

Recettes choisies

Niki Vered-Bar





SUCRÉ	8
Amaretti	8
Amaretti à la crème de marron	8
Amaretti au citron	9
Biscuits Financiers aux pommes	10
Biscuits des Flandres	10
Biscuits Hélénettes.....	12
Biscuits au sésame et à l'anis	12
Biscuits aux pommes de Cyril Lignac	13
Biscuits - petits nuages au citron	14
Biscuits-citron.....	15
Biscuits grand-mère	15
Biscuits moelleux au citron	16
Biscuits à la cuillère.....	17
Boules aux amandes (Bredele)	18
Canistrelli à l'Anis	19
Caramel.....	19
Carrés au citron.....	20
Chocolat chaud	21
Clafoutis.....	21
Crème de marrons.....	22
Crème pâtissière.....	22
Flan facile au yaourt	23
Flan au lait	24
Flan grand-maman	24
Flan parisien.....	25
Fondant au chocolat de Christophe Michalak	26
Galette-biscuit.....	27
Galettes bretonnes.....	28
Galette des rois	29

Gaufres.....	31
Gâteau à la pomme de Pessah.....	31
Gâteau au chocolat de Pessah.....	32
Gâteau au yaourt et au mascarpone.....	33
Gâteau à l'orange.....	33
Gâteau à l'orange (délicieux).....	34
Gâteau au citron.....	35
Gâteau au lait concentré.....	35
Gâteau au lait et à la semoule.....	36
Gâteau au yaourt Cyril Lignac.....	37
Gâteau moelleux au citron.....	38
Gâteau mousseline.....	39
Gâteau noix de coco.....	40
Macarons.....	41
Macarons à l'Ancienne.....	41
Macarons-hop-vite-faits.....	42
Meringue – omelette norvégienne.....	43
Mousse au chocolat.....	43
Pain de Gênes.....	43
Pain de Gênes d'Alain Ducasse.....	44
Pain d'épice.....	45
Pain perdu.....	45
Petits beurres.....	46
Petits beurres 2.....	47
Sablés diamants.....	48
Soufflé au chocolat noir.....	49
Tarte frangipane au citron.....	50
Tarte au citron et au mascarpone.....	51
Tarte au citron meringuée.....	52
Tiramisu.....	53
Truffes au chocolat.....	53



SALÉ.....55

Accras au thon maison.....	55
Borekas de Tata Béline.....	56
Boulettes de matza - Kneidelers	56
Boulettes de poireaux - Prassas de Mami.....	57
Brioche surprises « Niki’Story ».....	58
Brioche surprise au saumon.....	58
Chou blanc et céleri aux noisettes	59
Croûtons de pain.....	59
Crackers aux graines.....	60
Galettes d'avoine au fromage.....	61
Galette d’avoine aux poireaux.....	61
Galettes de pommes de terre (Latkes)	62
Gratin de courgettes	62
Gougère.....	63
Houmous.....	64
Lentilles (cuisson).....	64
Lentilles en salade « Niki’Story »	65
Petits-pains d’Anath	65
Poivrons « Niki’s Story »	66
Poisson - Cake au saumon fumé.....	67
Poisson - Croustillants de poisson.....	67
Poisson – (Gefiltefish).....	68
Poisson - Filets de poisson au citron	69
Poulet rôti tout simplement.....	70
Quenelles de pommes de terre gratinées	70
Quinoa - Cuisson	71
Quinoa – salade « Niki’s story ».....	72
Sablés au Cheddar.....	73
Sablés au gruyère.....	73

Sauce Béchamel.....	74
Sauce provençale	74
Sauce vinaigrette simple.....	75
Sauce Pistou.....	75
Sauce Tapenade	76
Soupe de poisson (style Bouillabaisse)	76
Soupe de potiron.....	77
Soufflé au fromage (1).....	77
Soufflé au fromage (2).....	78
Soufflé au fromage (3).....	79
Taboulé	80
Tarte - Quiche aux oignons	81
Tarte à l'oignon (1).....	81
Tarte à l'oignon (2).....	82
Tarte au brie.....	83
Tarte au chèvre	83
Tarte au chèvre, basilic et pignons	84
Tarte au fromage.....	85
Tarte au fromage 2.....	86
Tarte au roquefort	86
Tarte au roquefort 2	87
Tarte aux épinards.....	88
Tarte aux trois fromages	88
Tarte aux poireaux	89
Tarte au saumon fumé	90
Tomates au thon et chèvre frais.....	90
Tuiles apéro	91
Viande - Pot-au-feu.....	91



BOULANGERIE 94

Bretzel.....	94
--------------	----

Brioche.....	95
Brioche au yaourt et levain.....	96
Brioche au yaourt.....	97
Brioche au yaourt - variante	98
Brioche du boulanger.....	99
Croissants.....	101
Levain	102
Levain (2) : mie de pain collante.....	104
Levain (3) : Quel est le bon moment ?	105
Levain simple.....	106
Malawah	107
Pain complet sans pétrissage	108
Pain - Baguettes express sans pétrissage	109
Pain - Baguette au levain :.....	110
Pain - Baguette simple	110
Pain - Baguette.....	112
Pain au levain maison	113
Pain au levain.....	115
Pain de campagne au levain.....	117
Pain de Mie	119
Pain de mie à la farine de blé complète	119
Pain de seigle	121
Petits pains super croustillants.....	122
Pain - Foccacia.....	123
Pain - Foccacia au levain	124
Pitas à faire dans la poêle	125



SUCRÉ ou SALÉ..... 127

Cake de Tata Sarah	127
Feuilles de brick.....	127
Feuilles de brick 2.....	128

Pâte à choux	129
Pâte à crêpe	130
Pâte à tarte sucrée	130
Pâte brisée	131
Pâte brisée sans beurre	131
Pâte sablée	132
Pâte sablée 2	132



PETITS PLUS	134
-------------------	-----

Equivalences	134
Le bœuf dans tous ses états.....	134

Recettes cueillies ci et là. Certaines viennent de ma famille, d'autres ont été glanées sur Internet ou dans des journaux ou ont été transmises par les uns ou par les autres.

Niki Vered-Bar



SUCRÉ

Amaretti

Ingrédients

- ♥ 1 blanc d'œuf
- ♥ 130 g poudre d'amande
- ♥ 70 g Sucre glace
- ♥ 1 c à c extrait d'amande amère



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Batre le blanc en neige (en ajoutant une pincée de sel).
3. Ajouter petit à petit le sucre puis la poudre d'amande. Versez la cuillère à café d'extrait d'amande amère et mélanger de nouveau : on obtient une pâte d'amande un peu molle. Façonner un boudin, le couper en tranches que l'on disposera sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Cuisson 10 minutes à 160 degré - en surveillant. Ça doit rester blanc et on obtient de délicieuses meringues moelleuses et craquantes...
4. Laisser refroidir sur une grille.

Amaretti à la crème de marron

Ingrédients

- 🐾 210 g de poudre d'amandes
- 🐾 120 g de sucre glace
- 🐾 2 blancs d'œuf
- 🐾 3 grosses cuillères à soupe de [crème de marron](#)

1. Mélangez dans un saladier la poudre d'amandes et le sucre glace
2. Ajoutez les blancs d'œuf et mélangez.
3. Ajoutez la crème de marrons et mélangez à nouveau. Couvrez le saladier avec du film alimentaire et laissez au frigo votre appareil pendant au moins une heure.
4. Préchauffez votre four à 180°C
5. Avec une cuillère, formez des boules de la taille d'une noix. Roulez chaque boule dans le sucre glace, déposez-la sur une plaque recouverte de papier cuisson et aplatissez-la légèrement sur le dessus.
6. Laissez cuire entre 13 et 15 minutes selon votre four.
7. Les Amaretti doivent être encore mous, ils durcissent légèrement en refroidissant.



Amaretti au citron

Ingrédients

- ❖ 150 g amandes en poudre
- ❖ 100 g sucre glace
- ❖ 1 blanc d'œuf
- ❖ 1 zeste citron non traité
- ❖ 1c. à s. jus de citron
- ❖ Sucre glace pour la finition








Instructions

1. Dans un saladier, mélanger, du bout des doigts la poudre d'amandes avec la moitié du sucre et le zeste de citron.
2. Préchauffer le four à 140-150°C

3. Dans un autre saladier fouetter les blancs en neige en ajoutant en deux fois le reste de sucre.
4. Incorporer délicatement les blancs dans le mélange puis le zeste et le jus de citron.
5. Couvrir de film alimentaire et garder au frais trois heures.
6. Les mains humides, prélever de la pâte de la taille d'une noix et la rouler pour former une boule, la poser sur une plaque recouverte de film papier cuisson en l'aplatissant légèrement. Procéder de même avec le reste de pâte.
7. Saupoudrer de sucre glace et enfourner les biscuits 15 minutes environ. Laisser refroidir sur une grille.

Biscuits Financiers aux pommes

Ingrédients

-  1 blanc d'œuf
-  35g de sucre glace
-  20g de poudre d'amande
-  20g de farine
-  20g de beurre fondu
-  ½ cuillère à café d'arôme vanille
-  1 demi pomme découpée en bâtonnets

Préparation

1. Fouetter le blanc d'œuf avec le sucre glace.
2. Ajouter la vanille, la poudre d'amande et la farine.
3. Ajouter le beurre fondu et mélanger.
4. Répartir votre pâte dans un moule à financiers et disposer vos bâtonnets de pommes.
5. Enfourner pendant 12 minutes à 180°C.

Biscuits des Flandres

Ingrédients :

- ♥ 200 g de farine
- ♥ 140 g de cassonade
- ♥ 80 g de beurre
- ♥ 1 jaune d'œuf
- ♥ 80 g d'amandes effilées
- ♥ 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude alimentaire

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade et le bicarbonate, faire un puits au centre et placer le beurre tempéré.
2. Mélanger rapidement jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse.
3. Ajouter le jaune d'œuf et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Ajouter les amandes et pétrir encore pour bien les répartir dans la pâte
5. Façonner un boudin, entourer de film plastique et lui donner une forme rectangulaire.
6. Placer la pâte environ 4 h au congélateur.
7. Préchauffer le four en mode statique à 180°C.
8. Couper la pâte congelée en très fines tranches et placer sur une plaque de cuisson munie de papier sulfurisé en les espaçant bien.
9. Enfourner environ 10 min.
10. Sortir et laisser refroidir complètement avant de les décoller du papier sulfurisé.
11. Déguster et ranger dans une boîte hermétique.

Biscuits Hélénettes

Ingrédients

- 👉 2 jaunes d'œufs
- 👉 100 g de sucre
- 👉 80 g de beurre
- 👉 100 g de farine
- 👉 100 g de poudre d'amande
- 👉 1 cuillère à café d'extrait de vanille



Préparation

1. Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir.
2. Fouettez ensemble les jaunes d'œufs, le sucre et l'extrait de vanille.
3. Ajoutez le beurre fondu, puis la farine et la poudre d'amande. Malaxez bien.
4. Préchauffez votre four à 200°C.
5. Formez des petites boules avec la pâte et aplatissez-les légèrement. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
6. Enfournez pour 8 mn.

Biscuits au sésame et à l'anis

Ingrédients :

- ☀️ 1 œuf
- ☀️ 160 gr de farine
- ☀️ 40 gr de sucre
- ☀️ 2 c. à s. d'huile
- ☀️ 1 c. à s. de sésame
- ☀️ 1 petite cuillère d'anis
- ☀️ 2 gr de levure chimique



☀ 1 pincée de sel

Préparation

1. Mélanger l'œuf entier avec le sucre, l'huile, le sel, bien remuer jusqu'à ce que la préparation devienne crémeuse.
2. Ajouter le sésame et l'anis, remuer.
3. Ajouter la levure, puis la farine par petites quantités à la fois, malaxez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte assez consistante.
4. Faites des petites boulettes, aplatissez-les, puis, en appuyant un doigt au centre vous obtiendrez des anneaux.
5. Déposez-les sur le papier cuisson.
6. Cuire au four préchauffé à 180°, une vingtaine de minutes.



Biscuits aux pommes de Cyril Lignac

Ingrédients

Pour environ 20 biscuits

- ☀ 150g de farine
- ☀ 1 pincée de sel
- ☀ 1 sachet de levure chimique
- ☀ 75g de sucre en poudre
- ☀ 1 œuf
- ☀ 75g de beurre mou
- ☀ 1 pomme

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et la levure.
2. Ajoutez le sucre, l'œuf et le beurre mou. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Epluchez et coupez la pomme en petits dés. Incorporez-les à la pâte.
4. Préchauffez votre four à 180°.

5. Sur une plaque de cuisson, déposez des petites boules de pâte en les espaçant bien.
6. Enfournez pour 15 à 20 minutes de cuisson.
7. Laissez refroidir avant de déguster.

Biscuits - petits nuages au citron

Ingrédients :

- ♥ 1 blanc d'œuf
- ♥ 150 g de sucre
- ♥ 100 g poudre d'amande
- ♥ ½ citron (jus et zeste)
- ♥ Sucre glace

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200° C (Th 7).
2. Dans un bol, mettre le blanc d'œuf et le sucre et mélanger à la fourchette.
3. Ajouter également la poudre d'amande, le jus et le zeste de ½ citron râpé.
4. Commencer à tout mélanger d'abord à la fourchette, puis avec les mains. La pâte doit être douce et un peu collante.
5. Laisser reposer au réfrigérateur, pendant 30 minutes recouverte de film alimentaire.
6. Dans un bol ou une assiette, mettre du sucre glace.
7. Le temps de repos écoulé, prendre la pâte et façonner des boules d'environ 30 g chacune ou de toute façon plus ou moins de la même taille.
8. Rouler les boules dans le sucre glace et disposer les biscuits sur une plaque à four tapissée de papier sulfurisé.
9. Cuire pendant 10 minutes à 200° C (Th 7).

10. Une fois les biscuits cuits, les laisser refroidir et ensuite vous pourrez profiter de ces merveilleuses gourmandises.

Biscuits-citron

Ingrédients :

- 100 grammes de beurre
- 1 œuf
- 150 grammes de farine
- 1 citron non traité
- 200 grammes de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four th 6 (180°), Recouvrez votre plaque d'un papier sulfurisé
2. Mélanger le beurre mou avec le sucre et ajouter l'œuf, Bien remuer, puis mettre la farine petit à petit et la levure.
3. A l'aide d'une râpe, frottez la peau du citron, Presser le citron et verser le jus ainsi que le zeste dans la pâte, Remuer.
4. Faire de petits tas espacés sur la plaque, Cuire 10 min



Biscuits grand-mère

Ingrédients

- 2 œufs
- 125 g de sucre
- 300 g de farine
- 1/2 cuillère à soupe de levure chimique
- 80 ml d'huile

- 1/2 citron (zeste)
- Sucre en poudre

Préparation

1. Dans un bol, battre les œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange moussueux.
2. Ajouter le zeste de citron râpé et un tiers de la farine tamisée avec la levure chimique.
3. Ajouter l'huile et continuer de remuer.
4. Ajouter le restant de la farine et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Façonner de petites boules d'environ 3 à 4 cm de diamètre, puis, former des saucisses et passer dans le sucre.
6. Déposer sur une plaque de cuisson munie de papier sulfurisé. Aplatir légèrement.
7. Préchauffer le four à 180°C. Enfourner durant environ 20 min sans faire trop dorer. Laisser refroidir sur une grille

Biscuits moelleux au citron

Pour 15 biscuits :

- 100 g de beurre mou
- 1 œuf
- Le jus et les zestes d'un citron non traité
- 120 g de sucre
- 300 g de farine mélangée à un demi sachet de levure chimique
- Du sucre et du sucre glace dans deux bols séparés



Préparation :

Dans le bol de votre robot, avec la feuille, ou dans un récipient creux avec un batteur, fouetter le beurre et l'œuf.

Ajouter ensuite le jus du citron ainsi que les zestes.

Verser le sucre et fouetter encore.

Terminer par les ingrédients secs : le mélange farine-levure.

Bien mélanger de façon à obtenir une pâte homogène.

Poser la pâte obtenue dans un bol et le couvrir de film alimentaire.

Le placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Préchauffer votre four à 180°.

Préparer une plaque recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson, ainsi que les deux bols de sucre et de sucre glace.

Utiliser une cuillère à soupe pour prélever des boules de pâte, puis les façonner dans vos mains (4 cm de diamètre environ).

Les faire rouler dans le sucre semoule puis dans le sucre glace.

Les déposer une à une en quinconce sur votre plaque, en les espaçant généreusement.

Mettre la plaque au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Enfourner enfin à 180° pendant 15 minutes, temps de cuisson à surveiller selon les fours.

Les biscuits auront un bel aspect craquelé, ils ne doivent pas dorer.

Biscuits à la cuillère

Ingrédients :

- 4 œufs
- Sucre 100 g
- Farine 100 g
- Sucre glace.

1. Séparer les jaunes des blancs, battre les blancs en neige. Ajouter le sucre quand les blancs commencent à mousser.
2. On travaille avec une maryse pour ne pas "casser" les blancs, on ajoute les jaunes puis la farine tamisée.
3. Remplir une poche à douille de la préparation.

4. Sur une plaque de cuisson, former les biscuits, les saupoudrer de sucre glace.
5. Mettre au four 8 minutes à 180°

Boules aux amandes (Bredele)

Ingrédients

- ✿ 2 blancs d'œufs
- ✿ 150g sucre
- ✿ 50g farine
- ✿ 175g amandes en poudre
- ✿ 1 pincée Sel
- ✿ 2-3 gouttes extrait d'amande amère
- ✿ Sucre glace

Préparation

1. Montez les blancs en neige et lorsqu'ils deviennent fermes, ajouter petit à petit le sucre. Continuez à battre jusqu'à ce que la texture meringuée soit brillante.
2. Ajoutez ensuite délicatement la farine, le sel, les amandes en poudre et l'extrait d'amande amère.
3. Laissez reposer la pâte au frigo pendant 1h.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Prenez de la pâte dans vos mains (de la consistance d'une cuillère à café) et formez des boules.
6. Pour le façonnage des biscuits, formez de petites boules.
7. Les rouler dans du sucre glace et déposez les dans des petites caissettes.
8. Disposez-les au fur sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
9. Faites cuire ces boules aux amandes au four pendant 10 minutes.



Canistrelli à l'Anis

Ingrédients

- ✚ 250g de Farine
- ✚ 80g de Sucre
- ✚ 80g d'Huile d'Olive
- ✚ 15g de Graines d'Anis
- ✚ 20g Sucre blanc pour la déco
- ✚ 1/2 Sachet de Levure chimique
- ✚ 6cl de Fleur d'Oranger
- ✚ 1 Pincée de sel



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Fariner le plan de travail. Aplatir la pâte au rouleau en formant un carré ou un rectangle.
3. Couper des losanges (ou des carrés) et les enrober de sucre.
4. Déposer les morceaux sur une plaque et mettre à cuire 25mn dans un four préchauffé à 180°.



Caramel

- ♥ 250 g de sucre
- ♥ 15 cl d'eau
- ♥ Citron

1. Dans une casserole versez le sucre et l'eau froide.
2. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron (le citron conserve le caramel liquide).
3. Portez à ébullition sans remuer jusqu'à ce que le sucre commence à colorer.

4. Remuez délicatement pour répartir le caramel mais sans écla-bousser les parois.
5. Dès que le caramel atteint la coloration désirée, arrêtez la cuisson et plongez la casserole dans un bain d'eau glacée pour interrompre le processus.

