

# Les arcanes de la poêle

Cuisine simple pour les ingénieurs  
par Stéphane Paroubek

30 avril 2022

## Aide-mémoire

### Les icônes

👑 Les super recettes, résultat garanti.

⚙️ Recette ou point à travailler. Ne pas hésiter à demander conseil, et me tenir au courant des résultats.

🧪 Recette à tester.

++ Alternative Deluxe.

barre = recette originale ou version précédente

### Abbreviations

- °C~ = °C chaleur tournante
- cc = cuillère à café
- cs = cuillère à soupe
- cvl = couvercle
- pc = pincée
- pgn = poignée
- prs = personne
- org = recette originale
- cuisson en mode étuve = au four avec une coupelle d'eau

### Notes

Ingrédient	1 cc	1 cs	1 verre (20 cL)
Amandes (poudre)	6 g	15 g	75 g
Beurre	7 g	20 g	-
Cacao	5 g	10 g	90 g
Crème épaisse	1,5 cL	4 cL	20 cL
Farine, maïzena	3 g	10-15	100 g
Gruyère râpé	4 g	12 g	65 g
Liquides	0,7 cL	2 cL	20 cL
Raisins secs	8 g	30 g	110 g
Riz	7 g	20 g	110 g
Sel	5 g	15 g	150 g
Semoule	5 g	15 g	150 g
Sucre (poudre)	5 g	12-15 g	150 g
Sucre (glace)	3 g	10 g	110 g
1 œuf ~35g			
1 gros œuf ~50g ~1,25 à 1,5 œuf			
Noix : cerneaux = 1/3 à 1/2 total			
Volume : 1 moule à cake = 1 petit moule rond (13cm diam.)			

Ingédient	Densité
Lait	1
Crème	1
Beurre	0,9
Huile	

## Conseils

*Cuisiner à plusieurs sans se prendre la tête*


- si possible, préparer des choses à l'avance
- déléguer
- occuper un bénévole : 1 servez-vous à boire 2 : attendez d'être sollicités
- penser à la musique !

*Ne pas s'exploser le bide*

- poser la fourchette !
- en cas de doute, boire de l'eau et aviser

<b>1</b>	<b>Salé</b>	<b>5</b>
1.1	Soupes . . . . .	5
	💡 Soupe : la base . . . . .	5
	💡 Soupe : les quantités . . . . .	5
	💡 Soupe : les secrets . . . . .	6
	Soupe : les recettes . . . . .	6
	Bouillons réconfortants . . . . .	7
1.2	Féculents et légumes . . . . .	8
	Purée de fèves . . . . .	8
	Pâtes et riz . . . . .	8
	Recettes en vrac . . . . .	8
	Gnocchis . . . . .	8
1.3	Poissons et viandes . . . . .	9
	Cuisiner du cochon . . . . .	9
	Bœuf . . . . .	9
	Poisson . . . . .	9
	Viandes - divers . . . . .	9
1.4	Au four - accompagnements . . . . .	10
	👑 Allumettes au fromage . . . . .	10
	Eumacaronas . . . . .	10
	Biscotti . . . . .	10
	Gâteaux apéro . . . . .	10
1.5	Au four - plats . . . . .	10
	Gâteau au fromage de chèvre . . . . .	10
	Quiche sans pâte . . . . .	11
	👑 Clafoutis aux tomates cerises . . . . .	11
	Cake salé . . . . .	11
	Garnitures de pizza . . . . .	11
	Divers . . . . .	11
1.6	Salades & sandwiches . . . . .	11
	👑 Salade de choux-fleur . . . . .	11
	Salades en vrac . . . . .	12
	👑 Sandwiches & tartines . . . . .	12
	💡 Le secret du burger . . . . .	13
	Pâtés végétaux . . . . .	13
	Sauces . . . . .	13
1.7	Pain Vin Fromage . . . . .	13
	Vins . . . . .	13
	Fromages . . . . .	13
<b>2</b>	<b>Sucré &amp; pains</b>	<b>14</b>
2.1	Recettes de base . . . . .	14
	Ganache au chocolat . . . . .	14
	Glaçages au chocolat . . . . .	14
	Glaçages au fromage blanc . . . . .	14
	💡 Improviser un gâteau . . . . .	14
	Pâte sablée végane . . . . .	14
	Pâte à crumble . . . . .	14
	Granola . . . . .	14
	Krêpes véganes du Karna . . . . .	14
2.2	Boulangerie . . . . .	15
	💡 Chaleur tournante? . . . . .	15
	👑 Petits gonflés . . . . .	15
	Scones . . . . .	15

3

	Cocktails . . . . .	25
	Boissons chaudes . . . . .	26
	Boissons en vrac . . . . .	26
<b>3</b>	<b> Inspiration</b>	<b>26</b>
	Idées de repas . . . . .	26
	À tester (salé) . . . . .	26
	À tester (sucré & boissons) . . . . .	26
<b>4</b>	<b>Annexes</b>	<b>27</b>

# 1 Salé

## 1.1 Soupes

### 💡 Soupe : la base

*Les étapes à suivre pour faire une bonne soupe :*

1. **Dans l'huile :** ce qu'on fait dorer dans la graisse  
oignon, farine, épices, ail (à griller), légumes à griller/faire réduire, vin
2. **Dans l'eau froide :** juste avant ou juste après avoir mis l'eau  
féculents (si on les veut fondants), légumes denses; légumes aqueux (si on les veut en bouillie)
3. **A l'ébullition :**  
féculents (si on les veut fermes), bouillon
4. **Mi-cuisson :** entre l'ébullition et la fin, suivant le temps de cuisson  
légumes aqueux (si on les veut en morceaux), féculents rapides à cuire (lentilles corail, pâtes), légumes secs en conserve
5. **A la fin :** ce qui doit cuire un tout petit peu  
ail (frais), herbes fraîches, jus de citron, lait/crème, fruits secs trempés, sel (s'il y a des légume secs)
6. **Au service :** dans l'assiette  
fromage, crème, croûtons, graines germées ou grillées, huile, œuf mollet

On peut aussi faire griller oignons et légumes aqueux (courgettes...), puis ajouter les légumes fermes (patates, navets...) précuits à la vapeur, et enfin l'eau.

