussi faire sauter
les crevettes sans ajouter de cidre.



Burger de bœuf

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 8-10 min

- > 1 gros oignon rouge
 - > 4 tomates
- > 500 g de viande de bœuf hachée
- > 5 cl d'huile végétale
- > 4 pains à burgers aux graines de sésame
 - > 4 cuill. à soupe de mayonnaise
 - > 4 cuill. à soupe de ketchup
- > quelques feuilles de batavia
 - > 80 g de gouda en tranches
 - > sel, poivre

1. Pelez l'oignon et taillez-le en fines lamelles. Coupez les tomates en tranches.

2. Formez quatre steaks hachés de la taille des pains. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y cuire les steaks 4 ou 5 minutes de chaque côté ; salez et poivrez.

3. Tranchez les pains dans l'épaisseur. Badigeonnez la base avec la moitié de la mayonnaise et du ketchup. Déposez quelques feuilles de salade dessus, puis mettez les steaks cuits, les tranches de fromage, les oignons et les tomates. Répartissez le reste de la mayonnaise et du ketchup. Posez les « chapeaux » des pains, pressez légèrement sur le dessus. Servez aussitôt.

> **Variantes.** Agrémentez le burger selon votre goût en incorporant des herbes ou des épices à la viande hachée avant de former les steaks ou en parfumant la mayonnaise avec du curry, du poivre, du piment, etc.



Keftas de bœuf à la feta et au cumin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 10 min

- > 1 oignon rouge
- > 160 g de feta
- > 400 g de bœuf haché
- > 2 cuill. à soupe de graines de cumin
- > 1 cuill. à café de cumin en poudre
- > 2 cuill. à soupe de farine
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'arachide ou de colza
- > sel, poivre

1. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la feta en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez la viande avec l'oignon, les graines de cumin, le cumin en poudre, la feta, du sel et du poivre.

2. Formez les keftas en pressant la préparation avec vos mains autour de petites piques à brochettes. Roulez-les dans la farine.

3. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites-y cuire les keftas de 8 à 10 minutes en les retournant régulièrement.

4. Égouttez les keftas sur du papier absorbant. Servez aussitôt.

> **Variante.** Remplacez le bœuf par du veau. Dans ce cas, ajoutez 1 cuillerée à soupe de farine dans la préparation.





Côtelettes d'agneau vert-pré

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 8 min

- > 40 g de beurre
- > 1 cuill. à soupe de persil haché
- > 1 botte de cresson
- > 8 belles côtelettes d'agneau
- > sel, poivre

1. Coupez le beurre en petits morceaux. Dans un saladier, travaillez-le en pommade avec une spatule. Ajoutez 1 pincée de sel, du poivre et le persil haché. Malaxez et réservez ce beurre au réfrigérateur.

2. Lavez et égouttez le cresson. Séparez-le en bouquets.

3. Salez et poivrez les côtelettes. Faites-les griller dans une poêle antiadhésive pendant 3 ou 4 minutes de chaque côté. Disposez-les sur un plat bien chaud et ajoutez sur chacune le quart du beurre composé très froid.

4. Entourez de bouquets de cresson et servez aussitôt.

> **Variante.** Vous pouvez remplacer le cresson par de la mâche.



Boudin noir à la normande

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 15 min environ

- > 500 g de pommes
- > le jus de 1 citron
- > 60 g de beurre
- > 700 g de boudin
- > quelques brins de ciboulette
- > sel, poivre

1. Épluchez les pommes, coupez-les en fines tranches et mélangez-les avec le jus de citron.
2. Dans une poêle, mettez à fondre 40 g de beurre et faites-y dorer les pommes pendant 15 minutes environ.
3. Coupez le boudin en tronçons de 10 cm environ. Piquez-les avec la pointe d'une fourchette.
4. Dans une autre poêle, mettez à chauffer le reste du beurre et faites-y rissoler le boudin, en le retournant, pendant 10 à 12 minutes. Salez et poivrez.
5. Lavez et ciselez la ciboulette.
6. Égouttez le boudin, disposez-le dans le plat de service chaud, ajoutez les pommes et parsemez de ciboulette. Servez aussitôt.