Carrés au citron

Ingrédients

- 125 g de beurre
- 40 g de sucre glace
- 185 g de farine
- 3 œufs
- 130 g de sucre
- 2 cuillères à café de zeste de citron râpé
- 125 ml de jus de citron

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th6).
2. Tapisser un moule carré de papier sulfurisé.
3. Dans un bol, fouetter le beurre ramolli avec le sucre glace jusqu'à obtention d'une crème lisse, incorporer 150 g de farine.
4. Garnir le fond du moule avec cette préparation, enfourner et faire cuire environ 15 minutes.
5. Le gâteau doit être légèrement doré.
6. Dans un saladier fouetter les œufs, le sucre, le reste de farine, le zeste et le jus de citron.
7. Quand le mélange est homogène, verser sur la base chaude et faire cuire environ 20 minutes, le gâteau doit être ferme sous le doigt.



8. Laisser le gâteau refroidir avant de le découper en carrés.
9. Saupoudrer de sucre glace.

Chocolat chaud

Ingrédients :

- ✻ 250 g de chocolat
- ✻ 1 litre de lait
- ✻ 150 g de sucre
- ✻ 1 gousse de vanille



Dissoudre le chocolat sur un feu doux avec un peu d'eau.

Faire bouillir un litre de lait avec le sucre et la vanille.

Versez peu à peu le lait bouillant sur le chocolat.

Battez avec un fouet ou un mixeur pour le faire mousser et éviter les grumeaux. Le chocolat ne doit pas bouillir.

Clafoutis

Ingrédients :

- 350g de fruits
- 2 œufs
- 3 cuillères de farine
- 1 grand verre de lait.
- 1 pincée de sel
- 2 c à s de sucre

Préparation

On peut mettre des cerises, mais aussi des pommes, des abricots, des grains de raisin ou d'autres fruits coupés en petits morceaux.

Mélanger les ingrédients pour obtenir une texture de [pâte à crêpe](#), verser dans un plat beurré, ajouter les fruits et mettre à four moyen 20 à 30 minutes.

Saupoudrez de sucre glace et servir tiède.

Crème de marrons

Ingrédients :

- 🍷 400 g de châtaignes déjà cuites en bocal
- 🍷 100 g de miel crémeux des fleurs
- 🍷 1 c à café de vanille en poudre
- 🍷 30 cl d'eau

Recette :

1. Dans une grande casserole, réaliser un sirop : dissoudre le miel dans l'eau et portez à ébullition.
2. Ajoutez les châtaignes et l'arôme de vanille en poudre puis cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien molles. Vérifiez la cuisson : piquez avec la pointe d'un couteau, elle doit se retirer facilement. Otez du feu.
3. A l'aide d'un mixeur plongeur, mixez le mélange jusqu'à obtenir une crème bien lisse, ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau selon la consistance souhaitée.
4. Mettre en pot puis placez au frais.

Crème pâtissière

Ingrédients

- ♥ 1/2 litre de lait
- ♥ 100 g sucre
- ♥ 5 Jaunes d'œuf
- ♥ 60 g Maïzena ou farine
- ♥ 1/2 gousse Vanille






Préparation

1. Dans une casserole, verser un demi litre de lait. Ajouter la vanille. Porter le tout à ébullition sur feu doux pour bien faire infuser la vanille dans le lait.

2. Séparer les jaunes des blancs de 5 œufs, et les mettre dans un grand bol. Verser 100 grammes de sucre et battre vigoureusement avec un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajouter progressivement 60 grammes de maïzena ou, à défaut, de farine, au mélange jaune d'œufs et sucre. Mélanger de façon à ne pas former de grumeaux.
4. Une fois que le mélange est bien homogène, verser la moitié du lait parfumé à la vanille - tout juste bouillant - sur l'appareil à crème.
5. Mélanger d'abord délicatement puis de façon plus énergique pour bien détendre la crème puis la reverser dans la casserole avec la moitié de lait restante.
6. Replacer la casserole sur feu doux. Mélanger sans cesse jusqu'à l'apparition des premiers bouillons, qui coïncide avec l'épaississement de la crème. Cette dernière doit rester souple.
7. Lorsque la crème est suffisamment cuite, éteindre le feu et continuer à la fouetter pour qu'elle refroidisse plus rapidement.
8. Pour éviter qu'une croûte sèche ne se forme à la surface, tamponner la crème avec 50 grammes de beurre environ.

Flan facile au yaourt

Ingrédients

-  400g de yaourt nature
-  4 œufs
-  40g de maïzena tamisée
-  4 cuillères à soupe de sucre
-  Vanille








Préparation :

1. Dans un saladier versez 400g de yaourt, ajoutez les œufs, le sucre, quelques gouttes de vanille, mélanger et ajouter la maïzena tamisée. Mélanger encore.

2. Humidifiez légèrement votre moule, froissez une feuille de papier sulfurisé et déposez-la au fond du moule.
3. Verser la préparation et enfourner 50 minutes à 170°.
4. Réserver au moins deux heures au réfrigérateur.

Flan au lait

Ingrédients




-  200 g de farine
-  150 g de sucre en poudre / 8 cuillères à soupe
-  30 g de beurre
-  4 œufs
-  1 l de lait entier
-  1 c. à c. d'extrait de vanille
-  sel

Préparation

1. Creuser une fontaine avec la farine et ajouter 1 pincée de sel avec le sucre.
2. Casser les œufs dans une jatte, les battre en omelette.
3. Incorporer peu à peu en mélangeant à la farine.
4. Verser lentement le lait en remuant sans cesse pour délayer.
5. Travailler la pâte jusqu'à consistance homogène.
6. Préchauffer le four à 220°.
7. Ajouter l'extrait de vanille à la pâte et la verser dans un moule rond, beurré et fariné.
8. Faire cuire 45 minutes.
9. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Flan grand-maman

Ingrédients

-  [Pâte Brisée](#)
-  ½ litre de lait
-  50 g de sucre

- 🐣 50 g de fleur de maïs
- 🐣 2 œufs de taille moyenne + 1 jaune d'œuf de taille moyenne
- 🐣 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Dans un bol, délayer la fleur de maïs avec un verre de lait froid. Ajouter le sucre et les œufs et mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Faire chauffer dans une casserole le restant de lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Laisser macérer quelques minutes.
3. Oter la gousse de vanille, ajouter le lait bouillant petit à petit, et mélanger sans cesse.
4. Reverser la préparation dans la casserole et faire chauffer à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne homogène.
5. Abaisser la pâte et poser sur un moule à tarte de 18 à 20 cm de diamètre, chemisé, beurré et fariné légèrement au préalable. Verser le flan sur la pâte.
6. Préchauffer le four à 220°C.
7. Enfourner durant 30 à 35 min environ jusqu'à ce que le dessus devienne bien doré.
8. Sortir du four.
9. Laisser refroidir avant de démouler.






Mettre au réfrigérateur au minimum 2 h, Servir et déguster !

Flan parisien

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 🍴 3/4 [pâte brisée](#)
- 🍴 3 œufs
- 🍴 3/4 l de lait demi-écrémé




-  120 g de sucre
-  75 g de fleur de maïs
-  1,5 sachet de sucre vanillé
-  2 c. à c. d'extrait de vanille
-  1 gousse de vanille

Préparation :

1. Garnir le moule préalablement beurré et fariné de pâte brisée. Piquer le fond et les bords avec une fourchette. Mettre au réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Battre au fouet dans un saladier les œufs, la fleur de maïs, l'extrait de vanille et 100 ml de lait.
4. Verser le lait restant dans une casserole avec le sucre vanillé, le sucre, la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et grattée.
5. Porter à ébullition. Verser le lait sucré vanillé bouillant sur la préparation aux œufs tout en battant au fouet électrique.
6. Reverser l'ensemble dans la casserole, mettre sur feu très doux sans cesser de remuer à la spatule. Laisser frémir quelques secondes le temps que la préparation épaississe légèrement.
7. Enlever la gousse de vanille et verser la préparation sur la pâte.
8. Enfourner durant 40 min à 180° C.
9. Si nécessaire couvrir d'aluminium les 5 dernières minutes pour éviter que le flan ne brûle.
10. Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.

Fondant au chocolat de Christophe Michalak

Ingrédients

-  200 g de chocolat noir 70% de cacao
-  200 g de beurre
-  140 g de sucre cassonade

- ☀ 4 œufs
- ☀ 70 g de farine
- ☀ 1 pincée de sel

Préparation :

1. Fouettez pendant 5 minutes (pas moins) 4 œufs avec 140 g de sucre cassonade. Votre appareil doit doubler de volume et avoir une texture mousseuse.
2. Faites fondre au bain marie le chocolat noir coupé en morceaux et le beurre coupé en dés. Vous devez obtenir une texture lisse, homogène, brillante. Laissez tiédir
3. Ajoutez le mélange beurre/chocolat fondus à votre appareil puis ajoutez la farine et la pincée de sel et mélangez le tout.
4. Versez dans un moule haut bien beurré .
5. Cuire le fondant pendant 25 à 30 minutes à 130° degrés. Laissez-le refroidir à température ambiante pendant 30 minutes puis mettez le gâteau au frigo au moins 3h.



Galette-biscuit

Ingrédients :

- ♥ 150g de farine t55
- ♥ 50g de sucre
- ♥ Une pincée de levure chimique
- ♥ Une pincée de sel
- ♥ 65g d'huile d'olive
- ♥ 2 c. à s. de vin blanc (Sherry, Marsala)



Préparation :

1. Dans un bol, mélanger farine, levure, sel et sucre.

2. Verser l'huile d'olive et mélanger vite du bout des doigts pour incorporer.
3. Ajouter l'alcool et mélanger juste assez pour pouvoir rassembler et former une boule
4. Placer la boule sur la plaque de cuisson.
5. L'aplatir à la main ou au rouleau pour faire un fin disque plat.
6. Avec les doigts, appuyer sur toute la surface pour lui donner un look irrégulier.
7. Soudrer de sucre vanillé et mettre au four à 180° pour une vingtaine de minutes : la surface doit être bien dorée.
8. Laisser refroidir sur une grille, casser en gros morceaux et conserver le tout dans une boîte hermétique.

Galettes bretonnes.

Ingrédients :

- 500 g de farine
- 1 pincée de levure
- 250 g de beurre à température ambiante
- 180 g de sucre
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 3 œufs + 1 jaune
- 1 cuillère à soupe de lait
- 5 g de fleur de sel



Préparation :

1. Commencez par travailler le beurre en pommade dans un saladier. Il doit devenir très crémeux.
2. Ajoutez alors le sucre.
3. Travaillez les deux avec une spatule pour obtenir un mélange homogène.
4. Cassez les œufs dans le saladier. Mélangez intimement.

5. Ajoutez enfin la farine tamisée, la fleur de sel et la levure. Mélangez juste ce qu'il faut pour que le tout soit amalgamé.
6. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire puis placez-la au frigo pour une heure de repos.
7. Abaissez la pâte sur votre plan de travail légèrement fariné sur une épaisseur de 1cm.
8. Pour former les galettes, utilisez un emporte-pièce.
9. Le fariner entre chaque découpe car la pâte est un peu collante.
10. Placez les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
11. Battez le jaune d'œuf avec le lait. Badigeonnez-en les galettes à l'aide d'un pinceau de cuisine.
12. Dessinez des lignes avec le dos d'une fourchette.
13. Enfournez à 180°C et laissez cuire entre 20 et 25 minutes selon votre four.
14. Les galettes doivent être bien dorées. Laissez-les refroidir avant de les ranger dans une boîte hermétique.







Astuces : pour dorer les biscuits on peut juste les badigeonner de lait, ça marche aussi !


S'il reste de la pâte on peut la garder au congélateur pour une autre fois...


Galette des rois

6 personnes - Très facile et bon marché

Ingrédients

-  2 disques de pâte feuilletée pur beurre
-  120 g de sucre glace
-  120 g de poudre d'amandes
-  120 g de beurre mou
-  3 œufs
-  1 c. à soupe de rhum

 1 fève

 2 gouttes d'extrait d'amande amère

Préparation :

1. Sortez le beurre du réfrigérateur au moins 1 h avant de commencer pour qu'il soit à température ambiante.
2. Préchauffez le four à th. 6/180°.
3. Dans un bol, fouettez 2 œufs en omelette.
4. A la fourchette ou au fouet, travaillez le beurre mou avec le sucre, 1 pincée de sel et la poudre d'amandes jusqu'à obtenir une sorte de pommade.
5. Ajoutez alors les œufs battus et le rhum, mélangez afin d'obtenir une crème homogène.
6. Posez le premier cercle de pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé légèrement humidifié.
7. Étalez la crème jusqu'à 1 cm du bord.
8. Déposez la fève.
9. Humidifiez le bord extérieur de la pâte avec un peu d'eau.
10. Déposez le deuxième disque sur le premier et appuyez sur les bords pour les souder au premier disque.
11. Battez en omelette l'œuf restant et badigeonnez toute la surface de la pâte avec la dorure.
12. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de jaune d'œuf sur le pourtour de la galette au moment de la mettre au four. Le jaune empêcherait la pâte feuilletée de monter.
13. Percez au centre un petit trou et glissez la galette au four 20 à 25 mn jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
14. Si la galette se colore trop vite en surface, baissez la température du four et protégez la galette d'une feuille de papier sulfurisé.

Gaufres

Ingrédients

- + 250 g de farine
- + 60 g de beurre
- + 3 œufs
- + ½ litre de lait
- + 1 sachet de levure
- + 1 cuillère à café de sel
- + 20 g de sucre
- + Parfum (vanille, rhum)



Préparation

1. Mélangez la farine et le sel, faites un puit au centre et cassez-y les œufs. Ajoutez le beurre fondu, le lait.
2. Fouettez avec un fouet manuel ou électrique. Ajoutez le sucre, l'huile, la levure et le parfum. Fouettez de nouveau. La pâte doit être fluide.
3. Laissez reposer 30 minutes minimum.
4. Versez la pâte dans les moules du gaufrier préalablement beurrés et faites cuire 3 minutes environ.
5. Mangez ces gaufres saupoudrées de sucre glace, avec de la confiture, du nutella, du sirop d'érable...

Gâteau à la pomme de Pessah

- 1 pomme pelée et coupée en petits morceaux
- 3 œufs
- 30 g de fécule de pomme de terre
- 3 cuillères de sucre
- 1 yaourt nature (200g)
- 3 cuillères d'amandes ou de noix en morceaux

1. Mélanger dans un grand bol le sucre et les œufs.
2. Ajouter la fécule, puis le reste des ingrédients en mélangeant : on obtient une pâte assez liquide.
3. Mouiller une feuille de papier sulfurisé et la chiffonner afin qu'elle puisse recouvrir facilement un moule rond.
4. Verser la pâte dans le moule et mettre au four (préchauffé) à 160° pendant 20 à 25 minutes.



Saupoudrer de sucre glace. Ce gâteau se mange tiède ou froid.

Gâteau au chocolat de Pessah

Ingrédients







- 125 g de chocolat noir
- 10 g de beurre / margarine
- Petite cuillère de café
- 3 œufs
- 125 g amandes
- 75 g sucre

Préparation

1. Mettre le chocolat à fondre à feu très doux avec le beurre (ou la margarine) et le café.
2. A part, mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre.
3. Ajouter le chocolat fondu et les amandes.
4. Batre les blancs en neige et les incorporer délicatement.
5. Verser dans un moule beurré et mettre au four à 180° 20 mn.
6. Surveiller la cuisson : l'intérieur doit rester mou, presque liquide

Gâteau au yaourt et au mascarpone

Facile et rapide à préparer, ce gâteau très crémeux, sans beurre, ni huile, ni farine, ni levure chimique se déguste lors des collations de la journée ou en fin de repas.




-  500 g de yaourt grec
-  250 g de mascarpone
-  150 g de sucre en poudre
-  3 œufs
-  1 citron (zeste râpé)
-  1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Préparation

1. Dans un bol, ramollir le mascarpone au fouet électrique.
2. Couvrir un moule de 20 à 22 cm de diamètre de papier sulfurisé.
3. Casser les œufs dans un bol, ajouter le sucre et fouetter jusqu'à doublement de volume.
4. Râper le zeste de citron. Ajouter et remuer à nouveau.
5. Incorporer progressivement le yaourt avec un fouet manuel.
6. Ajouter le mascarpone ramolli. Mélanger puis terminer par la fécule de maïs tamisée. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
7. Transférer dans le moule puis enfourner dans un four préchauffé à 170°C durant 45 min jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.
8. Sortir du four et laisser refroidir complètement.
9. Démouler et servir.

Gâteau à l'orange

Ingrédients

-  4 oranges
-  200 g beurre
-  200 g sucre

- ♥ 4 œufs
- ♥ 200 g farine
- ♥ 1 sachet levure chimique
- ♥ 100 g sucre glace

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le beurre. Mélanger le beurre et le sucre, ajouter les jaunes d'œufs un à un.
3. Ajouter la farine et la levure puis le jus de 2 oranges et leurs zestes. Monter les blancs en neige et les incorporer
4. Verser la pâte dans un moule beurré. Mettre au four pendant 45 min.
5. Pendant ce temps, chauffer le jus de 2 oranges avec le sucre glace et lorsqu'il est totalement fondu napper le gâteau encore chaud à l'aide d'un pinceau.
6. Démouler et déguster.

Gâteau à l'orange (délicieux)

Ingrédients

- ✚ 4 œufs
- ✚ 150 g sucre
- ✚ 80 g beurre fondu
- ✚ Le zeste de 2 oranges
- ✚ 120 g de jus d'orange
- ✚ 120 g de farine
- ✚ 11 g de levure chimique
- ✚ 1 pincée de sel fin
- ✚ 1 pincée de bicarbonate



Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°.

2. Mélangez 4 jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis le beurre fondu refroidi, les zestes des 2 oranges et 120g de jus d'orange.
3. Ajoutez la farine, la levure chimique, le sel et le bicarbonate. Mélangez délicatement.
4. Montez les 4 blancs en neige.
5. Ajoutez-les au mélange.
6. Versez dans le moule à cake beurré.
7. Laissez cuire 30 minutes.

Gâteau au citron

Ingrédients

- ♥ 3 œufs
- ♥ 130g de sucre (2/3tasse)
- ♥ Zest et jus d'un citron
- ♥ 80ml d'huile (1/3tasse)
- ♥ 2 cuillères à soupe de lait
- ♥ 125g de yaourt (1/2tasse)
- ♥ 320g de farine (2 tasses + 2/3 tasse)
- ♥ Une cuillère à soupe de levure chimique 15g
- ♥ 80g d'amandes (1/2 tasse)
- ♥ Sucre en graines



Mélanger le tout dans l'ordre de la liste, verser dans un moule et mettre au four, 35-40 minutes à 175C

Gâteau au lait concentré

222 Kcal

Ingrédients

- ✚ 1 boîte de lait concentré sucré (400 gr)
- ✚ 4 œufs
- ✚ 120 gr de farine
- ✚ 50 gr de beurre

- ✚ 1 sachet de levure chimique
- ✚ Arome vanille, citron ou fleur d'oranger.

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les œufs avec le lait concentré sucré.
2. Ajouter ensuite le beurre fondu, puis la farine et la levure, et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
3. Cuire pendant 50 minutes à 160°C. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau : la lame doit ressortir propre et sèche.
4. Et voilà, votre gâteau au lait concentré est prêt !



Gâteau au lait et à la semoule

Ingrédients

- 🍷 75g de beurre mou
- 🍷 200g de sucre
- 🍷 2 CS d'arôme de vanille liquide
- 🍷 Le zeste d'un demi citron
- 🍷 Le jus d'un citron
- 🍷 2 gros œufs
- 🍷 200g de farine
- 🍷 100g de semoule fine
- 🍷 1 sachet de levure chimique
- 🍷 330 ml de lait



Préparation

1. Préchauffer votre four à 180°C (Th. 6).
2. Batta le beurre mou avec le sucre. Y ajouter les œufs, en mélangeant bien entre chaque ajout ainsi que la vanille liquide et le zeste de citron.