### 💡 Soupe : les quantités

Quand on aime, on ne compte pas.

#### — L'eau :

- si l'on ne mixe pas : touiller pour estimer la consistance
- si l'on mixe : cuire dans plus d'eau, en retirer (sans jeter) juste avant de mixer, et rajouter pour ajuster la texture.
- attention aux légumes qui rendent de l'eau (courge, courgette), surtout s'il l'on ne met pas d'amidon (farine, patates, riz...)

#### — Les féculents :

- qui gonflent (riz, quinoa, lentilles) :
  - 60g/prs
  - 60g = 6cL = 4 petites cs
- les autres (patates, pâtes, pain sec) : 100g/prs
- légumes secs : ne pas saler (cela durcit la peau); le bicarbonate facilite la cuisson (attention ça mousse); le fond de l'eau de cuisson donne un super bouillon onctueux

#### — Les légumes :

- au total, viser Xg/prs
- les légumes aqueux ne comptent que pour 1/2 à 2/3 de leur masse
- hors du compte : oignons (1/2 à 1/prs, soit ~Xg), ail (1/2-1 gousse/prs)

#### — Les humains : (quoi qu'il arrive, prévoir de quoi grignoter en plus)

- en accompagnement, 1/2 portion/prs
- en plat principal, 1 portion/prs (~2 bols)
- en plat unique, 1,5 portion/prs

### 💡 Soupe : les secrets


- laisser reposer la soupe avant de servir!
- une soupe, ce n'est pas forcément mixé.
- les tomates : ajouter 1cc de sucre (peu importe la quantité de tomates)
- les farines servent à donner une texture onctueuse. Les farines sans amidon (sarrasin, pois chiches, soja) donnent du goût mais pas de texture... dose ~1cs/prs
- les fanes : à blanchir impérativement, sinon c'est amer (=ébullanter ~10min dans de l'eau vinaigrée). Choux, épinards, blettes se rincent aussi à l'eau vinaigrée.
- la peau : plein de légumes peuvent cuire avec la peau si elle bien lavée.
- quinoa et soja jaune : mieux vaut blanchir aussi (sans vinaigre)
- la forme des légumes est importante : en petits/gros dés, tranches, lamelles coupées à l'économe...

### Soupe : les recettes

- **Soupe de lentilles :**
  - base : oignon, chou, ail grillé, patate, lentilles, riz
  - variations : épinards-petits pois, beaujolais
  - épices : cumin-paprika-piment
- **👑 Velouté de choux-fleur :** *soyeux, réconfortant*
  - base : oignon, patates, choux-fleur, lait
  - épices : estragon, éventuellement muscade
  - cuire dans bcp de lait, en retirer une partie avant de mixer
- **Soupe de printemps :**
  - base : oignon, farine, chou, courgette, riz-pâtes-patates ou les 3
  - variations : ail grillé ou frais, champis, pois chiches, pesto, ravioles
  - épices : fenouil-menthe ou carvi ou piment-coriandre-citron
- **👑 Soupe d'hiver :**
  - base : oignon, ail, potimarron/courge, patate
  - variation 1 : dés de pain, fromage & céleri-rave/radis noir blanchi
  - variation 2 : échalote, vin blanc, marrons, crème de riz, badiane
  - épices : cumin, bouillon, poivre ou piment, vin blanc
  - *suggestion : servir avec du lait ribot et des galettes de sarrasin*
- **Bortsch :**
  - base : oignon, ail, patate, betterave, chou, tomate (concentré)
  - variations : cuire le chou et les patates à part, dans du bouillon
  - épices : paprika, vinaigre, crème
- **Crème de maïs :** prêt en 20min
  - base : oignon (1/2), maïs égoutté (140g), bouillon (40cL), Philadelphia (1cs)
  - variations : bouillon de bœuf & roquette, ou tofu & coriandre fraîche
  - épices : poivre
- **Kabul Kitchen :** *à boire chaud, été comme hiver*
  - base : carottes, riz, haricots, lentilles, pâtes. Prévoir masse de bouillon.
  - extras : oignons & épinards poêlés, yaourt à la grecque, vermicelles de riz
  - épices : ail, cumin, coriandre graines, piment, menthe
- **Ravigote :** *orange et régressif*
  - base : patate douce/potimarron/courge, carotte
  - variations : lentilles corail, patates
  - extras : œuf mollet, granola salé, jeunes pousses, quenelle de crème aigre, fenouil rôti, oignon rouge
  - épices : orange zeste, cumin, 4 épices
- **Mulligatowny :** *un curry doux*
  - base : oignon, patate douce
  - variation 1 : poivron jaune, pomme, lentilles corail. Servir avec citron et yaourt
  - variation 2 : carotte, orange, haricots rouges, +cacao, fénugrec, anis, coriandre
  - épices : curry, cumin, gingembre, cardamome
- **Yoğurt çorbasi :** *soupe riz et yaourt*
  - base : riz rond complet trop cuit, faisselle ou yaourt à la grecque
  - extras : beurre fondu à la menthe séchée, piment
  - épices : curry, cumin, gingembre, cardamome
- **Caldo Verde :** *véritable soupe au chou - Portugal*
  - 1 : oignons grillés, patates → 15min, mixer
  - 2 : chou (vert, de Bruxelles) → 10min
  - épices : genièvre, sauge
  - service : chouïço, pain de maïs
- **Soupe aux amandes :** *velouté, très doux*
  - 1 : oignons & poireaux grillés, amandes en poudre (1 verre = 2 prs), bouillon de légumes, laurier
  - 2 : mixer, ajouter légumes amers (chou de Bruxelles, endives, fenouil...), un peu