Escalopes de dinde au curry

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 8 min

CUISSON : 15 min environ

- > 4 escalopes de dinde
- > 4 échalotes
- > 50 g de beurre
- > 25 cl de crème liquide
- > 1 cuill. à soupe de curry doux
- > piment de Cayenne
- > sel, poivre

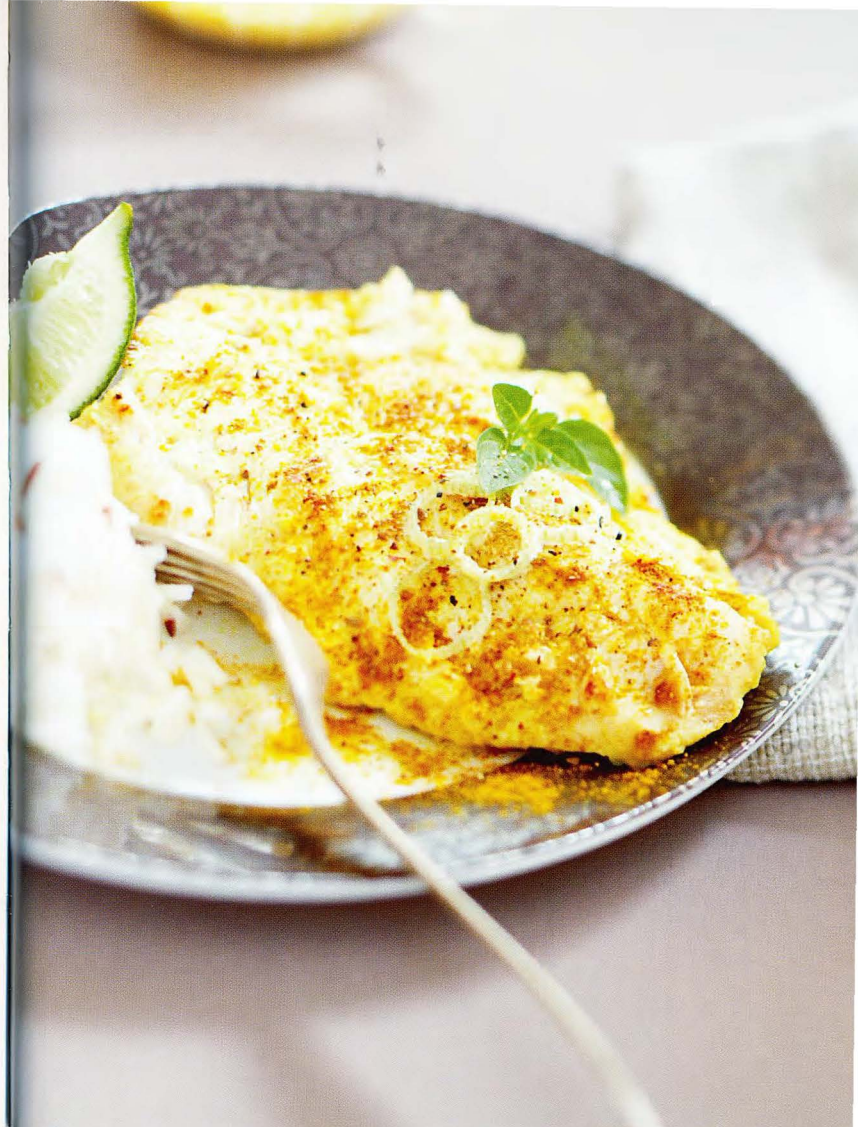
1. Salez et poivrez les escalopes. Pelez et hachez les échalotes.

2. Mettez le beurre à chauffer dans une poêle et faites-y cuire les escalopes 5 minutes de chaque côté. Déposez-les ensuite sur le plat de service et gardez-les au chaud.

3. Faites cuire doucement les échalotes dans la même poêle. Quand elles sont bien fondues, versez la crème et mélangez en grattant avec une spatule. Ajoutez le curry, 1 pointe de piment de Cayenne, salez et poivrez. Laissez cuire en remuant pendant 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse.

4. Ajoutez le jus rendu par les escalopes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Nappez de sauce les escalopes et servez.

> **Conseil.** La garniture classique des plats au curry est le riz à la créole. Vous pouvez lui ajouter des raisins secs ou des noix de cajou.



Cailles aux raisins

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min

- > 4 cailles
- > 60 g de beurre
- > 15 cl de vin blanc
- > 2 cuill. à soupe de jus de citron
- > 20 à 25 gros grains de raisin
- > 1 cuill. à soupe d'amandes effilées
- > sel, poivre

1. Salez et poivrez les cailles à l'intérieur et ficelez-les.

2. Faites chauffer le beurre dans une cocotte, mettez-y les cailles et laissez-les dorer sur tous les côtés. Ajoutez le vin blanc et le jus de citron. Baissez le feu, couvrez et faites mijoter 15 minutes.

3. Lavez et épongez les grains de raisin, pelez-les et épépinez-les. Ajoutez-les dans la cocotte avec les amandes. Remuez et prolongez la cuisson de 10 minutes. Servez aussitôt.

> Conseil. Accompagnez les cailles de blé nature ou de patates douces rissolées.



LA PETITE
BIBLIOTHÈQUE
DE LA
CUISINE



GOURMANDE



Photo de couverture :

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