3. Dans un second saladier, mélanger la farine avec la levure chimique et la semoule fine. Les ajouter au mélange précédent.
4. Verser le lait et le jus de citron et incorporer délicatement à l'aide d'un fouet.
5. Verser cette préparation dans un moule beurré si nécessaire et enfourner pendant 40 minutes à 180°C (Th. 6).
6. Sortir le gâteau et le laisser refroidir.

Gâteau au yaourt Cyril Lignac

Ingrédients :

- ✚ 4 œufs
- ✚ 70 g de sucre
- ✚ 350 g de yaourt sans sucre
- ✚ 40 g de maïzena
- ✚ 4 g de levure chimique
- ✚ Zeste de citron
- ✚ Une cuillère à café Essence de vanille

Préparation :

1. Séparer les blancs des jaunes des 4 œufs, ajouter le sucre avec les jaunes et battre, jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur blanchâtre et qu'ils doublent leur volume.
2. Ajouter le yaourt grec sans sucre, et le zeste de citron.
3. Mélanger à nouveau.
4. Ajouter une cuillère à café d'essence vanille, la maïzena, la levure chimique et mélanger à nouveau.
5. Veiller à bien intégrer la maïzena pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Monter les blancs en neige.

6. On ajoute les blancs aux autres ingrédients, petit à petit, avec des mouvements enveloppants pour que les blancs descendent le moins possible.
7. Mettre un papier de cuisson un peu humidifié avec de l'eau (pour pouvoir le manipuler plus facilement) dans le moule de 20 cm et y verser la pâte.
8. Mettre au four préchauffé à 170 °C, en plaçant le plateau dans la partie la plus basse du four.
9. Laisser refroidir complètement avant de le démouler.
10. Avant de servir, saupoudrer de sucre glace.



Gâteau moelleux au citron

Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 🐣 125 g de beurre
- 🐣 125 g de sucre
- 🐣 125 g de farine
- 🐣 2 œufs
- 🐣 2 citrons non traités
- 🐣 1 sachet de levure chimique
- 🐣 1 pincée de sel

Préparation :

1. Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre pour obtenir un mélange crémeux, ajoutez-y les œufs un par un puis mélangez
2. Râpez le zeste et prélevez le jus des deux citrons, rajoutez à la préparation en mélangeant

3. Mélangez la farine, la levure chimique et le sel puis ajoutez le tout à la préparation en mélangeant légèrement
4. Beurrez et sucrez deux moules à charnière de 16 cm puis répartissez-y la pâte.
5. Enfournez à 180° pendant 20 à 25 minutes. Laissez refroidir 10 minutes avant de démouler.

Gâteau mousseline

Ingrédients :

Pour [la pâte à choux](#) :

- ✿ 150 g de farine
- ✿ 100 ml d'eau
- ✿ 100 ml de lait
- ✿ 80 g de beurre
- ✿ 4 œufs
- ✿ 1/2 cuillère à café de sel

Pour la crème mousseline :

- ✿ 500 ml de lait
- ✿ 150 g de sucre
- ✿ 100 g de farine
- ✿ 2 œufs
- ✿ 180 g de beurre



Préparation

Pâte à choux :

1. Préchauffez le four à 200°C (Th 7).
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec l'eau, le sel et le lait.
3. Ajoutez la farine en pluie et mélangez énergiquement. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois.
4. Retirez du feu et laissez tiédir 5 minutes.
5. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien.

6. Tapissez le fond d'un moule à charnière de papier sulfurisé et graissez les bords.
7. Versez la moitié de la pâte dans le moule et nivelez.
8. Faites cuire 20 minutes à 200°C sans ouvrir le four.
9. Laissez tiédir, démoulez, puis répétez l'opération avec l'autre moitié de la pâte.

Crème mousseline :

1. Dans une casserole, fouettez les œufs avec le sucre.
2. Ajoutez la farine en pluie en fouettant.
3. Ajoutez le lait, mélangez et faites épaissir sur le feu en remuant continuellement.
4. Laissez refroidir à température ambiante sous un film alimentaire.
5. Fouettez le beurre mou et incorporez progressivement la crème pâtissière refroidie.

Assemblage :

1. Étalez la crème mousseline sur un fond de pâte à choux.
2. Recouvrez avec l'autre fond de pâte à choux.
3. Réfrigérez au moins 2 heures.
4. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Gâteau noix de coco

Ingrédients

- 150g noix de coco
- 2 blancs d'œufs
- ¾ verre de sucre

Préparation

1. Batre les blancs avec le sucre, ajouter la noix de coco et verser sur une plaque beurrée.
2. Cuire une vingtaine de minutes dans un four préchauffé à 180°.

Macarons

Ingrédients

- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre glace
- 2 blancs d'œufs
- 3 gouttes d'extrait naturel de vanille

Préparation

1. Mélanger intimement la poudre d'amande, le sucre glace tamisé.
2. Batre les blancs d'œuf en neige souple puis les incorporer délicatement au mélange précédent ainsi que l'extrait de vanille.
3. Préchauffer le four th 8 (240°).
4. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et, à l'aide d'une poche à douille lisse ou de deux cuillères à café, disposer de petites noix de pâte de 4 cm de diamètre espacées les unes des autres.
5. Humidifier légèrement la surface de chaque macaron à l'aide d'un pinceau puis les saupoudrer de sucre glace.
6. Glisser la plaque dans le four, puis baisser la température th 5 (150°) pour 15 à 20 min de cuisson.

Macarons à l'Ancienne

Biscuits Moelleux - 25 macarons

Ingrédients

- 250 g de poudre d'amandes
- 250 g de sucre en poudre
- 3 blancs d'œuf
- 1 c. à café d'arôme de vanille (ou d'amande amère)

Préparation :

1. Préchauffez le four à 160°.

2. Dans un saladier, versez le sucre en poudre, la poudre d'amandes et l'arôme de vanille ou d'amande amère.
3. Ajoutez-y les blancs d'œufs non battus.
4. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien humide.
5. A l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une poche à douille munie d'une douille lisse et large, formez des biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Enfourez pour 15 min. Les macarons doivent être bien dorés.
7. Laissez refroidir avant de les décoller.

Macarons-hop-vite-faits

Des macarons rustiques, simples et délicieux, aux amandes et noisettes.

Préparation : 5' Cuisson : 10'

Ingrédients

Pour une trentaine de petits macarons

- ✿ 150 g de poudre d'amandes (ou noisettes)
- ✿ 100 g de noisettes ou d'amandes grossièrement moulues
- ✿ 4 cuillères de sucre
- ✿ 2-3 œufs selon la grosseur.



Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients à la spatule.
- 2 Déposer de petits plots de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 3 Cuire à 190°C une dizaine de minutes (en contrôlant).
- 4 Retirer du four en fin de cuisson et laisser sécher un peu avant de les décoller du papier cuisson.

Meringue – omelette norvégienne

- ✚ 4 blancs d'œuf
- ✚ 150 g de sucre glace
- ✚ 1 sachet de sucre vanillé

1. Battre en neige 4 blancs d'œuf avec 150 g de sucre glace. Quand la meringue commence à devenir ferme, ajouter le reste du sucre et le sucre vanillé.
2. Battre jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
3. Passer au four très chaud une dizaine de minutes en surveillant constamment.

Mousse au chocolat

Ingrédients

- ♥ 120 g de chocolat noir
- ♥ 3 œufs
- ♥ 10 g de beurre
- ♥ 50 g de sucre (3 à 4 cuillères à soupe)
- ♥ 1 petite cuillère de café fort
- ♥ 1 petite cuillère de rhum



Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre.
2. Dans la pâte chaude, ajouter les jaunes d'œufs, un à un, puis le sucre, le rhum, le café, puis les blancs battus en neige.
3. Mettre au frais plusieurs heures

Pain de Gênes

- 100 g de farine
- 125 g de beurre
- 300 g de sucre
- 250 g d'amandes en poudre

- 4 œufs
- Kirsch

Préparation

1. Travailler le beurre en crème avec le sucre ;
2. Ajouter les œufs entiers, l'un après l'autre, les amandes, la farine et 2 cuillérées à soupe de Kirsch.
3. Verser la pâte dans un moule beurré et chemisé.
4. Faire cuire doucement à four moyen pendant 45 minutes.

Pain de Gênes d'Alain Ducasse

Ingrédients

- ☼ 65 g de beurre
- ☼ 150 g de pâte d'amande
- ☼ 100 g de sucre glace
- ☼ 50 g de sucre semoule
- ☼ 4 jaunes d'œufs
- ☼ 4 blancs d'œufs
- ☼ 1 œuf entier
- ☼ 1 CS d'eau de fleur d'oranger
- ☼ 90 g de féculé
- ☼ 1 pincée de sel
- ☼ Amandes effilées



Préparation :

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Faites fondre 45 g de beurre et laissez refroidir.
3. Dans le bol d'un robot, ou à la main, mélangez intimement la pâte d'amandes et le sucre glace. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, l'œuf entier et les jaunes puis la féculé.
4. Montez les blancs en neige avec le sucre semoule et une pincée de sel, puis incorporez-les au reste de la préparation et mélangez bien le tout. Versez ensuite le beurre fondu froid.

5. Beurrez un moule à manqué à fond amovible de 26 cm de diamètre avec le reste de beurre et saupoudrez les amandes effilées dans le moule. Faites-les glisser sur les parois comme pour sucrer un moule. Versez la préparation dans le moule, enfournez à 170°C et laissez cuire 35 minutes.
6. Laissez tiédir, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Pain d'épice

- ✿ 250 g de farine
- ✿ 250 gr de miel
- ✿ 175 ml d'eau
- ✿ 1 c a c de bicarbonate de soude
- ✿ 10 gr d'épices (cannelle/gingembre/girofle/noix de muscade/anis)

Préparation :

1. Chauffez l'eau dans une casserole, puis y verser le miel sans laisser bouillir.
2. Dans un récipient, tamisez la farine, le bicarbonate et les épices puis versez le miel et l'eau et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Mettre le tout dans un moule.
3. Enfournez dans le four à basse température (150°C) pour environ 1h.
4. Démoulez le pain d'épice, laissez-le refroidir puis enveloppez-le pour le garder au sec.

Pain perdu

Ingrédients :

- Du pain de mie
- 50g de sucre
- 4 œufs entiers
- Une demi-gousse de vanille
- 1/4 de litre de lait entier

- 5cl de sirop
 - 1dl d'eau
1. Porter 1 dl d'eau mélangé à 50 g de sucre à ébullition. Puis retirer ce sirop du feu et réserver.
 2. Dans un saladier, mettre 4 œufs entiers et ajouter les graines d'une demi-gousse de vanille.
 3. Fouetter et verser 1/4 de litre de lait entier et 5 cl du sirop.
 4. Disposer des tranches de pain de mie d'une épaisseur de 2 à 3 cm dans un plat creux et les recouvrir du mélange, bien les immergées, et les laisser s'imbiber pendant 10 minutes. Au bout de 5 minutes, les retourner sur l'autre face.
 5. Préchauffer le four à 160 degrés.
 6. Mettre 50 gr de beurre clarifié dans une poêle et y faire colorer légèrement les tranches de pain sur les deux faces.
 7. Glisser ensuite la poêle dans le four préchauffé à 160 degrés pendant 5 minutes.
 8. Servir bien chauds, accompagnés de sirop d'érable, c'est un pur délice !

Petits beurres

Ingrédients

- ☼ 250 g de farine
- ☼ 100 g de sucre
- ☼ 100 g de beurre
- ☼ 5 cl d'eau (environ 1 cuillère à soupe)
- ☼ 1 pincée de sel– ½ cuillère à café de levure chimique
- ☼ 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

1. Dans une casserole, versez l'eau, le sucre, le sel et le beurre.

2. Portez à ébullition à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu.
3. Retirez du feu et laissez reposer environ 20 minutes en remuant de temps en temps.
4. En attendant, tamisez la farine et la levure. Ajoutez au mélange refroidi et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.
5. Mettez la pâte dans un film alimentaire et réservez au frais pendant 1 heure. Le beurre se compactera au réfrigérateur donnant au mélange la bonne consistance.
6. Une fois la pâte reposée, aplatissez-la avec un rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé.
7. Préchauffez le four à 180°C.
8. Avec un emporte-pièce, découpez les biscuits, piquez-les avec une fourchette, et disposez-les sur une plaque de cuisson.
9. Enfournez les biscuits pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés !

Petits beurrés 2

Ingrédients :

- ♥ 250 g de farine
- ♥ 100 g de beurre mou
- ♥ 50 ml de lait
- ♥ 80 g de sucre

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre.
2. Ajouter le beurre coupé en lamelles puis le lait.
3. Pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Envelopper la pâte dans un film alimentaire et laisser reposer 2 h au réfrigérateur.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Étaler la pâte sur 3mm d'épaisseur.

7. A l'aide d'un emporte-pièce, découper des morceaux de pâte et les déposer sur une plaque de cuisson munie de papier sulfurisé.
8. Enfourner 10 à 12 min jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Laisser refroidir et déguster !

Sablés diamants

Ingrédients

- 250 g de farine
- 150 g de beurre demi sel mou
- 100 g de sucre
- Une pincée de fleur de sel
- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse de vanille

Finition :

- 1 jaune d'œuf
- 100 g de sucre cristal

Préparation

1. Fendez la gousse de vanille en deux puis retirez les graines à l'aide d'un couteau.
2. Dans un cul-de-poule mélangez le beurre, le sucre, le sel, la vanille et le jaune d'œuf jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux.
3. Ajoutez la farine puis malaxez pour former une boule, sans trop travailler la pâte.
4. Sur votre plan de travail, formez 2 boudins de pâte de 3,5 cm de diamètre, entourez-les de film étirable et mettez-les au frais pendant 1 heure.
5. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).



6. Badigeonnez chaque boudin de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau, puis roulez-les dans du sucre.
7. Coupez chaque boudin en tranches de 1 cm d'épaisseur et déposez-les sur une plaque de cuisson.
8. Enfournez pour 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le pourtour des sablés soit doré.
9. Retirez-les à l'aide d'une spatule puis laissez-les refroidir sur une grille.

Soufflé au chocolat noir

Préparation : 25 mn - Cuisson : 30 mn

Pour 5 personnes :

- 🐔 20 g de beurre
- 🐔 4 œufs + 2 blancs
- 🐔 100 g de chocolat noir à 70% concassé
- 🐔 2 cl de rhum
- 🐔 5 cl de crème fraîche
- 🐔 10 g de sucre cristallisé
- 🐔 sel

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Beurrez 5 petits ramequins de 20 cl environ allant au four et les mettre au congélateur.
3. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs.
4. Faites fondre le chocolat au bain-marie et ajoutez le rhum. Quand il est bien onctueux ajoutez la crème fraîche, puis les jaunes d'œufs.
5. Laissez épaissir 4 à 5 minutes tout en remuant.
6. Ôtez du feu et laissez tiédir.
7. Fouettez les blancs d'œufs pour obtenir une neige bien ferme, puis ajoutez une pincée de sel, puis en fouettant toujours,



ajoutez le sucre, incorporez délicatement la préparation de chocolat.

- Sortez les ramequins, versez la préparation dedans et enfournez dans le four chaud pour 20 minutes.
- Servez les soufflés dès leur sortie du four.

Tarte frangipane au citron

Ingrédients :

- ♥ [Pâte sablée](#)
- ♥ 1½ tasse de sucre glace
- ♥ Le jus de 2 citrons
- ♥ ½ tasse de beurre fondu
- ♥ 1 tasse de poudre d'amande
- ♥ 3 œufs

Préparation :

- Déposer la pâte dans un moule à tarte.
- Piquer le fond avec une fourchette et cuire au four durant 20 minutes.
- Laisser reposer sur une grille durant la préparation de la garniture.



Garniture frangipane au citron

- Garder le four préchauffé à 200°.
- Dans un grand bol, mélanger ensemble le sucre à glacer et le jus de citron.
- Ajouter le beurre fondu, la poudre d'amande et les œufs, puis mélanger vigoureusement au fouet jusqu'à consistance lisse.
- Verser la garniture dans la croûte précuite.

5. Enfourner la tarte pendant environ 35 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée.
6. Laisser refroidir complètement à température ambiante avant de démouler.

Tarte au citron et au mascarpone

Ingrédients

- ♥ 1 [pâte brisée](#)
- ♥ Le jus de 3 citrons
- ♥ 4 œufs
- ♥ 250 g de mascarpone
- ♥ 150 g de sucre en poudre
- ♥ 50 g de poudre d'amandes
- ♥ 1 noix de beurre pour le moule



Instructions

1. Préchauffez votre four à 150°.
2. Abaissez votre pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie.
3. Déposez la dans votre moule préalablement beurré.
4. Coupez le surplus de pâte en passant le rouleau sur les bords du moule.
5. Piquez votre fond de tarte à la fourchette avant d'y déposer vos haricots secs.
6. Enfournez 25 min dans la partie la plus basse du four.
7. Pendant ce temps, préparez la crème.
8. Dans un saladier, battez les œufs puis incorporez le mascarpone, le sucre, le jus de citron et l'amande en poudre.
9. Versez cette préparation sur votre fond de tarte.
10. Enfournez 35 min environ à 180°.

Tarte au citron meringuée

Pour 8 personnes :

- ♥ 1 [pâte Brisée](#)
- ♥ 2 citrons
- ♥ 3 œufs
- ♥ 200 g de beurre
- ♥ 200 g de sucre en poudre

Pour la meringue :

- ♥ 3 blancs d'œufs
- ♥ 100 g de sucre glace

Préparation : 30 mn - Cuisson : 30 mn

1. Garnir un plat à tarte avec la pâte Brisée, piquer le fond avec les dents d'une fourchette.
2. Mettre au four à 180°C pendant 10 minutes.
3. Prélever les zestes des citrons, les mettre dans le bol d'un petit robot avec leurs jus, les œufs, le sucre, mixer et réserver.
4. Faire fondre doucement le beurre dans une casserole, y ajouter cette préparation citronnée.
5. Bien remuer avec la cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
6. Sortir le plat à tarte du four, verser délicatement la crème citronnée sur la pâte précuite.
7. Remettre au four 180°C pour 10 minutes.
8. Batta les blancs d'œufs en neige et y incorporer peu à peu le sucre glace.
9. Ressortir la tarte du four, laisser tiédir, et répartir la meringue en couche fine sur la crème au citron puis faire cuire encore 10 minutes afin que la meringue soit légèrement dorée.
10. Pour finir... Veuillez lors de la préparation de la meringue à ce que les blancs et le sucre soit très fermes, pour cela n'hésitez pas à les battre assez longtemps.

11. Faites toucher la meringue aux bords de la tarte pour éviter qu'elle ne rétrécisse en refroidissant.

Tiramisu

Ingrédients

8 personnes

- ✚ Œufs 3
- ✚ Sucre glace 75 g
- ✚ Mascarpone 250 g
- ✚ Café 40 cl
- ✚ [Biscuits à la cuillère](#)
- ✚ Cacao non sucré



Préparation de la crème

1. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
2. Ajouter le mascarpone. Mélanger de nouveau.
3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Préparation des biscuits

1. Imbiber rapidement les biscuits avec le café tiède (surtout pas brûlant).
2. Disposer une première couche de biscuits dans un plat. Ajouter la moitié de la crème. Étaler la crème. Disposer une deuxième couche de biscuits par-dessus. Étaler le reste de crème.
3. Placer au réfrigérateur avec un film plastique par-dessus pendant quelques heures.
4. Retirer le film plastique et saupoudrer le gâteau de cacao non sucré.

Truffles au chocolat

- ♥ 200 g de chocolat noir

- ♥ 100 g de beurre / margarine
- ♥ Une cuillère de nescafé dilué dans un peu d'eau chaude
- ♥ 100 g sucre glace (½ verre)
- ♥ 2 jaunes d'œuf
- ♥ 50 g de cacao
- ♥ Liqueur (facultatif)

1. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie.
2. A part, mélanger le sucre et le beurre (ou la margarine).
3. Incorporer les jaunes d'œuf.
4. Ajouter le chocolat fondu en mélangeant bien, puis le café et la liqueur.
5. Laisser reposer ce mélange – en le couvrant – dans le réfrigérateur, ½ heure environ.
6. Façonner des petites boules et les rouler dans le cacao.
7. Garder les truffes dans le réfrigérateur dans une boîte fermée, jusqu'au moment de les déguster.