de crème

### Bouillons réconfortants

- **Bouillon de Yaya :** *gouteux, régressif*
  - base : vin blanc, citron, huile d'olive, sel, oignon, patates mi-cuites + pain
  - extras : crème au beurre, muscade
- **Chez Léa :** *légumes et fruits secs*
  - base : oignon, ail, carottes, lentilles corail, figues séchées et amandes trempées
  - épices : bouillon, 4 épices, poivre
- **Nez qui coule :** *légumes et fruits secs*
  - base : pois cassés, poireaux, oignons-ail, patates
  - extras : radis noir cru
  - épices : gingembre-cardamome-poivre-sel, huile d'olive
- **Işkembe çorbasi :** *soupe aux tripes*
  - base : oignon, carotte, céleri branche, patate, vin blanc, tripes, concentré de tomates
  - extras : vermicelles
  - épices : piment origan
-  **Avgolemono :** *pour le riz, les youvarlakia*
  - base : oignon, patates, fenouil
  - extras : œufs fouettés avec bouillon tiède, puis citron, puis recuits
  - épices : thym, huile, poivre, persil frais
- **et aussi :** velouté de tomates (crème de riz, concentré), soupe à l'oignon (oignon, vin blanc, farine, poivre)...

## 1.2 Féculents et légumes

### Purée de fèves

🕒 temps

🌿 sain

Pour 1 bol :

- 4 pgn de fèves décortiquées (~100g)
- 1 petit oignon (< 70g)
- 1 petite patate (80-90g)
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- masse huile, carvi
- plonger les fèves dans l'eau froide, cuire 20 min avec sel, laurier, carvi
- égoutter, récupérer 20cL du bouillon
- dorer l'oignon, ajouter l'ail, les fèves, les patates, le bouillon petit à petit
- bien touiller au fond

→ un bol, une tranche de pain, un peu de salade : un peu léger

### Pâtes et riz

- Risotto : faire dorer riz+oignon jusqu'à ce que le riz soit translucide, (ajouter tomates séchées), ajouter bouillon petit à petit, 5 min avant la fin ajouter poireaux/champis/marrons déjà cuits, ajouter la tome fraîche (le pissenlit) râpée et la ciboulette
- riz (cuit avec cumin + curry) revenu avec citron & pâte de curry, lentilles vertes à l'ail, noisettes grillées, sésame, persil, abricots secs (1/prs), raisins secs
- pâtes carbo : hors du feu : masse oignons, pâtes chaudes non rincées, 1 Soe uf + 1 blanc, parmesan, poivre
- coquillettes (2 pgn), jambon (1/2 tranche), [échalote, 3 champis bruns, brocoli, 1/2 ail] revenus, noisettes grillées, sel, huile
- (4prs) spaghetti, 200g hareng fumé, 3-4 citrons confits, mâche+roquette, câpres, graines de courge, huile d'olive, basilic frais, (olives noires?)  
→ pas trop de garniture (fort en goût)
- cuisine pontiaque (2 prs) : riz (1 grosse échalote, 3 pgn riz, 1 grosse courgette, 1 grosse gousse ail, sel girofle carvi), hareng fumé rincé (~100g), olives à la grecque, fêta, citron, huile d'olive, salade frisée. + pastis aux herbes

- Salade de pâtes umami : pâtes, tomates séchées (en fin de cuisson), comté, olives à la grecque, roquette ou mâche, noix, huile d'olive, (vinaigre balsamique ou citron), échalotes et ail (pas trop)
- sAlAt pAt : Pâtes (les escargots là), oeuf dur, pois chiches, fêta, persil, coeurs d'artichaud, olives vertes, câpres, tournelin-courge grillées, huile d'olive, balsamique  
→ avec de la salade verte  
→ ne pas mettre trop peu de pâtes
- pâtes, sauce du Karnabak à la stout (pas trop salée!)(pas trop!), verre de stout
- pâtes, sauce potiron, bleux, noix

### Recettes en vrac

- lentilles+sarrasin chauds, celeri cru, citron, huile d'olive, oignon, radis
- Epinards aux œufs : oignons légèrement blondis, épinards lavés trois fois, couvrir de lait et cuire, ajouter œufs battus (4), crème (3 cs), muscade, râpé
- Epinards à la fêta : épinards surgelés (3 palets) + 1 gousse d'ail, 1 œufs + 45g fêta + pâtes + piment, lin + tournesol + citron  
→ ça cale pas!
- choux de Bruxelles, marrons cuits, oignons rouges ou échalote, huile, amandes variées (ex noisettes-courge) → 20-25 min à 230°C\*, mélanger à mi-cuisson
- Breakfast : porridge (avoine, tomates, haricots rouges), toasts, œufs sur le plat
- panisse : 1 vol eau (25cL pour 2-4 prs), 1 vol farine pois chiches, carvi, curry, sel  
→ laisser reposer 15-30 min, cuire comme une omelette
- polenta (4 prs) : dorer oignon (1) + sel, déglacer, ajouter farine maïs (250g ou 50cL) + 1,75 vol eau (pas d'un coup), piment ail, 125g chèvre
- Knedlikly (quenelles tchèques) : pâte levée (75g farine + 1 œuf pour 2 portions), faire pocher

### Gnocchis

Pour 4-6 portions :

- 1kg de patates farineuses (Bintje)
- 250g de farine
- sel, muscade
- cuire les patates en dés de 4-5cm jusqu'à ce qu'elles soient fondantes
- égoutter, écraser, ajouter la moitié de la farine et les épices, puis le reste
- mettre en forme (attention ça colle)
- cuire dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils flottent
- rincer pour raffermir

→ avec sauce tomate maison, paprika fumé, champignons grillés (+ de la stout)

→ avec juste du gorgonzola

→ 🌀 essayer avec du fromage truffé, du céleri branche, et du champagne \$ \$ \$

*MàJ : le fromage truffé chaud c'est pas ouf :'*

### 1.3 Poissons et viandes

#### Cuisiner du cochon

*La sainte trinité : porc, choux, patates*

- **Porc à la bière** : *effiloché de cochon*
  - base : porc, bière, oignon
  - extras : faire mariner le porc avec la bière et les épices (2h au frais)
  - cuisson : griller le porc, ajouter la marinade, laisser mijoter au moins 1h
  - service : choux, petits pains...
- **Rôti de porc** : *du week-end, pour la semaine*
  - base : porc, carottes, patates  
couper le rôti s'il est trop gros
  - extras : orange, Guinness, paprika, piment, bière
  - cuisson : 1h+ à 170°C non préchauffé, 45min pour les légumes  
retourner à mi-cuisson, laisser 15min dans le four éteint
- **Raznich** : *à la grecque*
  - base : porc (filet mignon : tendre, \$ \$ \$ ; filet : dur, \$ )
  - cuisson : saisir à la poêle
  - service : lit d'oignons doux et de choux blanc
- **Boudin noir** : cuire pas fort, jusqu'à ce que ça noircisse.

#### Bœuf

*L'humain est un animal omnivore.*

- 👑 **Köftedes** : 🕒 *long. Super restes.*
  - base : bœuf (+porc) haché, oignon (1 gros)
  - extras : mie trempée dans du lait, menthe, sel poivre vinaigre (1 schlouck)

- cuisson : boulettes farinées, cuire des 2 côtés dans de l'huile chaude
- 500g de viande pour 5 personnes
  - evt, finir cuisson dans un peu de concentré de tomates
  - stambouliote burger : étuver 10min des buns dans la poêle, feu coupé, face dans la sauce

#### — Youvarlakia : *Super restes aussi*

- base : bœuf, oignon, riz cru, persil, vinaigre (1 schlouck)
- extras : cuire au bouillon oignon entier-carotte
- cuisson : boulettes farinées, 20-30min, avec du beurre
- service : pain/riz/patates, evt Avgolemono
- 500g de viande pour 5 personnes

#### — Tourte québécoise :

- base : oignons, (carottes râpées (+evt patates) + épices), (3/4 bœufs + 1/4 chair à saucisses + balsamique)
- extras : cannelle ou girofle
- cuisson : à la poêle, puis sur un fond de tarte

#### Poisson

*C'est pas l'homme qui prend la mer.*

- **Poisson à la bière** : *effiloché de cochon*
  - base : poisson blanc (darne de cabillaud, queue de lotte), oignon, bière blonde
  - extras : laurier citron
  - cuisson : dorer l'oignon, puis le poisson fariné, puis 20min au four à 180°C avec la bière
- **Saumon au four** :
  - base : filet de saumon
  - extras : yaourt+lait, safran ou aneth ou fenouil-poivre-cardamome
  - cuisson : 30-45min à 200°C

#### Viandes - divers

*...c'est du poulet ?*

- **Bouchées à la reine** : *effiloché de cochon*
  - bouillon : poulet, eau froide, carotte-oignon, épices. Pas de sel! 30min.
  - sauce : beurre (++) , farine, bouillon
  - épices : girofle, poivre, bouquet garni
  - options : câpres, cornichons, quenelles, champignon grillés, crème aigre

## 1.4 Au four - accompagnements

### 👑 Allumettes au fromage

🕒 rapide + frigo + four + tiédir

Pour 1 plaque (2-3 personnes) :

- 120g de farine
- 1 pc sel, cumin
- 50-60g fromage frais (=1/2)
- 60g de beurre mou
- 60g de fromage, râpé
- mélanger, malaxer
- réserver 15-30 min au frais
- étaler, découper, cuire (15-25 min à 180°C\*, assez haut)
  - bien surveiller, ça brûle vite
- laisser tiédir!
- → cumin graines : les enfoncer au rouleau
- → épices en poudre : ça brûle...

→ idée : servir avec des carottes râpées et quelques toasts 1/2 complets

### Eumacarona

🕒 rapide + four

Pour 1,5 plaques :

- 2 tasses d'huile d'olive (= 15 cL)
- 1 cs de sucre
- 1 tasse de liquide (alcool, fleur d'oranger)
- 2 tasses de farine
- carvi, sel, bicarbonate
- 2 tasses de farine de seigle
- battre l'huile, le sucre, le liquide
- ajouter la farine tamisée et les épices (au fouet ça passe)
- ajouter la farine de seigle
- former des boulettes aplaties
- cuire 20 min à 175°C\*, en haut

→ ne gonflent pas

→ voir aussi Melomacarona

### Biscotti

🕒 rapide + four + tiédir

Pour 2 plats à tarte :

- 100g de farine
- 50g de semoule
- 50g de farine de maïs

- 50g de sésame non grillé
- 50g d'huile (tournesol ou olive)
- 2x50g d'eau
- sel, bicarbonate, piment (2pc)
- evt sucre (1cc) ou nigelle

- verser 50g d'eau bouillante sur la semoule, couvrir, laisser gonfler
- mélanger les ingrédients secs, puis l'huile et l'eau
- malaxer, étaler sur une planche et découper des petites cuillères
- cuire 30-40 min à 180°C, assez bas

→ attention, noirci d'un coup!