SALÉ

Accras au thon maison

Ingrédients

- ♥ 250 g de farine
- ♥ 1 sachet de levure chimique
- ♥ 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- ♥ 1 cuillère à soupe de paprika
- ♥ 200 ml de lait
- ♥ 2 œufs
- ♥ 1 boîte de thon au naturel
- ♥ Persil
- ♥ Échalote
- ♥ Huile de tournesol

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez 250 g de farine, la levure chimique, les herbes de Provence, le paprika, le lait, les œufs et le thon.
2. Mélangez bien pour lier le tout, à l'aide d'un fouet ou de votre robot.
3. Cuisson : Déposez des petites boules de pâtes dans une huile bien chaude. Retournez-les pour que vos accras soient bien dorés.
4. Disposez vos accras sur du papier absorbant avant de les servir et de les saler.

Vous pouvez concocter une sauce "chien" composée de piment, d'oignon, d'ail, de persil, de citron vert et d'huile pour accompagner vos accras.

Borekas de Tata Béline

➤ Pâte Brisée sans beurre

En quantité à peu près égale :

- Pommes de terre
- Fromage de chèvre
- Gruyère
- Un ou 2 œufs pour lier (pâte molle mais pas liquide)
- Sel



Cuire les pommes de terre, les écraser en purée avec le fromage de chèvre, le gruyère. Ajouter l'œuf battu.

Étaler la pâte brisée – il faut qu'elle soit assez fine, découper des ronds, mettre la farce au milieu et fermer en demi-lune en pliant un peu les bords. Parsemer quelques copeaux de gruyère dessus et mettre au four à 160° pendant 20 minutes.

Boulettes de matza - Kneidellers

(Pour environ 70 boulettes)

- 250 g de farine de matsa
- 6 œufs,
- 125 g de margarine ramollie,
- 1/2 verre d'eau,
- 1 c à café rase de sel
- Poivre ou noix de muscade – au choix

Préparation

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte pas trop ferme. Pour que les boulettes soient plus légères, battez les blancs d'œuf en neige.

1. Les mains humides, former des petites boulettes de la grosseur d'une noix.
2. Les mettre à cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire pendant ½ heure, la casserole recouverte de son couvercle.
3. Egoutter dans une passoire. Les réchauffer dans le bouillon avant le repas.
4. S'il en reste, on peut utiliser les boulettes pour accompagner une viande.

Boulettes de poireaux - Prassas de Mami

Ingrédients

- 1kg de poireaux,
- 250g bœuf haché,
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 œufs,
- Sel, poivre

Pour la friture :

- Un bol de farine,
- 2 œufs battus,
- Huile

Préparation :

1. Faire cuire les poireaux coupés en rondelles dans de l'eau salée pendant 30 minutes, **essorer autant que possible** et passer à la moulinette.
2. Ajouter la viande, les œufs, les pommes de terre écrasées, malaxer le tout.
3. Faire des boulettes ovales et aplaties d'environ 8cm sur 5cm et 2cm d'épaisseur.
4. Les enduire de farine puis d'œuf battu et faire frire dans l'huile bien chaude.
5. Déposer les boulettes sur un papier absorbant.

6. Garder dans le frigidaire.
7. On peut les manger chaudes ou froides.

Brioche surprises « Niki'Story »

4 personnes, préparation : 15 mn

- 4 brioches individuelles ;
- 4 œufs ;
- 100 g de gruyère râpé ;
- 50 g de beurre ;
- Sel, poivre, muscade.

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°. Enlevez le chapeau des brioches et creusez-les délicatement pour ne pas percer la croûte.
2. Mettez dans chaque brioche évidée un petit morceau de beurre, cassez un œuf, ajoutez une grosse pincée de gruyère râpé, muscade, sel et poivre.
3. Disposez les brioches dans un plat à four sans leurs chapeaux et faites cuire près du gril, 5 à 10 minutes, à 180°.
4. Surveillez la cuisson : le blanc doit être pris et le jaune rester liquide.
5. Servez les brioches recouvertes de leur chapeau

Brioche surprise au saumon

- ☼ 1 grande brioche
- ☼ 1 boîte de saumon au naturel
- ☼ 80 g de gruyère râpé
- ☼ 2 œufs
- ☼ Sel, poivre, noix muscade.

Préparation

Coupez la tête de la brioche et creusez-la.

Écraser à la fourchette la mie préalablement retirée. La mélanger avec les 2 œufs battus. Ajouter le saumon émietté, le gruyère

râpé, noix de muscade, sel et poivre. Remplissez la brioche avec cette préparation.

Mettez-la dans un plat beurré et faites cuire 20 mn (th 5).

Chou blanc et céleri aux noisettes

Ingrédients

- 1 chou blanc
- 1 céleri-rave
- 100 g de noisettes
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ½ citron
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 6 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

Préparation

Faire dorer les noisettes 1 à 2 min dans une poêle à revêtement antiadhésif bien chaude puis concassez-les.

Préparez la sauce et ajoutez les noisettes, le chou et le cœur du céleri finement émincés.

Mélangez et laissez au frais une heure avant de servir.

Crouçons de pain

Ingrédients

- ✻ 4 tasses de reste de pain
- ✻ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✻ Fines herbes séchées
- ✻ Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Coupez le pain en cubes et déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3. Versez l'huile sur le pain et ajoutez les fines herbes. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel. Mélangez bien avec les mains.
4. Faites cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement dorés et bien secs jusqu'au centre.
5. Laissez refroidir et conservez dans un contenant hermétique.

Crackers aux graines

Ingredients

- ♥ 50g de farine de maïs
- ♥ 65g de graines diverses (tournesol, courge, sésame)
- ♥ ½ cuillère à café de sel
- ♥ 1 cuillère à café d'origan
- ♥ Poivre
- ♥ 2 c. à. s d'huile d'olive
- ♥ 2 c. à. s d'eau









Instructions

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mélanger tous les ingrédients secs et y ajouter les ingrédients liquides, bien mélanger le tout.
3. Verser la pâte obtenue sur une feuille de papier cuisson.
4. Recouvrir d'une autre feuille et aplatir jusqu'à obtenir une pâte très fine.
5. Pré-découpez vos crackers puis enfournez 15 minutes en surveillant votre four.
6. Laissez vos crackers refroidir 10 minutes ou plus dans le four complètement éteint et ouvert.

Galettes d'avoine au fromage

Très rapide à préparer et à cuire.

-  5 cuillères à soupe de flocons d'avoine
-  5 cuillères à soupe de farine
-  150 gr de fromage râpé
-  2 œufs
-  5 cuillères à soupe de lait demi-écrémé
-  Sel, poivre.





Préparation :

1. Dans un saladier, mettez 5 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 5 cuillères à soupe de farine, 150 gr de fromage râpé, et mélangez bien.
2. Cassez les 2 œufs dessus, mélangez et mouillez avec 50 ml de lait (5 cuillères à soupe).
3. Salez, poivrez, selon votre goût.
4. Mélangez bien, vous allez obtenir une pâte un peu épaisse et collante.
5. Dans une poêle, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites grésiller avant d'y déposer les galettes que vous aurez façonné à la main.
6. Faites cuire des deux côtés jusqu'à ce que ce soit bien doré et servez.

Galette d'avoine aux poireaux

Proportions : Pour un moule à tarte de 30cm

Ingrédients :

-  4/5 poireaux coupés en petits tronçons
-  100g de flocons d'avoine
-  1 verre de lait
-  100g de comté râpé

- ♥ 4 œufs
- ♥ 1 gousse d'ail hachée
- ♥ 1 c à c de persil haché
- ♥ Muscade, sel

Préparation :

Cuire les poireaux à l'étouffée.

Faire gonfler les flocons dans le lait chaud pendant 10mn.

Mélanger tous les ingrédients, verser dans un moule à tarte huilé et faire cuire à four moyen pendant 30mn.

Galettes de pommes de terre (Latkes)

- ♥ 1 kg de pommes de terre.
- ♥ 2 œufs
- ♥ 4 c. à soupe de farine
- ♥ 1 oignon
- ♥ 1 c à c sel, poivre, huile

1. Eplucher, laver les pommes de terre, bien les essuyer.
2. Râper pommes de terre et oignons.
3. Mélanger (après avoir retiré l'eau) aux œufs, puis à la farine, saler, poivrer.
4. Mettre de l'huile dans une poêle.
5. Former des petits tas (avec une cuillère à soupe), et les faire cuire dans la friture fumante.
6. Egoutter sur du papier essuie-tout, et déguster chaud.

Gratin de courgettes

Pour 4 personnes

- 1,5 kg de courgettes
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 400 g de crème fraîche
- 150 g de parmesan moulu
- Sel fin, poivre au moulin

Préparation et cuisson

1. Peler les courgettes et les couper ensuite en rondelles.
2. Dans une poêle, verser l'huile d'olive.
3. Quand elle est bien chaude, y déposer les tranches d'aubergines et les faire revenir.
4. Les disposer ensuite dans un plat à gratin en les couvrant de crème fraîche.
5. Saupoudrer le parmesan et faire gratiner au four pendant environ 10 minutes.

Gougère

Ingrédients

Pour 4 personnes - 25 à 40 gougères suivant la taille :

- ☼ 250ml d'eau
- ☼ 1 pincée de sel
- ☼ 75g de beurre
- ☼ 150g de farine
- ☼ 4 œufs
- ☼ 140g de fromage râpé (Emmenthal, gruyère, comté)



Pâte à choux + fromage :

1. Verser dans une casserole l'eau, le beurre et une pincée de sel.
2. Porter à ébullition puis ajouter en une fois la farine, hors du feu.
3. Chauffer doucement en mélangeant jusqu'à ce que la pâte se détache des bords de la casserole.
4. Laisser tiédir puis incorporer les œufs, un par un.
5. Terminer en incorporant le fromage râpé.
6. Déposer de petites boules de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 25 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Houmous

Ingrédients

- ☼ Une boîte de pois chiches
- ☼ 1 citron
- ☼ 2 gousses d'ail
- ☼ 4 cuillères à soupe de te'hina (purée de sésame)
- ☼ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ☼ Sel, poivre, zaatar.

Préparation

1. Verser une boîte de pois chiches dans une casserole, avec le jus, et porter à ébullition puis retirer du feu et, avec une écumoire, récupérer les pois chiches.
2. Mettre les pois chiches dans un récipient, ajouter la te'hina, le jus de citron et l'ail haché.
3. Mixer. Si la pâte est trop compacte, ajouter le jus de cuisson des pois chiches.
4. Ajouter sel et poivre et vérifier l'assaisonnement.
5. Réserver au froid.
6. Au moment de servir, verser sur le plat l'huile d'olive en légère spirale et saupoudrer de zaatar.
7. Pour décorer, on peut ajouter des feuilles de persil, une tranche de citron, du sésame, etc.

Lentilles (cuisson)

- Lentilles
- Concentré de tomates
- 1 oignon
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier,
- Huile, sel, poivre.

Mettre dans une cocotte les lentilles avec le laurier et l'oignon, couvrir d'eau et faire cuire environ 30 mn (selon le type de lentilles utilisé).

➤ **Attention : ne saler qu'en fin de cuisson.**

Dans une marmite, faire revenir l'ail avec l'huile, ajouter le concentré de tomate avec un peu d'eau, sel et poivre.

Mélanger le tout et déguster !

Lentilles en salade « Niki'Story »

Ingrédients :

- Lentilles cuites au naturel
- Huile d'olive
- Moutarde
- Vinaigre
- Sel, poivre
- Cerneaux de noix
- Fromage (Emmenthal, gruyère, parmesan)
- Céleri en branche

1. A préparer deux ou trois heures avant le repas.
2. Dans un bol, mélangez la moutarde avec le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une vinaigrette homogène.
3. Dans un saladier, mettez les lentilles cuites avec des petits morceaux de fromage, des noix, du céleri haché.
4. Ajoutez la sauce. Mélangez le tout et réservez au frais.

Petits-pains d'Anath

- 100g de beurre
- 1 cottage ou 1 fromage blanc 9 %
- 150g de parmesan

- 2 œufs entiers
- Farine-levure 330g

Mélanger tous les ingrédients.

Faire des boules de la grosseur de balles de tennis.

Parsemer de fromage, sésame ou autre...

Mettre au four, sur une plaque beurrée - chaleur moyenne.



Poivrons « Niki's Story »

- 2 poivrons rouge,
- 4 tomates,
- Quelques feuilles de céleri,
- 1 oignon rouge,
- 3 gousses d'ail,
- 1 cuillère de miel,
- Huile d'olive,
- Sel, poivre.

1. Couper l'oignon en petits morceaux et les mettre à cuire dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.
2. Éplucher les poivrons avec un économètre, les vider et les couper en morceaux.
3. Éplucher les tomates préalablement ébouillantées, les couper en morceaux.
4. Mixer les poivrons, les tomates, le céleri et l'ail, de façon à les réduire à une presque purée.
5. Verser le tout dans la casserole sur l'oignon blondi, assaisonner, ajouter une cuillère de miel pour ôter l'amertume des poivrons.
6. Laisser mijoter 15 à 20 minutes.

7. Déguster, chaud ou froid, tel quel, ou en accompagnement de pâtes, de riz, de viandes, etc.

Poisson - Cake au saumon fumé

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 🐟 200 g de farine
- 🐟 4 œufs
- 🐟 8 cuillerées à soupe de lait
- 🐟 75 g de beurre fondu
- 🐟 150 g de gruyère râpé
- 🐟 150 g de saumon fumé
- 🐟 ½ paquet de levure chimique

Préparation :

1. Mettre la farine dans une terrine.
2. Y incorporer, l'un après l'autre, les œufs, le lait, le beurre fondu, le gruyère, la levure.
3. Mélanger et ajouter le saumon fumé coupé en petits morceaux.
4. Verser dans un moule à cake et faire cuire une heure à four thermostat 6 (180°C). Servir chaud.

Poisson - Croustillants de poisson

Pour 2 - 3.5 p/pers

- 2 filets de poisson blanc.
- 4 feuilles de brick
- 2 petites tomates
- 1/2 poivron jaune
- 1 cuillère à soupe de basilic haché.
- Sel, poivre.

Préchauffer le four à 220 (th.7)

1. Emietter le poisson.

2. Couper en dés les tomates et le poivron
3. Disposer les feuilles de brick dans des ramequins en repliant les bords vers l'intérieur.
4. Faire cuire 5 mn dans le four, (jusqu'à ce que les feuilles de brick aient pris la forme des ramequins)
5. Dans une poêle chaude, faire revenir les légumes 5 mn sur feuille de cuisson, puis ajouter le poisson émietté, et laisser cuire 5 mn à nouveau.
6. Saler, poivrer, ajouter le basilic et mélanger.
7. Garnir de cette fondue les coupelles de feuilles de brick.

Poisson – (Gefiltefish)

Ingrédients

- 🐟 1kg carpe hachée
- 🐟 3 cuillères à soupe de farine de matza
- 🐟 2 œufs
- 🐟 2 oignons moyens
- 🐟 2 carottes
- 🐟 1 poignée d'amandes émondées
- 🐟 1 cuillère à soupe de sucre
- 🐟 Sel, poivre



Préparation

1. Si vous n'avez pas acheté le poisson déjà nettoyé et haché, ôtez les arêtes aussi bien que possible.
2. Coupez la chair en morceaux et mixez avec 1 oignon.
3. Ajoutez deux œufs, la farine de pain azyme, le sel et le poivre. Bien mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène, un peu pâteuse.
4. Epluchez les carottes et 1 oignon. Les découper et les poser au fond d'une marmite.

5. Faire des boulettes (une vingtaine environ) de forme ovale un peu aplatie avec la préparation et les poser délicatement dans la marmite au-dessus des carottes et de l'oignon.
6. Versez de l'eau dans la marmite jusqu'à recouvrir entièrement les boulettes.
7. *Facultatif : si vous aimez que la sauce soit en gelée, ajoutez une cuillère de gélatine.*
8. Poivrez, salez et ajoutez une cuillère à soupe de sucre et des amandes émondées.
9. Cuire 50 minutes à tout petits bouillons.
10. Lorsque les boulettes sont cuites, les retirer délicatement à l'aide d'une écumoire et les laisser refroidir dans un plat.
11. Les conserver dans une boîte hermétique avec du bouillon pour éviter qu'elles ne s'assèchent.

Poisson - Filets de poisson au citron

Ingrédients

- ♥ 1 filet de poisson par personne
- ♥ 2 tomates
- ♥ 1 oignon
- ♥ 1 jus de citron
- ♥ Sel, poivre
- ♥ Ail, basilic
- ♥ 1 cuillère d'huile d'olive

Préparation :

1. Mettre les filets rincés à l'eau dans un plat à gratin.
2. Ajouter dessus les rondelles fines de tomates et d'oignon.
3. Saler poivrer ; ajouter le jus de citron, ½ verre d'eau et 1 filet d'huile d'olive.
4. Saupoudrer d'ail finement coupé et de basilic.
5. Cuire au four à 200° pendant 25 mn environ

Poulet rôti tout simplement

Ingrédients

- ✿ 1 bon poulet de 1,6 kg environ
- ✿ 12 gousses d'ail non pelées
- ✿ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ✿ 2 feuilles de laurier
- ✿ Piment



Préparation :

1. Préchauffez le four th. 6/180°.
2. Placez 2 gousses d'ail et le laurier à l'intérieur du poulet avec ses abats. Salez et poivrez, puis refermez le poulet en lui liant les pattes.
3. Badigeonnez-le ensuite d'huile d'olive, salez, poivrez, pimentez, puis posez-le dans un plat un peu creux, à l'envers, les blancs dans le fond du plat.
4. Salez et poivrez à nouveau légèrement, ajoutez les gousses d'ail restantes tout autour et enfournez.
5. Passée 1 h de cuisson, retournez délicatement le poulet dans son plat et achevez ainsi la cuisson.
6. Servez aussitôt avec une bonne purée de pommes de terre au laurier et les gousses d'ail en chemise confites dans le jus de cuisson.

Quenelles de pommes de terre gratinées

Ingrédients :

- 500g de pommes de terre
- 2dl de lait
- 130g de beurre
- 90g de farine
- 100g de comté râpé
- 3 œufs entiers

➤ 2-3 blancs d'œufs

1^{ère} partie :

1. Cuire 500 g de pommes de terre avec la peau à l'eau salée, pendant 25 minutes.
2. Les égoutter, les peler, et les passer au moulin à légumes.
3. Dans une casserole, chauffer 2 dl de lait et 30 gr de beurre. A frémissement retirer du feu et ajouter 90 g de farine en mélangeant avec un fouet.
4. Remettre ensuite sur feu doux, et dessécher 1 minute.
5. Mélanger à cette préparation la pulpe de pommes de terre, saler, poivrer, muscader, 100 gr de beurre clarifié, 3 œufs entiers, 2-3 blancs d'œufs et bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.
6. Verser cette préparation dans un saladier, recouvrir d'un film, et entreposer 4 heures dans le réfrigérateur.

2^{ème} partie :

1. Mouler 4 quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe.
2. Les pocher 20 minutes dans de l'eau salée, à peine frémissante puis les égoutter sur un torchon bien propre.
3. Disposer les quenelles ensuite dans un plat bien beurré.
4. Les saupoudrer de 100 gr de comté râpé, les mettre dans un four préchauffé en position grill, et les gratiner.
5. Une fois gratinées, sortir les quenelles du four, et les servir bien chaudes.