→ fait aussi : 6 cs d'eau, cuit en 15-20 min

### Gâteaux apéro

*Pour une plaque (1 vol = 10cL) :*

- 1/2 vol huile d'olive
- 1 vol eau (ou vin)
- 3+1/2 vol farine
- sel, sésame, cumin, romarin...

Fouetter l'eau et l'huile, pétrir avec la farine, ajouter les extras.

Cuire 20-30 min à 175°C (chaleur tournante)

## 1.5 Au four - plats

### Gâteau au fromage de chèvre

🕒 rapide + four

Pour 1 personne :

- 35g de farine (dont evt noix)
- 25g de flocons divers
- 2cc sucre
- 35g de tahin
- 1 petit œuf
- 100g de petit Billy

- mélanger la farine, les flocons, le sucre et le tahin
- foncer un moule chemisé
- mettre dans le four qui préchauffe (pas trop longtemps)
- mélanger le reste, ajouter sur le fond
- cuire 25-30 min à 180°C\*
  - 30 min : OK mais extérieur bien foncé
- laisser 15 min dans le four éteint

→ idée : servir avec des carottes râpées et quelques toasts 1/2 complets

→ voir aussi Cheesecake

## Quiche sans pâte

🕒 temps

Pour 6 personnes :

- 4 œufs
- 40cL de lait (moins ? pas sûr)
- 100g de farine
- 100g de fromage râpé
- 150g de lardons
- battre les œufs, ajouter 1/3 du lait puis la farine
- ajouter le reste du lait, poivrer/muscader
- ajouter le fromage et la garniture
- cuire 30 min à 200°C

→ idée : poireau cuit, épinards cuits (500g crus)  
→ voir aussi titre

## 👑 Clafoutis aux tomates cerises

🕒 temps

🔥 ❄️ chaud ou froid 📅 été

Pour x personnes :

- 4 kiris ou 25cL crème fraîche ou 1/2 bûche
- ~30cL de lait ~~50cL de lait bouilli refroidi~~
- 100g de farine
- 4 œufs
- 15-20 tomates cerises (750g)
- caraméliser les tomates avec du sucre et du vinaigre balsamique
- placer dans un plat huilé, couvrir du clafoutis
- cuire 30 min à 210°C\*
- poivrer, laisser tiédir

→ moutarde, tapenade, estragon, muscade...  
→ idée : champignons cuits (avec échalote, ail, persil) au lieu des tomates → voir aussi titre

## Cake salé

🕒 temps

🔥 ❄️ chaud ou froid

Pour x personnes :

- 3 œufs
- 100g fêta [0]
- 10cL huile d'olive [12,5cL tournesol]
- 35cL de farine
- 1/2 sachet de levure
- 300g de courge/carottes [320g céleri + citron]
- 1 poignée de noisettes [0]
- 1 aillet/verts d'oignons
- gingembre, paprika, coriandre [0 + estragon]

- mélanger les œufs et la moitié de la fêta
- ajouter l'huile, puis la farine, la levure, les épices
- ajouter la courge râpée
- ajouter le reste de la garniture
- cuire 50 min à 165°C\* [175]

→ se fait à la fourchette  
→ [faire une pâte à pain, ajouter céleri-citron ; moule antiadhésif sans farine] → voir aussi titre

## Garnitures de pizza

1. aubergine, tomate séchée, chèvre, huile d'olive
2. base tomate + (après cuisson) buffalo, tomates cerises, basilic frais, huile d'olive, roquette

remarques

## Divers

- Lasagnes végé : lasagnes, coulis de tomates, béchamel, (poivrons rouges+aubergines+courgettes) grillés

## 1.6 Salades & sandwiches

### 👑 Salade de chou-fleur

🕒 rapide

🔥 ❄️ chaud ou froid 📅 printemps - automne 🌿 sain

Pour x personnes :

- chou-fleur
- huile d'olive, sel, citron
- poivre spécial (poivre gris, coriandre, cardamome)
- détailler en inflorescences, rincer bien
- cuire 2\*(5-6) min au micro ondes, pleine puissance, couvert, dans un doigt d'eau, en remuant à mi-cuisson
- assaisonner

→ (chaud) avec des pâtes et du chèvre, ou juste pour tremper son pain blanc  
→ (froid) en salade c'est cool

## Salades en vrac

- [été] sarrasin cru, fenouil, verts d'oignon pêches, persil, sésame, olives à la grecque, citron, huile d'olive
- salade russe : betterave, œuf dur, hareng fumé, mayo, ciboulette, persil (evt patates)
- [été] pastèque, melon, fêta, basilic, citron vert, porto (evt menthe)
- choux à la Yaya : choux vert, vinaigre de riz, graines de fenouil  
→ laisser fermenter
- salade Héraclès : pois chiches, haricots rouges et blancs, dés de poivrons verts et rouges, oignons rouges, persil
- salade de riz (basmati) : huile d'olive, citron, fruits secs (raisin jaunes, figues, noisettes grillées, lin, sésame), pois chiches
- [été] céleri (1 petite branche), prune (1), sel, tournesol, nigelle, noix, vinaigre
- [automne] quinoa, raisins (vert + secs), roquette, citron → ✱  
+ cacahuètes, graines de courge
- [automne] pâtes, raisin noir, fêta, noix, mâche, roquette, échalote
- croûtons ou patates, anchois, piments frais, estragon frais
- Bohnensalat : oignons rouges (grillés, caramélisés), haricots (blancs, et autres)(recuits avec eau et balsamique), radicchio (salade rouge amère)(blanchi 1-2min)
- Kartoffelsalat : patates (cuites entières, evt avec peau, coupées tièdes), bouillon, persil  
→ avec maquereaux rincés & herbes
- radis noir (à l'économe), masse citron, cacahuètes, coriandre fraîche et poudre, huile d'olive, soy sauce, raisins secs
- radis noir (râpé), jus d'orange, huile d'olive, masse graines, persil
- hiver Taboulé hivernal : semoule (bouillon poulet, piment), persil frisé, roquette, abricot sec, olives vertes, noix, huile d'olive, jus de citron, cannelle
- Céleri rémoulade : céleri rave, moutarde à l'ancienne (à l'estragon!), citron, huile vierge de tournesol, ail cru, verts d'oignon frais
- Ceasar : salade, croûtons, œuf, parmesan,

sauce césar (*crème, vinaigre, anchois, parmesan, jaune d'œuf, huile d'olive, ail, piment*), evt. tomates cerises, anchois, estragon ?

- fenouil (grillé avec un peu d'eau), ail-oignon rouge crus, huile sel poivre citron. Laisser reposer au frais.

## 👑 Sandwiches & tartines

- **Pakora :**
  - msemen
  - pakora (farine pois chiches, (evt. oeuf), jus de citron, épices (sel piment coriandre fenouil), ail, légumes (céleri-rave, carotte, patate, oignon...)(pâte épaisse, voir sèche)
  - verdure (choux rouge, céleri feuilles, roquette, persil, coriandre, salade verte)
  - Trop sec ? Bonus : œuf au plat, fromage frais au curry, tahin...
- **Karnabab :** msemen, hummus (evt de fèves), fromage presque frais (opt), roquette-chouxrouge-carotte(économe)-céleribranche(opt), tournelin  
→ été : essayer tomate, fromage frais, coriandre
- **Classique :** pain Mt d'Or, fromage frais, potimarron rôti (~40' 180°C), roquette, poivre
- **Burger végété :** pain burger ou bretzel (parfum nigelle), patate douce rôtie (au four, 180°C, en avance, avec sel et huile), chèvre frais, portobello rôti (250°C, juste après le pain), choux mariné, moutarde, laitue)
- **Mangiabuono :** pain Mt d'Or, fromage frais, tomate séchée réhydratée, roquette, noix, huile d'olive, poivre
- **Pork'n roll :** pain brioché, crudités (céleri feuilles, carotte lamelles, persil plat)(x2), rôti de porc (sel-piment-paprika fumé)(cuit et coupé la veille)(x2 fines tranches)
- **Team Building :** pain 1/2 complet, rôti de porc, abondance, salade, concombre, pruneaux, +evt bacon
- **As du falafel :** falafel, choux rouge & blanc fermenté, aubergine grillée, concombre (+evt. tomate), crème de tahin
- **Ravigote Végé :** pain, fêta ou chèvre, légumes grillés marinés (pas de légume aqueux genre courge), oignons pickles, roquette, hou-

mous, graines grillées, pesto d'herbes (essayer : +digeste sans ail ?)

- **Ravigote Pâté** : pain (bun ok, vrai pain meilleur), fate tranche de terrine, salade frisée/mâche+échalote (piquant), oignons/pomme confit(e)s (douceur), moutarde à l'ancienne (aigre). Servir avec soupe de panais, de petits pois...

- **L' Ωméga 3** : (apéro, rapide, sortable) crackers seigle, foie de morue, purée de pomme.

#### — Tartines :

- ail, sel, huile
- beurre, gingembre frais (persil) (+café)
- beurre, compote ou radis

#### 💡 Le secret du burger

En trois mots : un bon pain.

Pas la peine de multiplier les garnitures, il suffit d'un bon bun, d'un steak haché, salade, cornichons russes. C'est tout.

### Pâtés végétaux

Pour 2 pâtés bien épais :

- 250g haricots rouges
- 1 oignon, 1 œuf
- 1cc paprika, 2cc cumin, sel poivre tabasco coriandre ail
- caraméliser l'oignon à la poêle (+ balsamique)
- mixer les haricots, ajouter les épices (à la fourchette), puis l'œuf et l'oignon
- cuire 10min+ à 200°C dans des emporte-pièces huilés

→ burger : mâche, fêta, pâté, oignons marinés, bun

### Sauces

- Tata : vinaigre de vin, citron jus+zeste, maggi, huile de tournesol, échalote
- Asiat' : tahin, huile d'olive, soja
- Eksili Antakya : tomates séchées (réhydratées 30min, eau chaude + un peu d'huile), noix, piment, sucre
- Satay : beurre de cacahuètes, sauce soja, jus de citron, sucrant, piment
- Curry Maman : fenugrec grillé (1/2), cumin-carvi (1/2), fenouil, cardamome moulue
- vinaigre de cidre, jus d'orange, miel

- Mayo (source : Karna) : mélanger 1 œuf, 1 petite cs moutarde, 1 larme vinaigre. Ajouter l'huile petit à petit en mixant. Être patient, ça ne monte pas tout de suite. Tous les ingrédients doivent être à T ambiante. Ne pas ajouter d'H2O après l'huile.

## 1.7 Pain Vin Fromage

### Vins

- Sauterne : blanc, sucré. Avec foie gras.
- Muscat (de Samos) : blanc, liquoreux
- Cerdon Buguey : rouge, pétillant
- Mâcon : ++

### Fromages

- St Marcellin : bien fait, comme du Boursau.
- St Félicien / Romans : le vrai, le bon !
- Vacherin : coulant, sapin
- Nénuphar : vache, coulant
- Gorgonzola a la mascarpone, Triple crème truffe, Tête de moine...