Quinoa - Cuisson

Ingrédients : *pour 2 personnes*

- ♥ 1 verre de quinoa
- ♥ 2 verres eau froide
- ♥ ½ cuil. à café de gros sel – soit 3,5 g environ
- ♥ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive (facultatif)

1. Mesurer un volume de quinoa sec dans un verre de cuisine remplis à ras bord. Bien rincer le quinoa dans une passoire fine, à grande eau, jusqu'à ce que l'eau devienne limpide.
2. Mesurer 2 volumes d'eau (soit 2 fois le volume du quinoa – 2 verres d'eau à ras bord).
3. Verser l'eau froide et le quinoa bien égoutté dans une casserole. Amener l'eau à ébullition rapidement puis couvrir et programmer le minuteur pour 10 minutes
4. Cuire à feu moyen, l'eau doit bouillir. A mi-cuisson, enlever le couvercle (ce n'est pas impératif).
5. Après 10 minutes de cuisson, ajouter ½ cuillère à café de gros sel. Cuire encore 2 minutes à découvert.
6. Couvrir la casserole et laisser gonfler encore 10 minutes

Pour le déguster chaud, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive avant de servir.

Quinoa – salade « Niki'story »

Ingrédients :

- ♥ Quinoa
- ♥ Céleri en branche
- ♥ 1 boîte de thon au naturel
- ♥ 2 échalotes
- ♥ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ♥ Sel, poivre

Préparation

1. Préparer le quinoa comme indiqué précédemment.
2. Prendre 1 branche tendre de céleri et la hacher finement.
3. Ajouter le thon, les échalotes coupées en tranches fines.
4. Ajouter l'huile d'olive, sel, poivre, bien mélanger le tout.
5. Laisser au frais au moins une heure avant de déguster.



Sablés au Cheddar

Ingrédients pour une douzaine de cookies :

- ✚ 100 g de Cheddar râpé
- ✚ 75 g de farine
- ✚ 40 g de beurre mou
- ✚ 1 œuf
- ✚ 1 CS de graines (pavot, sésame, nigelle, cumin...)
- ✚ 1 cc de levure chimique
- ✚ 1 pincée de sel

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Cuisson une dizaine de minutes à 210 °C .

<https://www.youtube.com/watch?v=RARCc17RTyE>

Sablés au gruyère

Ingrédients

- ♥ 100 gr de farine
- ♥ 70 gr de gruyère râpé
- ♥ 70 gr de beurre mou
- ♥ 1 jaune d'œuf
- ♥ Sel, poivre, muscade



Préparation

1. Mettre dans un récipient la farine et le gruyère râpé. Ajouter une pincée de sel, le poivre et un peu de muscade.
2. Incorporer le beurre mou et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Faire un boudin avec la pâte et découper en rondelles de 5 mm d'épaisseur.
4. Les aplatir pour leur donner la forme de petits palets et les dorer avec un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.
5. Enfourner 25 minutes à 180°C

Remarques

Une recette qui se décline (Comté, parmesan...), ajout de graine de pavot, d'herbes de Provence...

Ils se conservent dans une boîte hermétique 1 semaine...

http://auxmilledelices.com/sables-au-gruyere/#google_vignette

Sauce Béchamel

Ingrédients :

- + 40 g beurre doux
- + 40 g farine de blé
- + 50 cl lait 1/2 écrémé
- + 3 pincées de sel fin
- + Poivre, muscade.

Préparation :

Réaliser le roux dans une casserole : mettre le beurre à fondre, puis ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule. Laisser cuire à feu doux pendant quelques minutes, sans coloration.

Toujours sur un feu moyen, verser progressivement le lait froid et mélanger régulièrement avec un fouet. Laisser cuire à ébullition pendant 5 min.

Assaisonner ensuite la béchamel de sel, de poivre du moulin et de noix de muscade.

Sauce provençale

Accompagne les hors-d'œuvre, les poissons, les œufs ou les légumes.

Ingrédients : pour 4 pers.

- + 1 tasse à déjeuner de concentré de tomate dilué et beurré
- + 2 gousses d'ail écrasées
- + 3 filets d'anchois dessalés
- + 8 olives noires dénoyautées et finement hachées
- + 1 cuillerée à soupe de câpres

- + 1 cuillerée à soupe de feuilles d'estragon concassées
- + 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Recette : 15 min de préparation

Dans une casserole sur le feu, mettre le concentré de tomates, l'ail bien écrasé et l'huile d'olive.

Porter à ébullition pendant 2 min, retirer du feu, passer au tamis fin (si possible)

Ajouter les filets d'anchois pilés finement, les olives noires, les câpres et l'estragon. Laisser refroidir

Sauce vinaigrette simple

- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre (ou de citron)
- 1 cuillerée à café de moutarde (facultatif)
- Sel, poivre

Mélanger d'abord le sel et le vinaigre, puis l'huile et le poivre et enfin la moutarde. Goûter.

Vous pouvez modifier les proportions selon vos goûts...

Ajoutez un des ingrédients suivants si cela vous chante : herbes diverses (thym, romarin, aneth, basilic, origan, menthe...), épices variées (cumin, coriandre, anis...).

Sauce Pistou

- 2 beaux bouquets de basilic
- 2 gousses d'ail
- 40 g de parmesan
- 40 g de pignons
- 15 cl huile d'olive

Mixer le tout ; c'est tout !

Sauce Tapenade

- 70 % olives noires
- 4 filets d'anchois
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à café de jus de citron

Mixer le tout ; c'est tout !

Soupe de poisson (style Bouillabaisse)

Ingrédients

- 1 kg de poisson variés (dorade, rouget, cabillaud, merlan, loup...)
- 1 oignon
- 1 échalote
- 3 gousses d'ail
- 1 bulbe de fenouil
- 1 carotte
- 2 petites tomates (ou une grosse)
- Safran
- Sel, poivre

Préparation

1. Dans une cocotte, faire revenir un oignon, une échalote et 3 gousses d'ail émincées.
2. Faites revenir quelques minutes puis ajoutez le fenouil et la carotte en dés.
3. Au bout de 5 minutes de cuisson, ajoutez la tomate préalablement coupée en dés.
4. Assaisonnez de sel, de poivre et de safran. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux
5. Ajoutez les poissons (nettoyés et vidés).
6. Faites revenir quelques minutes puis couvrez d'eau à hauteur.

7. Laissez cuire à couvert 40 minutes.
8. Mixez la soupe puis passer au chinois.
9. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.
10. Servir avec des [petits croûtons](#).

Soupe de potiron

Préparation : 15 - 20 mn - Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- ✿ 1 potiron
- ✿ 3 pommes de terre
- ✿ Un bouillon de volaille (cube ou poudre)
- ✿ 200 g de crème fraîche
- ✿ Sel, poivre, muscade
- ✿ Persil
- ✿ [Croûtons de pain](#)

Préparation :

Enlever la peau et la partie filandreuse du potiron pour ne conserver que la pulpe. La couper grossièrement en gros morceaux. Éplucher les pommes de terre.

Faire cuire potiron et pommes de terre. Parallèlement, faire chauffer le bouillon de volaille.

Passer potiron et pommes de terre ensemble au mixeur en ajoutant régulièrement du bouillon bouillant.

Reverser le mélange ainsi obtenu dans une casserole. Ajouter la crème, mélanger, assaisonner (sel, poivre, muscade) et porter à ébullition.

Aux premiers bouillons, retirer la soupe, la servir avec du persil grossièrement haché et des petits croûtons.

Soufflé au fromage (1)

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100 g de gruyère râpé
- 4 œufs
- 1/4 de litre de lait / de crème liquide
- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- Sel, poivre et muscade

Préparation

1. Faites blondir le beurre dans une casserole et ajoutez-y la farine.
 2. Mélangez et mouillez avec le lait chaud. Assaisonnez.
 3. Retirez la sauce du feu et incorporez les jaunes d'œufs puis trois blancs battus en neige bien ferme et le gruyère râpé.
 4. Beurrez un moule à soufflé, versez-y votre préparation et faites cuire à four chaud (210°C/thermostat 7) pendant 25 à 30 minutes sans ouvrir la porte du four.
 5. Le soufflé est prêt quand il est gonflé et doré.
- Servir dès la sortie du four.

Le tour de main c'est d'ajouter plus de jaunes que de blancs pour réussir à coup sûr son soufflé.

Petite astuce : Pour que le soufflé monte bien, après avoir beurré le plat, ne pas toucher l'intérieur du plat avec les doigts, une seule empreinte suffirait à le couper dans son élan. Éviter d'ouvrir la porte du four également pendant la cuisson.

Soufflé au fromage (2)

Pour 4 personnes :

Ingrédients

- ♥ 25 g de beurre
- ♥ 2 cuillères à soupe de farine
- ♥ 20 cl de lait
- ♥ 20 cl d'eau

- ♥ 40 g de gruyère ou comté
- ♥ 3 œufs (+ 1 jaune)
- ♥ Noix de muscade, sel et poivre

Préparation : 50 mn - Cuisson : 25 mn

1. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Ajouter la farine et remuer avec une cuillère en bois.
2. Lorsque le mélange commence à mousser et sans lui laisser prendre de couleur, délayer avec le lait chaud additionné d'eau.
3. Laisser cuire 5 à 6 minutes en continuant de remuer. Oter du feu et ajouter une pincée de sel. Préchauffez le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes (3 blancs et 4 jaunes).
4. Battre les blancs en neige très ferme au batteur. Incorporer les jaunes légèrement battus. Ajouter le fromage râpé.
5. Saler, poivrer et incorporer une pincée noix de muscade. Avec précaution, en les soulevant à la spatule, ajouter les blancs en neige à cette préparation.
6. Beurrer un moule à soufflé et le remplir au 3/4. Mettre au four en position basse. Laisser cuire 20 minutes. Servir aussitôt.

Soufflé au fromage (3)







Pour 4 à 6 personnes

- 3 cuillères à soupe de gruyère râpé
 - 30 cl de crème liquide
 - 3 cuillères à soupe de fécule (ou Maïzena)
 - 30g de beurre
 - 6 œufs
 - 220g de comté râpé
 - 4 pincées de noix de muscade en poudre
 - 1 noisette de beurre
1. Préchauffer le four th.200°C.

2. Beurrer le plat à soufflé et le parsemer de gruyère râpé. Dans une casserole, porter à ébullition la crème liquide avec la fécule pendant 5 minutes environ.
3. Mélanger sans cesse à feu doux jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Hors du feu, ajouter le beurre. Mélanger à nouveau.
4. Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige bien fermes.
5. Ajouter les jaunes un à un dans la casserole. Bien mélanger entre chaque ajout.
6. Ajouter le comté râpé et la noix de muscade. Saler et poivrer.
7. Mélanger à nouveau. Verser ensuite les blancs en neige en prenant bien soin de mélanger délicatement pour ne pas les casser.
8. Verser la préparation dans le plat à soufflé. Faire cuire au four 25 à 30 minutes sans ouvrir la porte du four.
9. Le soufflé est prêt quand il est gonflé et doré. Servir illico presto.

Petite astuce : Pour que le soufflé monte bien, après avoir beurré le plat, ne pas toucher l'intérieur du plat avec les doigts, une seule empreinte suffirait à le couper dans son élan. Éviter d'ouvrir la porte du four également pendant la cuisson.

Taboulé

-  8 c. à soupe de couscous (cru)
-  6 c. à soupe d'huile de tournesol ou arachide
-  1 jus de citron
-  Un oignon haché.
-  Menthe fraîche hachée finement
-  1 c. à café de sel.

Bien mélanger le tout, en égrainant la semoule à la fourchette. Laisser reposer environ 2 heures au frigo. La préparation double de volume.

Tarte - Quiche aux oignons

Proportions : 6 personnes

Ingrédients :

- ☼ Pâte feuilletée
- ☼ 1kg d'oignons
- ☼ 50 g de beurre
- ☼ 2 c à soupe d'huile
- ☼ 1 c à soupe de farine
- ☼ 1 dl de vin blanc sec ou de bouillon (eau et cube)
- ☼ 3 œufs
- ☼ 125 g de crème fraîche
- ☼ Sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

Foncez la pâte feuilletée dans un moule mouillé. Piquez le fond à la fourchette.

Hachez les oignons et faites-les fondre dans le mélange beurre-huile en remuant.

Saupoudrez de farine, puis mouillez de vin ou de bouillon.

Laissez cuire doucement une dizaine de minutes, puis étalez les oignons sur la pâte.

Battez les œufs entiers avec du sel et du poivre, et une pincée de noix muscade, versez sur les oignons et faites cuire à four chaud 30mn environ.

Démoulez, servez chaud en entrée. Vous pouvez ajouter 3 c à soupe de gruyère râpé.

Tarte à l'oignon (1)

Ingrédients :

- 🐾 3-4 oignons
- 🐾 Huile d'olive
- 🐾 [Pâte brisée](#)

- 🐔 1 œuf
- 🐔 Crème fraîche
- 🐔 Fromage râpé
- 🐔 1 pincée de cumin
- 🐔 1 pincée d'origan

Préparation :

1. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
2. Dans un moule à tarte, installer la pâte brisée
3. Faire des petits trous dans la pâte.
4. Disposer les oignons sur la pâte.
5. Battre l'œuf avec la crème fraîche, le fromage râpé, le cumin et l'origan.
6. Napper les oignons de ce mélange et mettre au four 40-45 minutes

Tarte à l'oignon (2)

Proportions : pour une tarte d'environ 28 cm de diamètre

Ingrédients :

- ♥ Environ 200 g de [pâte brisée](#)
- ♥ 2 gros oignons
- ♥ 40 cl de crème fraîche épaisse
- ♥ Gruyère râpé (facultatif)

Préparation :

1. Éplucher les oignons et les émincer. Ne pleurez pas, vous serez bientôt récompensés. Dans une poêle, faites revenir ces oignons sans les faire dorer. Ajouter un demi-verre d'eau et laisser cuire 5 à 10 minutes. Cette étape est importante pour ne pas que les oignons soient craquants. Retirer du feu et laisser refroidir.
2. Abaisser la pâte brisée et garnir le moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.

3. Étaler la crème fraîche sur le fond de tarte et déposer délicatement les oignons égouttés à la surface.
4. Terminer cette garniture par un peu de Gruyère râpé.
5. Faire préchauffer le four (thermostat 7 - 8) et cuire à four chaud pendant 45 à 60 minutes.

Tarte au brie

Ingrédients :

- 250 g de [pâte Brisée](#)
- 300 g de brie fermier
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 2 œufs
- 1 cuillères à café de sucre semoule
- 1 pincée de quatre-épices

Préparation :

1. Étaler la pâte et en garnir un moule à tarte beurre. La faire dessécher à four chaud 230° (th 7) 10mn.
2. Ôter la croûte du brie. Le faire fondre au bain-marie. Ajouter la crème fraîche et mélanger pour obtenir une pâte très lisse.
3. Verser le fromage fondu dans un grand bol, ajouter les œufs, le sucre et les quatre épices. Battre le mélange puis le verser sur le fond de tarte. Cuire à four chaud 190° (th. 5) 30mn.

Tarte au chèvre

Ingrédients :

- ✿ 250 g de pâte feuilletée
- ✿ 500 g de pommes de terre
- ✿ 2 oignons
- ✿ 2 œufs
- ✿ 20 cl de crème fraîche liquide
- ✿ 150 de fromage de chèvre frais
- ✿ 100 g de tomme de chèvre

- ✿ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✿ Sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les pommes de terre avec leur peau, épluchez-les et coupez-les en morceaux.
2. Pelez et hachez les oignons. Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive, ajoutez les pommes de terre, salez et poivrez. Laissez cuire 5 min sans laissez colorer.
3. Déroulez la pâte sur un moule et piquez la pâte avec une fourchette.
4. Recouvrez de fromage de chèvre, poivrez et ajoutez les pommes de terre et les oignons.
5. Fouettez les œufs avec la crème, salez et poivrez. Versez le mélange sur la tarte.
6. Parsemez de tomme de chèvre râpée.
7. Mettre dans le four 25 minutes.
8. Servez la tarte chaude avec une salade.

Tarte au chèvre, basilic et pignons

Ingrédients :

- 250 g de [pâte brisée](#)
- 200 g de chèvre frais ou demi-sec
- 2 œufs + 2 jaunes d'œuf
- 1/4 l de lait
- 25 cl de crème fraîche
- 50 g de pignons
- 1 dizaine de feuilles de basilic
- 2-3 pincées de muscade
- Sel, poivre

Préparation :

1. Étaler la pâte et en garnir un moule à tarte beurré. Recouvrir de papier d'aluminium et de légumes secs et précuire à four chaud 200 ° (th 6) 15mn.
2. Dans une terrine, battre à la fourchette les œufs entiers et les jaunes, puis le lait et la crème fraîche. Ajouter le fromage coupé en petits dés, les pignons et le basilic haché.
3. Saler légèrement. Poivrer et ajouter la muscade.
4. Verser le contenu de la terrine sur la pâte précuite.
5. Remettre à cuire 25mn environ jusqu'à ce que la tourte soit bien dorée.

Tarte au fromage

Ingrédients :

- ✚ [Pâte sablée](#)
- ✚ 1 petit oignon haché
- ✚ 15 g de beurre
- ✚ 75 g de gruyère râpé
- ✚ 225 g de fromage blanc à 20%
- ✚ 15 cl de crème fraîche
- ✚ 3 œufs
- ✚ sel, poivre

Préparation :

1. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. En tapisser un moule de 20 cm de diamètre.
2. Dans une petite poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire blondir 5mn en remuant. Laisser refroidir et répartir avec le gruyère sur le fond de tarte.
3. Battre ensemble le fromage blanc, la crème, les œufs, sel et poivre. Verser sur la pâte.
4. Cuire à four chaud 230° (th. 7) 25 à 30mn. Le dessus doit être légèrement doré. Servir chaud.

Tarte au fromage 2

Ingrédients :

- ✚ Pâte feuilletée
- ✚ [Sauce béchamel](#)
- ✚ 150 g fromage râpé (gruyère ou autre)
- ✚ Poivre, muscade.

Préparation :

1. Faire une béchamel, y ajouter le fromage râpé, bien mélanger et vérifier l'assaisonnement.
2. Garnir un moule à tarte de pâte feuilletée.
3. Verser la béchamel au fromage.
4. Enfourner dans un four préchauffé à 200°.
5. Cuire 25 à 30mn. Le dessus doit être bien doré.
6. Servir chaud.



Tarte au roquefort

Ingrédients :

- [Pâte sablée](#)

Garniture:

- 300 g de roquefort
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- sel, poivre

Préparation :

1. Pour la garniture, émietter la moitié du roquefort à la fourchette et le mettre de côté.
2. Broyer le reste du fromage au mixeur, avec la crème fraîche et les œufs.
3. Saler légèrement, bien poivrer.

4. Étaler la pâte dans un moule à tarte beurré. La faire précuire à four chaud 200° (th 6/7) 15 à 20mn en la recouvrant de légumes secs et de papier aluminium.
5. Garnir le fond de tarte avec le roquefort émietté puis avec le mélange aux œufs et à la crème, jusqu'aux bords du moule.
6. Remettre à cuire au four 40 à 45mn : le dessus de la tarte doit être doré.

Tarte au roquefort 2

Ingrédients :

- ✿ [Pâte Brisée](#)
- ✿ 3 œufs
- ✿ 200g cottage cheese
- ✿ 100g roquefort (ou tout autre bleu)
- ✿ Sel, poivre
- ✿ Gruyère râpé

Préparation :

1. Préparer la pâte, faire une boule et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Beurrer un moule à tarte de 30 cm. Étendre la pâte au rouleau et la disposer dans le moule en ayant soin de rouler les bords supérieurs sur eux-mêmes sur 1 cm.
3. Faire des trous à la fourchette et cuire dans un four préalablement chauffé à 200° (thermostat 7) recouvert d'aluminium ou de quelques haricots à cuire.
4. Préparer la garniture. Mélanger les œufs, le cottage cheese, et le roquefort coupé en petits morceaux. Vérifier l'assaisonnement en fonction du bleu utilisé.
5. Verser la garniture sur la pâte, saupoudrer de gruyère râpé et mettre au four pendant 30 minutes.
6. Démouler et servir immédiatement.