## 2 Sucré & pains

### 2.1 Recettes de base

#### Ganache au chocolat

Pour glacer 1 cake :

- 100g de crème fraîche, 100g de chocolat
- porter la crème à ébullition, incorporer le chocolat hors du feu
- laisser refroidir pour qu'elle épaississe
- froide = presque solide

#### Glaçages au chocolat

Pour glacer 1 petit gâteau rond (13cm diam) :

- Glaçage dur : 80g choco corsé, 5L eau  
++ zeste de bergamote
- Glaçage fondant : 75g chocolat, 3cL crème liquide
- verser le chocolat dans le liquide bouillant, réchauffer éventuellement
- laisser tiédir si le glaçage est trop liquide

→ en vrai, prévoir un peu plus de glaçage

#### Glaçages au fromage blanc

- crème au yaourt : 15cL de crème fleurette en chantilly, 150g de yaourt à la grecque  
source : mousse Deluxe
- 🍰 125g mascarpone fouetté, 1/2cc extrait d'amandes amères. Figues, noisettes.  
source : un magazine féminin...
- 🍰 glaçage Forêt Noire : 50cL crème, 2cs lait, 50g sucre glae, 250g cerises confites, 10cL kirsch, 50g chocolat. Fouetter crème, lait et sucre en chantilly. Décorer de cerises macérées et kirsch et de chocolat râpé.  
source : fiche MENIER PÂTISSIER

#### 💡 Improviser un gâteau

La plupart du temps, un gâteau c'est :

- **des poudres :**
  - farines, oléagineux en poudre
  - 250g/cake
  - farine de maïs, pois chiche, soja : 50% max
- **du gras :**
- **de l'humidité :**
- **du sucre :**
  - 50g max pour un cake pas trop sucré
  - si chocolat ou fruits, en mettre moins
  - il paraît que ça change de l'incorporer dans le beurre ou les œufs

#### Pâte sablée végane

Pour l'équivalent d'un cookie :

- 25g beurre de cacahuètes
- 7,5g de sucre (=1 sachet)
- 10g de purée de pommes
- 40g de farine
- 4g de flocons (1cc)

→ difficile à travailler ; durcit au frais

#### Pâte à crumble

Voir Torta de la nonna

On peut remplacer l'œuf par un peu d'eau (1,5 cL/jaune), et compléter la farine de flocons, de sarrasin...

#### Granola

**A** 75g graines germées/grillées (sarrasin, quinoa...)

**A** 100g avoine

**A** 1cc cannelle

**B** 2cs purée d'amande/tahin

**B** jus d'une orange (ou eau, lait)

**B** 1cs graines de lin

Mélanger A, mixer B, mélanger. Cuire 35min à 180°C en mélangeant à mi-cuisson.

#### Krêpes véganes du Karna

🌀 pour un seau de 4L :

- 1,4L de farine
- 25cL de maizena
- 2L de lait de soja
- 1 grosse cs d'huile neutre
- 1pc de sel

- mélanger les poudres
- incorporer le lait petit à petit, puis l'huile
- laisser reposer 30min-1h

## 2.2 Boulangerie

### 💡 Chaleur tournante ?

Dans un four traditionnel, une grande partie du transfert de chaleur se fait par rayonnement. Le rayonnement passe très bien à travers les plats en verre.

En mode chaleur tournante, le transfert de chaleur est plus important car il y a plus de convection, il faut donc chauffer moins fort. En revanche, la chaleur tournante peu assécher l'air dans le four.

Dans une four à gaz, la combustion rejette de l'eau : l'air est moins sec que dans un four électrique.

Les temps et températures de cuisson sont ici données pour un petit four électrique, sans chaleur tournante. Le mieux reste de lire les instructions du four, et de surveiller la cuisson.

Sauf mention contraire, il faut toujours préchauffer le four dans ces recettes.

### 👑 Petits gonflés

🕒 long + reposer + cuisson

Pour x plaques :

- 1 pc sel, levure fraîche, 1 grosse cs sucre
- 1 cs beurre, 16 20 cL crème épaisse  
→ faire fondre et tiédir
- levure, 1 petit œuf  
→ dissoudre dedans
- ~~330~~ 250g de farine, 1 cs sucre, sel  
→ incorporer petit à petit  
→ prévoir de la farine en plus
- laisser lever une soirée sous un linge humide, dans un récipient évasé  
→ si une croûte se forme, humidifier
- laisser s'étaler tout seul sur une planche
- découper des boules avec un petit verre
- cuire 10-20 min à 200°C en étuve

### Scones

Pour 1 petite plaque :

- 40cL flour 250g
- 7,5 cL buttermilk
- 1 egg 1/2
- 25g clotted cream (=1 fork)
- 25g sugar 50g
- 50ish g butter 65g
- 1/2 baking soda

Bake at 200°C

### Pain express à la bière

🕒 rapide + four

Pour 1 moule à cake :

- 375g farine (75cL)
- 2cc bicarbonate, 1 cc sel
- 40cL bière (si noire : protéger dès le début de la cuisson) (si eau ou autre : faire 30cL)
- 2 cs huile d'olive (ou 100g cheddar)
- 1 cs miel liquide
- tamiser les poudres
- verser la bière dans un puits avec l'huile et le miel
- mélanger rapidement
- cuire 40 min à 190°C\*, laisser reposer 10 min avant de démouler

→ si la surface brunit, protéger avec du papier cuisson

### Pain express au lait ribot

🕒 rapide + four

Pour 1 moule à cake :

- 280g farine
- 1-2cc bicarbonate, 1 cc sel
- 25cL lait ribot (ou yaourt+eau)
- 2 cs huile
- 1 cs miel liquide

- tamiser les poudres
- mélanger le reste, verser dans les poudres
- mélanger rapidement
- cuire 35-45 min à 180°C\*, laisser reposer 10 min avant de démouler

→ parfum : 1/2 blé, 1/2 seigle, tournesol-lin, fenouil, huile de tournesol

## 💡 Pain et humidité

L'humidité de l'air est importante pour la levée et la cuisson des pains.