Tarte aux épinards

Ingrédients :

- [Pâte Brisée](#)
- 400 g d'épinards
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Gruyère

Préparation :

1. Étalez la pâte Brisée dans un plat à tarte et piquez-la avec une fourchette.
2. Verser 400 grammes d'épinards sur le fond de la tarte.
3. Battez l'œuf, mélangez-le avec 75g de gruyère et une cuillère à soupe de crème fraîche, et étalez ce mélange sur les épinards.
4. Coupez le fromage de chèvre en petit morceaux et parsemez en votre tarte. Ajoutez un peu de gruyère.
5. Mettez votre préparation au four pendant une vingtaine de minutes (th.7)

Tarte aux trois fromages

Ingrédients :

- 300 g de pâte feuilletée
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 150 g de roquefort
- 200 g de fromage blanc
- 150 g d'emmental râpé
- 3 œufs
- 20 g crème fraîche liquide
- Ciboulette finement ciselée
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four Th 7 - 210 °C. Dans un saladier écrasez le roquefort à la fourchette en lui incorporant peu à peu le fromage blanc, l'emmental, la crème fraîche et les œufs battus. Ajoutez la moitié de la ciboulette.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir l'oignon finement haché sur feu moyen, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Versez dans la préparation puis mélanger le tout.
3. Salez, poivrez. Mettre la préparation sur la pâte et laissez cuire 30mn.
4. Attendez 5mn pour démouler. Parsemez du reste de ciboulette et servez.

Tarte aux poireaux








Ingrédients :

- 1 [pâte brisée](#)
- 4 échalotes
- 3 ou 4 poireaux
- Crème liquide (10 cl environ)
- 150 g de gruyère
- Sel, poivre, 1 pincée de noix de muscade

Préparation :

1. Étaler la pâte dans un moule à tarte. Faire précuire 10 mn.
2. Dans une poêle, faire revenir les échalotes finement émincées, y ajouter les poireaux coupés en très petits morceaux. Mouiller et faire revenir.
3. Ajouter au mélange poireaux et échalotes la crème et le gruyère râpé.
4. Saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade.
5. Verser ce mélange sur la pâte. Enfourner et faire cuire 30 mn à feu doux.







Tarte au saumon fumé

-  1 [pâte brisée](#)
-  200 g de saumon fumé,
-  3 œufs,
-  20 cl de lait,
-  20 cl de crème fraîche,
-  10 g de beurre,
-  Poivre.

1. Abaisser la pâte sur une épaisseur de 2 mm et en garnir un moule préalablement beurré.
2. Remonter légèrement les rebords de la pâte afin d'obtenir une crête régulière.
3. Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait et la crème fraîche.
4. Poivrer mais ne pas saler.
5. Détailler les tranches de saumon fumé en bandes de 3 cm de large, les répartir sur le fond de tarte.
6. Verser la préparation dessus. Cuire au four à 210 °C (th. 7) pendant 25 minutes.

Tomates au thon et chèvre frais

Ingrédients (pour 6 personnes) :

-  6 tomates
-  4 œufs durs
-  1 boîte de thon à l'huile, 180 g
-  1 cuillère à soupe de câpres (facultatif)
-  10 cuillères à soupe de mayonnaise
-  Fines herbes selon goût

Préparation :

1. Laver les tomates, leur retirer la calotte, les évider.
2. Hacher ensemble les œufs durs, la mayonnaise, les câpres, les fines herbes et le thon.

3. Farcir les tomates de cette préparation.
4. Refermer avec la calotte et disposer dessus une noix de mayonnaise afin de faire tenir l'olive.
5. Disposer tout autour de l'assiette le fromage de votre choix (le chèvre se marie bien)

Tuiles apéro

Ingrédients

- 2 blancs d'œuf
- 80g de farine
- 80g de beurre fondu
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- Graines de cumin ou d'anis, sésame, pavot, etc...



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Mélangez le beurre fondu avec la farine et le parmesan.
3. Ajoutez les blancs d'œuf, salez et poivrez. Bien mélanger.
4. Sur votre plaque, étalez à l'aide d'une cuillère à soupe un peu de pâte pour former un disque de 5-6 cm de diamètre et renouveler l'opération pour faire la prochaine tuile.
5. Parsemez avec les graines ou épices de votre choix.
6. Enfournez pour 8 min en surveillant la cuisson.

Viande - Pot-au-feu

Préparation : 30 min - Cuisson : 4 h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de viande de bœuf grasse
- 500 g de viande de bœuf maigre
- 500 g de viande de bœuf gélatineuse
- 1 os à moelle

- 4 poireaux
- 4 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 2 clous de girofle
- Gros sel
- Poivre noir en grains

Préparation :

1. Ficelez les morceaux de viande pour qu'ils se maintiennent en forme pendant la cuisson. Épluchez les carottes, les poireaux et la branche de céleri.
2. Prenez la gousse d'ail et les oignons. Piquez-en un avec les clous de girofle. Faites dorer le second, à sec, au four : il colorera le bouillon.
3. Mettez dans un faitout tous les morceaux de viande et l'os à moelle, préalablement enveloppé dans une mousseline pour éviter que la moelle ne se répande. Mouillez avec 5 litres d'eau froide. Salez au gros sel. Portez à ébullition et laissez bouillir, en ayant soin d'écumer souvent, jusqu'à ce qu'il ne se forme plus d'écume.
4. Ajoutez-y les oignons, les carottes, les poireaux (liés en botte), le céleri branche, l'ail et le bouquet garni, préalablement ficelé. Ajoutez 12 grains de poivre.
5. Portez de nouveau à ébullition, puis laissez cuire, à couvert (la vapeur doit pouvoir s'échapper sur le côté), sur feu très doux, pendant au moins 4 heures. N'oubliez pas de dégraisser en cours de cuisson avec une petite louche. Le bouillon du pot-au-feu se consomme chaud ou tiède, en précédant les viandes

et les légumes ou seul. Il peut aussi être la base de divers potages.

6. Quant aux morceaux de viande et aux légumes, retirez-les du bouillon et dressez-les dans un plat chaud. Servez-les aussitôt, avec des cornichons, du gros sel et de la moutarde forte.



BOULANGERIE

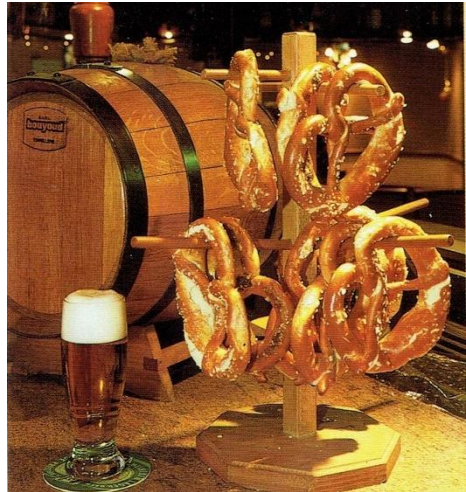
Bretzel

Ingrédients :

- * ½ litre de lait
- * 75g de beurre
- * 75g de sucre
- * 650g de farine
- * 50g de levure boulangère
- * Sel











Préparation :

1. Délayer la levure dans la moitié du lait tiédi puis mélanger avec la farine jusqu'à obtenir une pâte à pain.
2. Laisser reposer jusqu'à doublement de volume.
3. Incorporer le restant de lait, le beurre, le sucre et le sel.
4. Pétrir à nouveau et laisser lever la pâte une demi-heure.
5. Au rouleau, étirer la pâte, former les Bretzels, les cisailer et badigeonner d'œuf et de lait.
6. Laisser reposer une ½ heure et saupoudrer de gros sel.
7. Cuire 35 mn à four moyen.



Brioche

Ingrédients :

-  500 g de farine - 4 tasses
-  1 yaourt nature (environ 125 g)
-  70 g de sucre (3-4 cuillères à soupe)
-  1 sachet de levure de boulanger sèche (ou 20 g de levure fraîche)
-  2 œufs
-  100 ml de lait tiède - 1/2 tasse (125 ml)
-  80 g de beurre à température ambiante
-  1 cuillère à café de sel
-  1 jaune d'œuf (pour la dorure)
-  1 cuillère à soupe de lait (pour la dorure)

Préparation de la levure :

1. Si vous utilisez de la levure sèche, mélangez-la avec le lait tiède et une cuillère à café de sucre.
2. Laissez reposer pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
3. Si vous utilisez de la levure fraîche, émiettez-la dans le lait tiède et laissez reposer de la même manière.

Préparation de la pâte :

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites un puits au centre et ajoutez les œufs, le yaourt et le mélange de levure.
2. Mélangez bien jusqu'à ce que la pâte commence à se former.

Pétrissage :

1. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et pétrissez la pâte pendant environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique.
2. Vous pouvez utiliser un robot pâtissier équipé d'un crochet à pâte pour faciliter le pétrissage.

Première levée :

1. Formez une boule avec la pâte et placez-la dans un bol légèrement huilé.
2. Couvrez avec un torchon propre et laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Façonnage :

1. Dégazez la pâte en appuyant doucement dessus pour en expulser l'air.
2. Façonnez la pâte selon vos préférences : vous pouvez faire une tresse, des boules ou la mettre dans un moule à cake.

Deuxième levée :

1. Couvrez la brioche et laissez lever encore pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'elle double de volume.
2. Préchauffez votre four à 180°C (350°F).

Dorure :

- Mélangez le jaune d'œuf avec la cuillère à soupe de lait et badigeonnez délicatement la brioche avec ce mélange pour obtenir une belle croûte dorée.

Cuisson :





- Faites cuire la brioche pendant environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Refroidissement :

- Laissez la brioche refroidir sur une grille avant de la déguster.

Brioche au yaourt et levain

Ingrédients :

-  140 g de Levain naturel
-  500 g de Farine
-  200 g de Yaourt nature
-  2 Œufs

- ✚ 50 g Beurre
- ✚ 1 pincée de Sel
- ✚ 3 cuillères à soupe de Sucre

Préparation :

1. Mélangez le beurre mou avec le sucre jusqu'à obtenir une crème.
2. Pétrissez le levain naturel avec la farine et le yaourt.
3. Quand il est bien incorporé, ajoutez un œuf à la fois et la crème de beurre et sucre, puis le sel et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
4. Faites lever la pâte pendant 4 heures dans un saladier recouvert de film alimentaire.
5. Beurrez 2 moules à cake. Huilez vos mains et façonnez avec la pâte 8 boules bien rondes.
6. Mettez-en 4 par moule et laissez-les lever 2 heures jusqu'à ce qu'elles aient doublé leur volume.
7. Enfourné au four statique préchauffé à 180° pendant environ 25 minutes.
8. Sortez le pain du four et badigeonnez-le avec le sirop obtenu.
9. Une fois refroidi, démoulez-le et servez-le.

Brioche au yaourt

- ♥ 500g farine tamisée
- ♥ 8-10g de levure boulangère
- ♥ 3 cuillères à soupe de lait
- ♥ 70g beurre mou
- ♥ 1 cuillère à café de sel
- ♥ 200g yaourt nature
- ♥ 2 œufs
- ♥ 4 c/soupe de sucre

Pour la dorure

- ♥ 1 jaune d'œuf et un peu de lait



Préparation :

Mélanger la levure dans 3 cuillères à soupe de lait tiède.

Dans un récipient mélanger farine, sel, puis lait et levure, puis sucre, puis yaourt, puis œufs.

Pétrir jusqu'à former une pâte.

Ajouter le beurre mou.

Pétrir encore, former une boule et la laisser monter 1h30.

Dégazer, fariner le plan de travail, étaler et former un rouleau en forme de boudin de 45 à 50 cm.

Fendre le boudin en deux à partir du haut de 5 cm.

Enlacer les boudins, successivement l'un sur l'autre.

Bien coller les 2 extrémités ensemble et déposer sur la plaque.

Recouvrir et laisser pousser encore 30 minutes.

Dorer avec jaune d'œuf et lait.

Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 35 mn.

Brioche au yaourt - variante

Ingrédients :

- 500 gr de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 125 gr de yaourt nature (1 pot)
- 100 ml de lait tiède
- 100 gr de sucre
- 80 gr d'huile de tournesol (ou beurre)
- 1 œuf

Préparation :

Délayez la levure dans le lait tiède. Attendre 15 minutes.

Ajoutez le yaourt et mélangez. Ajoutez le sucre, l'huile de tournesol et l'œuf, mélangez le tout.

Au robot pâtissier : Dans la cuve de votre robot, déposez la farine, faites un puits et verser le mélange précédent.

Mélangez avec le crochet pendant 15 minutes.

A la main : Versez petit à petit la farine dans le mélange précédent et mélangez. Lorsque la pâte est plus épaisse, travaillez-la sur votre plan de travail et continuez à pétrir avec vos mains jusqu'à ce que vous obteniez une consistance élastique et homogène qui ne colle plus.

Préchauffez le four à 180°C.

Quand la pâte est prête, recouvrez-la et laissez lever environ deux heures ou jusqu'à ce que la pâte double le volume.

Divisez la pâte en 7 morceaux, boulez et déposez les pâtons dans un moule.

Laissez lever une demi-heure en recouvrant le moule.

Cuire la brioche 35 minutes environ.

Brioche du boulanger

Ingrédients

- 400 grammes de farine T45
- 170 grammes de beurre doux
- 4 œufs
- 70 grammes de cassonade sucre blanc ou blond.
- 6 grammes de sel
- 7 grammes de levure sèche, ou 16 grammes de levure fraîche
- 1 œuf entier pour dorer
- 1 noix de beurre pour le moule

Préparation :

1. Couper le beurre froid en dés et le laisser 1 heure à température ambiante afin de le ramollir.
2. Dans le bol du robot, verser les 4 œufs battus, le sucre, le sel, puis la farine. Faire un puits et y mettre la levure.

3. Mélanger au robot pétrisseur pendant 7 minutes à vitesse lente + 5 minutes à vitesse un peu plus rapide.
4. Incorporer le beurre et pétrir pendant 7 minutes jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène.
5. Ne rajoutez pas de farine. Plus une pâte est collante, plus la brioche sera aérée, filante et fondante.
6. Rassembler la pâte au centre du bol, le recouvrir d'un film alimentaire et laisser lever 30-40 minutes à température ambiante.
7. Placer le bol 3 heures minimum ou plus (une nuit) au réfrigérateur. Une longue pousse permet à la pâte de bien se développer et le fait de la garder au frais permet un meilleur façonnage puisque la pâte ne sera plus ou pratiquement plus collante. Après cette pousse la pâte lève peu, c'est normal.
8. Beurrer un moule à cake.
9. Après ce temps de repos, fariner légèrement le plan de travail et dégazer la pâte rapidement, pas trop. Il suffit de rabattre plusieurs fois le pâton juste pour ôter l'air.
10. Pour un moule à cake (environ 26 cm) : déposer 8 boules et cuire à part 2 petites brioches individuelles.
11. Laisser lever 2h à température ambiante.
12. Préchauffer le four à 170°C.
13. Après la pousse, dorer généreusement avec de l'œuf entier battu, avec un pinceau et délicatement, sans écraser la brioche pour ne pas la faire retomber. Enfourner immédiatement pour 25 minutes. La brioche gonflera bien pendant cette cuisson.
14. A la fin de cuisson, sortir la brioche du four et attendre 5 à 10 minutes avant de démouler.



Croissants

Une quinzaine de croissants :

Pour la pâte :

- ♥ 8 g levure de boulanger
- ♥ 300 ml de lait
- ♥ 500 g de farine
- ♥ 1 œuf
- ♥ 3 c. à s. de sucre
- ♥ 1 pincée de sel

Pour le feuilletage :

- ♥ 100 g de beurre

Pour les finitions :

- ♥ 1 jaune d'œuf



Préparation :

1. Diluer la levure dans 150 ml de lait tiède.
2. Après une dizaine de mn, ajouter le reste du lait, la farine, le sel, le sucre et l'œuf.
3. Laisser reposer la pâte dans un saladier et recouvrir d'un torchon humide (qui évitera la formation d'une croûte). La pâte doit doubler de volume.
4. Sortir le pâton sur un plan de travail fariné.
5. Le couper en 8 morceaux égaux et former des boules.
6. Étaler chaque boule de façon à obtenir 8 cercles de même diamètre.
7. Sur 7 cercles, déposer des tranches de beurre. Superposer les cercles ainsi obtenus et terminer par le cercle sans beurre.
8. Étaler le tout et découper en triangles.
9. Puis rouler chaque triangle afin de former des croissants. Laisser reposer 45 mn. Préchauffer votre four à 190°C.
10. Badigeonner vos croissants avec le jaune d'œuf délayé dans un peu de lait, et enfourner pour 20-25 mn.

Levain

Ingrédients :

Farine : Utilisez de la farine de seigle ou de la farine de blé complète pour démarrer, puis passez à de la farine tout usage ou de la farine de blé blanc une fois le levain établi.

Eau : Eau filtrée ou de source, à température ambiante (environ 20-25°C).

Matériel :

- Un bocal en verre ou un récipient en plastique propre
- Une cuillère en bois ou en plastique (évittez le métal)
- Une tasse à mesurer
- Un chiffon propre ou une gaze pour couvrir le récipient

Préparation :

Jour 1 :

Mélange initial :

Dans un bocal propre, mélangez 1/2 tasse de farine avec 1/4 tasse d'eau.

Remuez bien pour obtenir une pâte homogène.

Couvrez le bocal avec un chiffon propre ou une gaze et laissez reposer à température ambiante pendant 24 heures.

Jour 2 :

Premier rafraîchi :

Vous devriez voir quelques bulles apparaître. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave.

Ajoutez 1/2 tasse de farine et 1/4 tasse d'eau au mélange initial.

Remuez bien, couvrez et laissez reposer encore 24 heures.

Jour 3 :

Deuxième rafraîchi :

Le mélange devrait commencer à montrer plus de bulles et à avoir une odeur légèrement aigre.

Retirez environ la moitié du mélange (environ 1/2 tasse). Ajoutez 1/2 tasse de farine et 1/4 tasse d'eau au mélange restant. Remuez bien, couvrez et laissez reposer 24 heures.

Jours 4 à 7 :

Rafraîchis quotidiens :

Répétez le processus de retirer la moitié du mélange et d'ajouter 1/2 tasse de farine et 1/4 tasse d'eau chaque jour.

Le levain devrait devenir de plus en plus actif, avec plus de bulles et une odeur agréable de fermentation.

Utilisation et entretien :

Levain actif :

Au bout de 5 à 7 jours, votre levain devrait être actif et prêt à être utilisé pour la cuisson.

Un levain actif aura doublé de volume en environ 4 à 6 heures après le rafraîchi et aura une texture mousseuse avec beaucoup de bulles.



Entretien du levain :

Si vous utilisez le levain régulièrement, continuez à le rafraîchir tous les jours en retirant la moitié et en ajoutant 1/2 tasse de farine et 1/4 tasse d'eau.

Si vous ne l'utilisez pas souvent, vous pouvez le conserver au réfrigérateur et le rafraîchir une fois par semaine. Avant de l'utiliser, sortez-le du réfrigérateur et faites deux rafraîchis à température ambiante pour le réactiver.

Conseil supplémentaire : Si votre levain devient trop liquide ou trop épais, ajustez les quantités d'eau ou de farine jusqu'à obtenir une consistance similaire à celle d'une pâte à crêpes épaisse.

N'hésitez pas à utiliser la partie retirée du levain pour faire des crêpes, des gaufres ou d'autres recettes de recyclage.

Levain (2) : mie de pain collante.

Voici quelques explications possibles :

Temps de fermentation insuffisant : Si le pain n'a pas eu suffisamment de temps pour fermenter, la levure et les bactéries n'auront pas eu le temps de bien travailler la pâte. Cela peut entraîner une mie dense et collante.

Hydratation de la pâte : Si la pâte est trop hydratée, c'est-à-dire qu'il y a trop d'eau par rapport à la farine, cela peut rendre la mie collante. Assurez-vous de suivre les proportions recommandées dans votre recette.

Pétrissage insuffisant : Un pétrissage insuffisant peut empêcher la formation adéquate du gluten, ce qui est essentiel pour une bonne structure de la mie. Il faut pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique et légèrement collante mais non collante.

Problèmes de cuisson : Si le pain n'est pas cuit suffisamment longtemps ou à une température trop basse, cela peut entraîner une mie collante. Assurez-vous que le pain est bien cuit en vérifiant la température interne (elle devrait être d'environ 95°C).

Problèmes de levain : Un levain trop jeune ou pas assez actif peut ne pas fermenter correctement la pâte. Assurez-vous que votre levain est bien actif avant de l'utiliser.

✚ **Voici quelques conseils pour éviter une mie collante :**

Prolongez la fermentation : Donnez plus de temps à la pâte pour lever, en particulier lors de la première fermentation (bulk fermentation).

Ajustez l'hydratation : Réduisez légèrement la quantité d'eau si vous trouvez que la pâte est trop collante.

Améliorez le pétrissage : Pétrissez la pâte suffisamment pour développer le gluten.

Vérifiez la cuisson : Utilisez un thermomètre pour pain pour vérifier la température interne et assurez-vous que la croûte est bien dorée.

Vérifiez l'activité du levain : Assurez-vous que votre levain est bien actif et utilisez-le au bon moment.

Levain (3) : Quel est le bon moment ?

Pour savoir quand votre levain est prêt à être utilisé dans votre pain, vous pouvez suivre quelques étapes simples pour évaluer son état. Voici quelques indicateurs clés pour déterminer si votre levain est prêt :

Temps de repos après l'alimentation :

En général, un levain est prêt à être utilisé environ 4 à 6 heures après avoir été nourri, à température ambiante. Cela peut varier en fonction de la température de la pièce et de la force de votre levain.

Doublement de volume :

Un levain prêt doit avoir au moins doublé de volume après son alimentation. Utilisez un récipient transparent pour pouvoir observer cette croissance. Marquez le niveau de départ avec un élastique ou un marqueur pour mieux visualiser.

Bulles et texture :

Un bon levain doit être rempli de bulles et avoir une texture mousseuse ou aérée. Cela indique une bonne activité des levures et bactéries.

Test de flottaison :

Prenez une petite cuillère de levain et déposez-la délicatement dans un verre d'eau. Si le levain flotte, cela signifie qu'il est suffisamment léger et aéré pour être utilisé. Si le levain coule, il peut avoir besoin de plus de temps pour fermenter ou d'une nouvelle alimentation.

Odeur :

Un levain prêt doit avoir une odeur agréable, légèrement acide et fruitée, mais pas désagréable ou trop vineuse. Une odeur trop acide peut indiquer une fermentation excessive.

Étapes pour vérifier la préparation de votre levain :

Nourrissez votre levain :

Mélangez une partie de levain avec une partie de farine et une partie d'eau (généralement en poids) et laissez-le à température ambiante.

Observez la croissance :

Surveillez le levain pour voir s'il double de volume en 4 à 6 heures. Cela peut varier selon la température ambiante.

Effectuez le test de flottaison :

Prenez une petite quantité de levain et déposez-la dans de l'eau. Si elle flotte, votre levain est prêt.

Sentez et regardez :

Assurez-vous que votre levain a une odeur agréable et qu'il est rempli de bulles.

En suivant ces étapes, vous pourrez déterminer avec plus de précision quand votre levain est prêt à être utilisé dans votre recette de pain.

Levain simple

Premier jour

- 50 g farine (1/2 tasse)
- 50 g eau (1/4 tasse)

Jours suivants

- 25 g farine (1/4 tasse)
- 25 g eau (1/8 tasse)

Jour 1

Poser la jarre en verre sur la balance, puis mettre celle-ci à zéro.

Verser l'eau dans la jarre jusqu'à atteindre 50g.

Compléter avec 50g de farine.

Mélanger la farine et l'eau.

Refermer le bocal (sans serrer) et laisser reposer 24h dans un endroit chaud.

Jour 2

Mélanger avec une cuillère, puis jeter la moitié du levain.

Dans la jarre, ajouter 25g de farine et 25g d'eau. Bien mélanger avec le restant du levain.

Refermer le bocal (sans serrer) et laisser reposer de nouveau dans un endroit chaud pour 24h.

À l'aide d'un élastique, marquer la hauteur du mélange pour mieux voir la croissance du levain.

Jour 3 et plus

Chaque jour, répéter les étapes du jour 2.

Surveiller la croissance du levain chaque jour. Avec les rafraîchis consécutifs, une colonie de levures et de bactéries va s'installer dans le mélange. Des bulles vont apparaître dans le mélange, et une odeur acidulée va se développer.

Lorsque le levain double de volume en 12h pendant deux jours consécutifs, il est prêt à être utilisé pour faire du pain.

Entretenir son levain

La meilleure façon d'entretenir son levain est de faire des rafraîchis régulièrement. Des rafraîchis aux 24h donnent habituellement de bons résultats.

Malawah

Pain traditionnel yéménite qui consiste en une épaisse galette composée de fines couches de pâte qu'on frit à la poêle.

Ingrédients

- ♥ 600 g de farine à pain
- ♥ 375 ml d'eau tiède (plus ou moins en fonction de la farine)
- ♥ 1 cuillère à café de sel
- ♥ 180 g de beurre fondu, ou de margarine

Instructions

1. Mélanger la farine, l'eau et le sel et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2. Il est possible d'avoir besoin d'ajuster légèrement le ratio farine / eau en fonction de l'absorption de la farine.
3. Il faut obtenir une pâte parfaitement lisse et homogène, qui ne colle pas trop.
4. Diviser la pâte en 4 et former 4 boules lisses.
5. Les enduire chacune d'un peu de beurre et laisser reposer pendant 45 minutes.
6. Etaler chaque boule de pâte en une feuille très mince et ce, soit à la main soit au rouleau de pâtisserie (sans appuyer fortement).
7. Une fois chaque pâton abaissé, badigeonner généreusement au pinceau les deux faces de chacun avec du beurre fondu. Plier la pâte.
8. Couvrir et laisser reposer pendant 45 minutes.
9. Frire les malawah dans une grande poêle (en fonte de préférence), à feu moyen, quelques minutes de chaque côté.
10. Déguster chaud ou tiède.



Pain complet sans pétrissage

Ingrédients :

- 🐦 500 g de farine complète
- 🐦 390 ml d'eau
- 🐦 2 cs de graines (courge, tournesol, sésame)
- 🐦 1 sachet de levure boulangère
- 🐦 1 pincée de sel et 1 pincée de sucre

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 240 °C.
2. Dans un saladier, versez la farine complète, la levure et le sucre. Mélangez.

3. Ajoutez la pincée de sel et l'eau tiède. Mélangez à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène mais très collante.
4. Saupoudrez de farine, couvrez d'un film alimentaire ou d'un torchon propre, et laissez lever pendant 1h30 (la pâte doit à peu près tripler de volume).
5. Placez la pâte dans un moule à cake et vaporisez de l'eau sur le dessus avant de repartir les graines sur la surface du pain.
6. Placez un récipient contenant d'eau ainsi que le pain à cuire au milieu du four préchauffé.
7. Laissez cuire pendant 30 minutes. Puis sortez du four, laissez refroidir quelques minutes dans le moule avant de le démonter sur une grille.

<https://noemienutrition.com/pain-complet-sans-petrissage/>

Pain - Baguettes express sans pétrissage

Ingrédients

Pour 2 petites baguettes :

- 375 gr de farine
- 300 gr d'eau tiède
- 8 gr de sel
- 12 gr de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de levure sèche)

Préparation

1. Dans un bol, mettez la farine, le sel, et faites un puits. Mettez-y la levure émiettée (elle ne doit surtout pas toucher le sel !). Versez l'eau tiède.
2. Mélangez grossièrement avec une cuillère, afin d'avoir une pâte peu lisse et collante. Laissez pousser 1h30 à température ambiante.

3. Placez une feuille de papier sulfurisé sur votre moule à baguette (ou directement sur une plaque de cuisson pour faire des pains). "Versez-y" le mélange collant, en le séparant en deux.
 4. A l'aide de ciseaux, faites des entailles sur les baguettes.
 5. Dans une plaque de cuisson, mettez de l'eau, et placez-la en dessous de la grille qui servira de support à votre moule à baguette. La présence d'eau est indispensable pendant la cuisson, la vapeur aidera à former une croûte bien croustillante.
 6. Faire préchauffer le four à 230°C et faites cuire 30 minutes.
- Et voilà, vos baguettes de pain express sont prêtes !

Pain - Baguette au levain :

Ingrédients :

- ♥ 500g farine T65
- ♥ 325g eau (à température ambiante)
- ♥ 100g levain
- ♥ 3g levure boulangère fraîche
- ♥ 10g de sel

Réalisation :

Pétrissage farine +eau : 5 minutes à vitesse lente.

Autolyse : 1h

Pétrissage de la pâte avec le reste des ingrédients : 4 minutes à vitesse lente et 7 minutes à vitesse rapide.

Pointage : 1h15

Détente : 30 minutes

Pliages... Apprêt : 1h30

Cuisson : 20 min dans un four préchauffé à 230°.

Pain - Baguette simple

Ingrédients :

- ♥ Farine : 3 1/2 tasses
- ♥ Eau tiède : 1 1/2 tasse

♥ Levure sèche : 1 sachet (2 1/4 cuillères à café)

♥ Sel : 2 cuillères à café

Préparation :

1. Préparation de la levure :

Dans un petit bol, mélangez la levure avec 1/2 tasse d'eau tiède et laissez reposer pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

2. Mélange des ingrédients :

Dans un grand bol, mélangez la farine et le sel.

Faites un puits au centre et versez le mélange de levure.

Ajoutez le reste de l'eau tiède (1 tasse) progressivement en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3. Pétrissage :

Pétrissez la pâte sur une surface légèrement farinée pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique.

4. Première levée :

Placez la pâte dans un bol légèrement huilé, couvrez avec un torchon propre et laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.

5. Façonnage :

Dégazez la pâte en appuyant doucement dessus pour en expulser l'air.

Divisez la pâte en deux portions égales.

Façonnez chaque portion en un rectangle, puis roulez-les pour former des baguettes. Pincez les bords pour les sceller.

6. Deuxième levée :

Placez les baguettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couvrez avec un torchon propre et laissez lever



pendant environ 30 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles doublent de volume.

7. **Préchauffage du four et Cuisson :**

Préchauffez votre four à 220°C. Placez un plat résistant à la chaleur avec de l'eau dans le bas du four pour créer de la vapeur, ce qui aidera à obtenir une croûte croustillante.

Avant d'enfourner, faites quelques entailles sur le dessus des baguettes avec un couteau bien aiguisé.

Faites cuire les baguettes pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et sonnent creux lorsque vous tapotez le dessous.

8. **Refroidissement :**

Laissez les baguettes refroidir sur une grille avant de les trancher et de les déguster.

Pain - Baguette

Méthode rapide et facile sans robot ni pétrissage !

Ingrédients

Pour 2 baguettes

- 400 g de farine T45 ou T55 ou T65
- 300 ml d'eau tiède
- 7 g de sel fin (une cuillère)
- 15 g de levure fraîche de boulanger ou 6 g de levure sèche de boulanger (une cuillère)

Préparation

1. Dans un récipient, diluez la levure dans l'eau tiède et laissez reposer 10-15 mn.
2. Dans un grand récipient, mélangez la farine et le sel puis faites un puits.
3. Versez-y le mélange eau/levure, mélangez à l'aide d'une spatule.

4. Filmez le récipient ou recouvrez-le d'un torchon propre. Laissez pousser la pâte 1h30 à 2h jusqu'à ce qu'elle double de volume.
5. Préchauffez le four à 240°C.
6. Farinez le plan de travail sur lequel vous verserez la pâte.
7. Formez rapidement une boule en rabattant les bords, façonnez 2 pâtons que vous allongerez puis poserez sur le moule.
8. Saupoudrez-les de farine puis scarifiez-les à l'aide d'un couteau bien aiguisé, d'un ciseau ou d'une lame de boulanger.
9. Versez un verre d'eau dans la lèchefrite et enfournez les baguettes à mi-hauteur pendant 25 à 30 minutes.
10. Les baguettes sont prêtes lorsqu'elles sont bien dorées, Posez-les sur une grille et laissez-les refroidir.



Pain au levain maison

INGRÉDIENTS

- ✚ 500 g de farine
- ✚ 10 g de sel
- ✚ 150 g de votre levain naturel
- ✚ 300 / 350 g d'eau

PRÉPARATION DU PAIN AU LEVAIN

L'autolyse (pas obligatoire)

Cette étape permet de lancer une 1ere fermentation. Votre pâte sera plus élastique. Mais si vous n'avez pas beaucoup de temps devant vous, vous pouvez passer l'autolyse.

Dans le bol de votre robot, mettez 300g d'eau et la farine. Au crochet, on pétrir environ 3 minutes le temps d'obtenir une pâte. Et on laisse reposer **30 minutes**.

Pétrissage au robot

Ajoutez le sel et le levain et lancez le pétrissage toujours au crochet pour 10 à 15 minutes vitesse 1 voire 2 maximum du robot.

Lorsque la pâte se détache, vous pouvez arrêter le pétrissage. Si la pâte vous semble trop sèche, ajoutez un peu d'eau et pétrissez jusqu'à obtenir la bonne consistance. Le pâton doit toujours finir par se détacher de la cuve du robot.

LE POINTAGE : 1ÈRE FERMENTATION

Couvrez et laissez pousser au moins **2 heures** dans une pièce chaude à au moins 25°C. Le pâton va doubler de volume.

FAÇONNAGE DU PAIN AU LEVAIN

Donnez-lui la forme que vous souhaitez. Boule, pain, baguette, etc. On ne manipule pas trop le pain, car il faut garder le gaz qui se trouve à l'intérieur.

L'APPRÊT : 2ÈME FERMENTATION

Toujours dans une pièce chaude (25°C) laissez votre pain se reposer au moins **1 heure**. Il va gonfler à nouveau.

CUISSON DU PAIN AU LEVAIN

Préchauffez le four à 220°C. Avant d'enfourner, à l'aide d'un couteau faites une croix sur le haut de votre pain (Ou autre chose). Le but est d'entailler le pain pour qu'il puisse bien se développer à la cuisson.

Pendant le préchauffage, mettez dans la partie base du four un récipient assez grand avec de l'eau chaude. L'eau va chauffer et faire de la vapeur. C'est grâce à cette vapeur que le pain va avoir une belle croûte dorée !

Enfournez pour 30 à 40 minutes. Votre pain doit être bien doré. Ne cédez pas à la tentation d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson. Vous feriez sortir la vapeur.

Après cuisson, déposez sur une grille et attendez le refroidissement avant de vous jeter dessus ! Il faut laisser le temps au gaz carbonique de s'échapper.

Pain au levain

Ingrédients :

- ♥ 300 g de levain rafraîchi
- ♥ 500 g de farine de blé bio T80
- ♥ 100 g de farine de seigle bio
- ♥ 390 g d'eau
- ♥ 12 g de sel de mer

Préparation : 20 min

Fermentation : 4 à 6 heures

Cuisson : 45 min

1. Mettez dans le bol du robot l'eau puis la farine.
2. Pétrissez 2 minutes à vitesse minimum, juste pour constituer une pâte.
3. Laissez reposer 1 heure. Ce repos s'appelle l'autolyse et permet à la farine de bien absorber l'eau. Il va y avoir un début de fermentation, la pâte sera plus élastique et le temps de pétrissage en sera écourté.
4. Ajoutez le sel et le levain et pétrissez 5 min à vitesse 1 puis environ 5 min à vitesse 2. La pâte doit se détacher des parois.

5. Renversez la pâte sur un plan de travail bien fariné puis repliez-la sur elle-même en étirant les coins et en les ramenant vers le centre. Utilisez une corne car la pâte est collante, vous faites cela 2 ou 3 fois puis formez une boule.
6. Placez la boule, plis vers le bas, dans le bol du robot.
7. Couvrez avec un torchon et laissez lever 4 à 6 heures à température ambiante. Cette première fermentation s'appelle le poinçage. Sa durée est variable suivant la température de la pièce. La pâte doit doubler de volume.
8. Renversez la pâte sur le plan de travail fariné.
9. Donnez-lui sa forme définitive en essayant de ne pas faire sortir le gaz qui se trouve à l'intérieur.
10. Faites un repli vers le centre avec une corne puis déposez, plis vers le haut cette fois, dans un banneton bien fariné (un panier en osier recouvert d'un torchon en lin fariné).
11. Couvrez d'un torchon et laissez de nouveau lever 1 heure. C'est l'apprêt.
12. Mettez le four à préchauffer à 250°C pendant 45 minutes (pendant l'apprêt donc).
13. Farinez le pàton puis renversez-le sur une planche en bois ou une grande pelle à pizza.
14. Incisez la pâte en biais avec une lame de rasoir.
15. Faites glisser le pain sur la plaque chaude, versez un verre d'eau sur la lèchefrite et refermez vite la porte du four.
16. C'est le choc thermique de la plaque chaude et le dégagement de vapeur créé par l'eau qui donneront une belle croûte dorée et croustillante au pain.
17. **Faites cuire 10 minutes à 250°C puis 35 à 40 minutes à 220°C.**
18. Laissez refroidir sur une grille. Le pain sonne creux lorsque l'on tape derrière et chante en refroidissant.

Pain de campagne au levain

Ingrédients :

- ✚ 300 g de farine de Blé T65
- ✚ 100 g de farine de Blé T85
- ✚ 50 g de farine de Seigle T85
- ✚ 300 g d'eau + 15 g pour le bassinage si besoin
- ✚ 125 g de levain
- ✚ g de sel



Réalisation :

▪ Fermentolyse :

Diluer le levain dans 300 g d'eau, ajouter la farine et fraser, c'est à dire mélanger, sans insister et sans pétrir, juste pour tout amalgamer. Laisser reposer minimum 1 heure si possible. Cette phase a pour but de permettre à la farine d'absorber l'eau correctement.

▪ Pétrissage :

Pétrir à petite vitesse pendant quelques minutes à petite vitesse (Vit. 1) jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords de la cuve, soit environ 5 min.

▪ Bassinage :

Ajouter alors le reste de l'eau dans lequel vous aurez dilué le sel, en laissant le temps à la pâte de l'incorporer et de se décoller à nouveau. Cette étape s'appelle le bassinage. Le pétrissage total ne doit pas excéder 12 à 15 min. Garder toujours à l'esprit qu'il est préférable de pétrir peu que trop. La pâte, une fois le réseau de gluten créé, doit être bien élastique et se mettre en boule. On peut le tester en l'étirant entre les doigts avec les mains mouillées : elle doit s'étendre comme un film élastique sans se déchirer trop vite.

▪ Rabats :

Effectuer un rabat : dans le bol, avec une corne ou directement la main, prendre la pâte depuis le bord, l'étirer et la replier sur elle-même. Faire cette manipulation sur les 4 côtés, en rabattant

toujours la pâte sur la boule, comme pour l'emballer. Cette opération a pour but de donner à la pâte une texture bien élastique, et permet de renfermer les bulles nécessaires à l'aération du pain. Laisser reposer en effectuant encore 3 rabats espacés de 30 min.

▪ **Pointage :**

Laisser pousser, toujours à couvert, jusqu'à ce que la pâte double au moins de volume. (12 heures ou plus).

▪ **Détente :**

Débarrasser délicatement la pâte sur un plan de travail fariné. Faire un dernier rabat, mettre en boule et laisser reposer 10 à 15 min à couvert, ceci afin de détendre le réseau de gluten.

▪ **Façonnage :**

Pour ce faire, étirer doucement la pâte, sans l'aplatir, mais en allongeant le pâton en tous sens, en un pseudo rectangle. Replier le haut vers le centre, retourner le pâton et faire de même pour le bas.

Plier alors en 2 en soudant bien les bords à l'aide de votre paume, rouler alors en allongeant sans trop appuyer pour ne pas chasser l'air de votre pâte.

▪ **Apprêt :**

Retourner le pain ainsi obtenu sur la plaque de cuisson, recouverte d'un papier sulfurisé légèrement fariné, clé (soudure) en dessous et laisser encore pointer (lever) à température ambiante. (30 à 50 mn).

▪ **Cuisson :**

Préchauffer le four à 250°C en y laissant la lèchefrite au fond. Fariner et grigner le pain (entailler avec une lame), enfourner en versant un grand verre d'eau très froide dans la lèchefrite. Fermer immédiatement la porte du four pour emprisonner la vapeur ainsi générée (cette opération a pour but de garantir un bon développement de la mie et l'obtention d'une croûte fine et croustillante). Laisser cuire 20 min, puis baisser la température à 235°C et laisser encore 10 min.

- **Astuce** : le pain est cuit quand il sonne creux en tapant en-dessous.

Pain de Mie

INGRÉDIENTS

- ♥ 450 g de farine T45
- ♥ 9 g de levure boulangère déshydratée (ou 15 g de levure fraîche)
- ♥ 150 g d'eau
- ♥ 150 g de lait
- ♥ 1 c. à café de sel
- ♥ 1 c. à soupe de sucre
- ♥ 30 g d'huile

LES ÉTAPES

La Pâte à Pain

Le Travail de la Pâte

La 1ère Pousse

Après la première pousse, dégazer la pâte avec votre poing, le but est de chasser les bulles d'air contenues dans la pâte pour permettre une bonne levée lors de la deuxième pousse.

- Le Façonnage
- La 2ème Pousse
- La Cuisson

<https://www.youtube.com/watch?v=A86oFUyhe1A>

Pain de mie à la farine de blé complète

Ingrédients :

- ✚ 300 gr de farine de blé complète
- ✚ 100 gr de farine blanche ordinaire
- ✚ 1 c à s de levure sèche instantanée
- ✚ ½ c à soupe de sel

- ✚ 1 c à de sucre
- ✚ 1 œuf
- ✚ 150 ml de lait tiède
- ✚ 100 à 125 ml d'eau tiède (selon le type de farine)
- ✚ 2 c à soupe d'huile
- ✚ 1,5 c à soupe de beurre doux environ 20 g
- ✚ 1 c à soupe de graines (nigelle, lin, pavot, avoine)
- ✚ 1 œuf pour la dorure

Marche à suivre :

1. Mettre dans la cuve du pétrin les farines tamisées, le sucre, les graines à pain, la levure et tout mélanger.
2. Battre l'œuf avec le lait tiède.
3. Faire un creux dans la farine et y verser 1 c à s d'huile et le mélange lait/œuf.
4. Pétrir doucement en ajoutant petit à petit l'eau tiède et le sel, puis ajouter le beurre ramolli en deux ou trois fois et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
5. Enduire un grand saladier d'huile et y mettre la pâte en la roulant pour la couvrir entièrement d'huile.
6. Couvrir d'un film transparent et laisser reposer jusqu'à ce que la pâte double de volume
7. Dégazer délicatement la pâte, la partager en 6, former des boules égales et les placer dans un moule garni de papier cuisson.
8. Dorer à l'œuf et saupoudrer de flocons d'avoine et de mélange de graines à pain.
9. Laisser pousser à nouveau la pâte dans un endroit tiède.
10. Enfourner à four chaud à 220°C puis baisser à 180°C.
11. Laisser cuire 40 à 45 minutes. Au terme de la cuisson, démouler le pain de mie et laisser refroidir sur une grille.

Pain de seigle

Levain :

- ♥ 100 g de farine courante T55
- ♥ 10 cl d'eau à 25°C/30°C
- ♥ 10 g de levure de boulanger fraîche et une bonne pincée de sucre.

La pâte à pain :

- ♥ 400 g de farine de seigle
- ♥ 100 g de farine de blé type 55
- ♥ 10 g de sel
- ♥ 20 cl d'eau à 30°C.

Préparation :

1. Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède (30°C).
2. Incorporer la farine en mélangeant à la spatule.
3. Laisser pointer (reposer) 1 heure environ.
4. Lorsque le levain a doublé de volume, il est prêt à être utilisé dans la pâte à pain.
5. Détendre le levain dans la cuve d'un robot avec le reste de l'eau tiède.
6. Incorporer les farines de seigle et de blé (tamisées) en une fois et mélanger.
7. Une fois la pâte homogène, la verser sur le plan de travail et la pétrir en rabattant la pâte sur elle-même et en appuyant. Remettre la pâte en boule dans la cuve, couvrir, et laisser pointer 25 à 30 minutes. Préchauffer le four à 240°C.
8. Lorsque la pâte a presque doublé de volume, rompre la pâte en la pétrissant pour lui redonner du corps.
9. Former un pain boule ou un pain long et laisser pousser à nouveau d'un tiers du volume. Inciser la surface et vaporiser de l'eau sur le pâton.

10. Placer un récipient d'eau dans le four pour la formation d'une croûte pas trop épaisse, et cuire le pâton à 200°C pendant 20 à 30 mn.
11. A l'issue de la cuisson placer sur grille pour accélérer l'évaporation de la vapeur contenue dans le pain.

Petits pains super croustillants

Ingrédients

- 🐾 400 g de farine
- 🐾 320 ml d'eau tiède
- 🐾 1 cuillère à café de levure de boulanger sèche
- 🐾 1 cuillère à café de sel
- 🐾 1 (petite) cuillère à café de sucre
- 🐾 1 cuillère à soupe de graines de lin - ou autres graines (facultatif)



Préparation

1. Dans un bol, mélangez l'eau, la levure et le sucre.
2. Dans un saladier, mélangez bien la farine avec le sel, puis faites un puits au centre duquel vous verserez le mélange eau, levure et sucre.
3. Mélangez bien à l'aide d'une spatule afin de former une pâte homogène - qui reste un peu collante.
4. Parsemez le dessus de la pâte de farine, couvrez d'un torchon et laissez lever 1h à 1h30 dans un endroit chaud.
➤ La pâte doit doubler de volume.
5. Déposez votre pâte sur un plan fariné. Formez une boule sans trop pétrir puis coupez 8 portions.
6. Préchauffez votre four à 200°.
7. Déposez les pâtons sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, recouvrez d'un torchon et laissez lever 20 minutes.

8. Faites des entailles sur le dessus de chaque petit pain avec un couteau bien aiguisé ou une lame d'un rasoir.
9. Vaporisez d'eau et enfournez pour 30 à 35 minutes.

Pain - Focaccia

Ingrédients

- 500 g de farine
- 1½ cc de sel
- 20 g de levure émiettée
- 4,5 dl d'eau tiède
- 2 c. à s. d'huile
- Un peu d'huile pour badigeonner
- Gros sel
- Romarin pour décorer









Préparation :

1. Mélanger la farine et le sel dans un saladier.
2. Délayer la levure dans l'eau, ajouter.
3. Verser l'huile.
4. Travailler le tout avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
5. Couvrir et laisser lever 30-60 min.
6. Avec les mains mouillées, étendre la pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
7. Laisser lever 15-30 min.
8. Faire des creux dans la pâte avec les doigts.
9. Badigeonner ou arroser toute la focaccia d'huile, parsemer de sel et de romarin.
10. Insérer la plaque au milieu du four froid et cuire env. 30 min à 220°C.



11. Comme la pâte contient beaucoup de liquide, il n'est pas nécessaire de la pétrir.

Pain - Focaccia au levain

Ingrédients

-  600 g de farine de blé T65
-  200 g de farine de gruau fine T45
-  160 g de levain liquide actif
-  12 g de fleur de sel
-  600 g d'eau déchlorée
-  30 g d'huile d'olive

Pour le dessus

-  Fleur de sel
-  Origan séché et frais

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients de la focaccia, sauf l'eau, dans le bol du robot équipé du crochet
2. Commencez à pétrir doucement tout en versant l'eau. La pâte vous semblera liquide, c'est normal. Augmentez la vitesse et laissez tourner pendant 10 à 15 minutes. La pâte se décollera des parois mais restera très souple, c'est aussi normal.
3. Transférez la pâte dans un bac à pâte rectangulaire préalablement huilé (ou dans un récipient muni d'un couvercle), couvrez et laissez lever à température ambiante pendant 1h puis placez au frais pour 10 à 12 heures.
4. Le lendemain débarrassez la pâte du bac vers un plat huilé allant au four (de préférence un plat métallique, le mien fait 30×40 cm). Mouillez vos mains pour pouvoir étaler la pâte. Étirez la doucement et progressivement dans le plat en égalisant la surface. Couvrez et laissez lever à température pendant encore 4 heures.
5. Mettez le four à préchauffer pendant 30 minutes à 230°C.

6. Versez un filet d'huile d'olive sur la surface de la pâte. Plongez vos doigts mouillés dedans pour y faire régulièrement des petits trous. Cela va faire remonter des bulles c'est rigolo.
7. Parsemez de fleur de sel et d'origan séché puis faites cuire 30 environ dans le four très chaud. La focaccia doit être dorée et gonflée.
8. Servez tiède avec de l'origan frais.

Pitas à faire dans la poêle

Ingrédients :

- 2 tasses de farine blanche
- 1 cuillère à café de levure sèche
- 1 cuillère à café de sucre
- 2/3 tasse d'eau tiède - 160 ml
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de sel



Préparation :

1. Mettre la farine, la levure et le sucre dans un bol et bien mélanger avec une cuillère.
2. Ajouter progressivement l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte souple, pas trop collante, ni sèche ou friable.
3. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et une demi-cuillère à café de sel.
4. Malaxer la pâte avec les mains jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir d'un torchon et laisser reposer la pâte environ 10 minutes.
5. Diviser la pâte en 6-7 boules.
6. Étalez du papier cuisson sur un plan de travail et roulez chaque cercle de pita fariné jusqu'à un demi-centimètre avec un rouleau à pâtisserie fariné.
7. Faites chauffer une poêle sur le gaz, et lorsque la poêle est très chaude, placez-y les pitas pendant environ une minute et demie - deux de chaque côté

Remarques :

L'eau doit être ajoutée progressivement car vous aurez peut-être besoin d'un peu plus ou moins d'eau que la quantité indiquée. Si la pâte ressort trop collante ajoutez un peu de farine.



SUCRÉ ou SALÉ

Cake de Tata Sarah

- ♥ 1 pot de yaourt (le pot vide servira de doseur)
- ♥ 2 œufs entiers
- ♥ 1 pot de sucre
- ♥ 3 pots de farine
- ♥ ½ pot d'huile
- ♥ 1 sachet de levure chimique

▪ Cake sucré

Mélanger tous les ingrédients.

Graisser un moule à cake, verser le mélange et mettre dans un four chaud (140°-160°) 40 à 50 minutes, – selon le four.

➤ *On peut ajouter à la préparation des noix, des graines, des fruits secs, des fruits frais, des pépites de chocolat, etc.*

▪ Cake salé

Comme précédemment, mais on remplace le sucre par une cuillère à café de sel (plus ou moins), et on ajuste poivre et épices diverses selon la nature du cake.

Penser à mettre de l'huile d'olive.

➤ *On peut intégrer à ce cake toutes sortes de fromages, des olives, du saumon, des champignons, etc.*

Feuilles de brick

Ingrédients :

- ✚ 250g de farine
- ✚ 400g d'eau

 1 œuf entier


 Eau


Préparation

1. Dans un saladier, verser la farine, le sel, l'œuf et l'eau.
2. Mélanger énergiquement au fouet en rajoutant progressivement de l'eau jusqu'à obtenir une pâte qui ressemble à une pâte à crêpe.
3. Passer ensuite le mélange au blender pour 2 minutes environ rentre la préparation bien lisse sans grumeaux.
4. Préchauffer la poêle à crêpe antiadhésive à feu très doux.
5. Hors du feu et avec un pinceau, badigeonner toute la surface de la poêle en croisant vos gestes une fois verticale et une fois horizontale.
6. Attendre que les extrémités de la feuille de brick se détachent des bords puis retirez la délicatement sur un plat de service.
7. Déposer au fur et à mesure chaque feuille cuite sur un linge propre et huiler légèrement sa surface pour que celle-ci ne se dessèche pas.
8. Continuez jusqu'à épuisement de la pâte.
9. Une fois terminée, emballer les feuilles de brick de film alimentaire afin d'éviter qu'elles deviennent sèches.
10. Vous pouvez les utiliser de suite pour réaliser des bricks, des borekas ou des cigares ou les conserver au frais jusqu'à leur utilisation ultérieure.

Feuilles de brick 2

Ingrédients :

 250g de farine

 400g d'eau

 Sel

Préparation

1. Mélangez la farine tamisée avec l'eau et le sel. La préparation doit être assez liquide et bien lisse, comme une pâte à crêpe.
2. N'hésitez pas à ajouter de l'eau si nécessaire et passez la pâte au tamis pour éviter les grumeaux.
3. Laissez reposer environ 30 minutes.
4. Mettre une large poêle à peine graissée au bain-marie ou à feu très doux et, à l'aide d'un pinceau trempé dans la pâte, faites de rapides touches fines afin de recouvrir la poêle.
5. Continuez, toujours rapidement, à faire une seconde et une troisième couche.
6. La pâte ne doit pas cuire, juste sécher un peu, jusqu'à ce qu'elle forme une feuille transparente.
7. Séparez chaque feuille par du papier cuisson pour ne pas qu'elles collent les unes aux autres.



<https://www.youtube.com/watch?v=ZroglinBJXE>

Pâte à chou

Ingrédients

- ✚ 25 cl eau
- ✚ 80 g beurre
- ✚ 4 œufs
- ✚ 150g de farine
- ✚ 1 pincée de sel

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir 25 cl d'eau, avec 80 grammes de beurre coupé en petits morceaux.
2. Une fois que le mélange a bouilli, éteindre le feu et ajouter 150 grammes de farine en une seule fois. Mélanger

énergiquement pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une boule de pâte qui doit se détacher facilement des parois.

3. Ajouter, hors du feu, un premier œuf, en battant énergiquement jusqu'à ce qu'il soit parfaitement intégré à la pâte.
4. Répéter l'opération en prenant bien soin d'incorporer les œufs les uns après les autres.

Pâte à crêpe

Ingrédients

- ♥ 250 g farine
- ♥ 4 œufs
- ♥ ½ litre lait
- ♥ 1 pincée de sel
- ♥ 2 c à s de sucre

Préparation

1. Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
2. Faites un puits au milieu et versez-y les œufs.
3. Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.
4. Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.

Pâte à tarte sucrée

- ♥ 250 g de farine T55
- ♥ 125 g de beurre pommade
- ♥ 30 g de poudre d'amandes
- ♥ 1 œuf
- ♥ 2 g de Fleur de sel
- ♥ 120 g de sucre glace

1. Mélanger le sucre avec le beurre. Quand le mélange est homogène ajouter la poudre d'amandes, la fleur de sel et l'œuf.
2. Mélanger intimement.
3. Tamiser la farine et, très rapidement, l'incorporer sans trop travailler la pâte pour éviter qu'elle ne soit pas élastique.
4. Former une boule et l'envelopper dans un film plastique en l'aplatissant légèrement.

Pâte Brisée

Ingrédients :

- ☼ 300 g de farine
- ☼ 150 g de beurre en dés et en pommade
- ☼ 1/2 petit verre d'eau tiède
- ☼ 1 pincée de sel
- ☼ 1 cuillère à thé de sucre (pour une tarte sucrée)

Préparation :

Mélanger la farine, le sel et le sucre dans un grand bol. Ajouter le beurre ramolli puis l'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts.

On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.

Incorporer rapidement l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire une boule.

Pour étaler sans problème, étaler la pâte sur du papier cuisson et cuire tel quel dans le four.

Pâte Brisée sans beurre

Ingrédients :






- ☼ 300 g de farine
- ☼ 1 dl d'huile
- ☼ 1 dl d'eau
- ☼ Sel

Préparation :

1. Mélanger farine, sel et huile pour obtenir un sablé.
2. Ajouter l'eau.
3. Mélanger jusqu'à ce que la boule se forme (très pratique à faire au robot).
4. Fariner un plan de travail pour étaler la pâte.
5. Variante : pour les tartes salées, on peut mettre moitié d'huile d'olive.

Pâte sablée





Ingrédients


-  125g de beurre pommade
-  250g de farine tamisée
-  1 jaune d'œuf
-  70g de sucre semoule
-  2 pincées de sel


1. Mélangez le beurre avec la farine puis faites un puits au centre.
2. Ajoutez l'œuf, le sucre, le sel et incorporez rapidement le mélange farine/beurre. Attention : la pâte sablée ne se travaille pas trop sans quoi elle sera dure après la cuisson.
3. Réservez en boule dans un film alimentaire pendant au moins 30 mn.
4. Au bout de ce temps, étalez votre pâte à l'aide d'un rouleau et garnissez avec les ingrédients de votre choix.

Pâte sablée 2

Ingrédients

-  250 g. farine tout usage
-  30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol
-  30 ml (2 c. à soupe) de lait
-  30 g. (2 c. à soupe) de sucre blanc

 100 g. de beurre salé en pommade

 1 œuf

1. Battez le sucre, le lait, l'huile, l'œuf et le sucre dans un bol.
2. Ajoutez la farine tout en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
3. Couvrez la pâte et laissez reposer au réfrigérateur pendant 1-2 heures.
4. **Attention** : la pâte sablée ne se travaille pas trop sans quoi elle sera dure après la cuisson.



Equivalences

5 g de sel = 1 cuillère à café

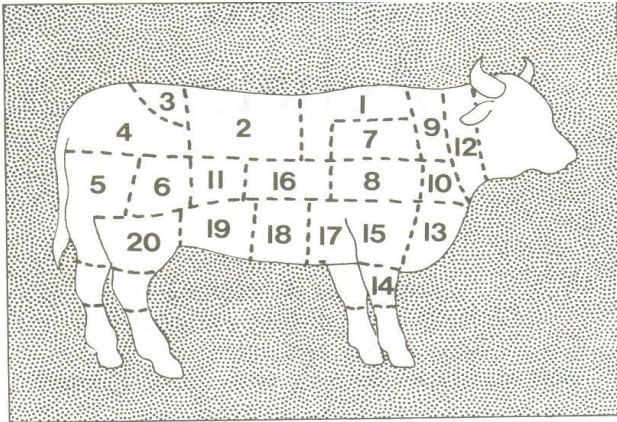
15 g de sucre = 1 cuillère à soupe

25 g de levure fraîche = 7g de levure déshydratée.

20 g de levure fraîche = un sachet de 8 g

4 g de levure de boulanger déshydratée = 1 cuillère à café

Le bœuf dans tous ses états



PREMIERE CATEGORIE :

1 Entrecôte.

2 Faux-filet ou filet.

3 Rumsteak.

4 Culotte.

5 Gîte.

6 Tranche grasse et aiguillette.

DEUXIEME CATEGORIE :

7 Paleron.

8 Macreuse.

9 Talon.

10 Griffes.

11 Bavette.

TROISIEME CATEGORIE :

12 Collier.

13 Poitrine.

14 Crosse.

15 Gîte avant.

16 Plat de côtes.

17 Poitrine.

18 Tendron.

19 Flanchet.

20 Gîte arrière.