A la levée, une croûte peu se former sur la pâte si l'air est trop sec, c'est pourquoi on la couvre d'un linge humide (ou qu'on la met dans le bac à légumes si l'on la lève au frigo).

A la cuisson, la croûte se forme par choc thermique en présence de vapeur. Pour obtenir une belle croûte, il faut préchauffer le four et la plaque de cuisson, y glisser le pain, puis jeter un peu d'eau sur la sole du four pour former un jet de vapeur. On peut aussi laisser une coupelle d'eau pendant toute la cuisson pour obtenir un pain très moelleux.

## 👑 Bretzels

🕒 long + reposer + cuisson

Pour 1 plaque (3 prs) :

- 300g+2cs de farine T65 (plus ; à revoir)
- 50g beurre très mou
- 20cL lait
- sel, bicarbonate
- 1/3 cube levure
- faire un levain avec la moitié du lait et 2cs de farine (1-2h)
- mêler la farine tamisée au beurre et au sel, puis au lait, puis au levain
- travailler longuement, fraiser, laisser lever sous un linge humide (1h30-2h)
- mettre en forme<sup>1</sup>, laisser reposer 20min
- plonger ~4min dans de la saumure frémissante, égoutter sur un torchon, cuire 10min à 250°C

## Galette turque (*Gözleme* ou *Msemen*)

🕒 rapide + levée + cuisson

Pour pour 12 galettes (6 prs) :

- 500g farine
- 12 cL eau
- 12 cL lait
- 4cs huile
- 20g levure fraîche (1/2 cube ou 1 scht)
- 1cc de sucre
- 1cc de sel

1. pour bretzels : boudins de l'épaisseur d'un doigt

- + evt. 2cs yaourt
- délayer la levure dans l'eau
- mélanger les poudres, ajouter les liquides, pétrir
- laisser lever 2h sous un linge
- former des galettes, cuire à feu moyen 5min de chaque côté

→ on peut aussi les farcir et les cuire pliées en deux

→ voir aussi Pakora

## Pains à burger

🕒 rapide + levée + cuisson

Pour :

- 500g+ de farine
- 30 cL lait entier tiède
- 4cs huile (colza)
- 20g levure fraîche (1/2 cube ou 1 scht)
- 1cc de sucre
- 1cc de sel, 1cc bicarbonate
- délayer la levure dans le lait
- mélanger les poudres tamisées, ajouter les liquides, pétrir
- laisser lever 2h sous un linge
- étaler sans écraser (~2cm d'épaisseur), découper des disques
- laisser lever 30min, cuire à 200°C
- il n'y a pas de croûte
- se conservent très bien 1 journée si emballé

→ mélange de farine : seigle (1/4), avoine (1/8), blé

→ la pâte à bretzel ça marche aussi

→ voir aussi Les burgers !

## Pain de maïs

« *Ca fait un peu cake quand même.* »

Pour 1 moule à cake (& alternative) :

- 125g (100g + 25g soja) de farine
- 125g (125g) de farine de maïs
- 2 (1) petits œufs
- 60g (50g) de beurre fondu
- 1gcs (1cs) sucre
- 12,5cL (25cL) de lait
- sel, levure chimique, bicarbonate

Mélanger les poudres, mélanger les liquides, mélanger.

Cuire 20-25 min à 210°C (35-45min à 180°C). Trancher la croûte après 10min de cuisson. Laisser refroidir avant de découper.

→ on peut remplacer le sucre par du miel et badiageonner le pain de 20g de miel+20g de beurre à la sortie du four.

## 2.3 Brioches

### Instructions

Pétrissage :

- mélanger la levure, les œufs, les liquides, le sucre
- ++ faire un levain avec du lait tiède
- incorporer la farine
- incorporer le beurre
- il faut du beurre bien mou
- pétrir 15min au moins

Levées :

- levée 1 : ~2h à Tamb
  - dégazer la pâte
  - levée 2 : ~2h au frais
  - mettre en forme
  - levée 3 : ~1h au chaud
- couvrir d'un linge humide  
→ au frais, on peut pousser jusqu'à une nuit  
→ on peut s'adapter...

Montage :

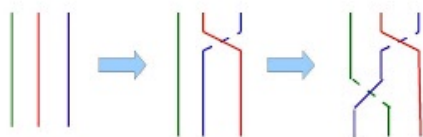
- brioche roulée : étaler la pâte, garnir, serrer le rouleau. Mettre au frais, couper en deux dans la longueur, tresser.
- pour que cela se voit, il faut une couche de gras
- pavage de boules
- tresse
- si la pâte est collante, bien fariner le plan de travail
- on peut dorer avec un jaune d'œufs

🔪 à tester : glaçage (45g lait, 150g sucre glace, vanille)

Cuisson :

- cuire sur une plaque déjà chaude, avec un peu d'eau dans le four
- paramètre : ~170°C, 15 à 40min suivant les types
- au besoin, protéger avec de l'aluminium

### Tresse à trois brins inversée



Comment tresser une brioche

### Parfums et garnitures

Parfums :

- carvi
- maklevi, vanille, anis ou cardamome

- ouzo, zeste d'orange, noix

Garnitures :

- pâte à tartiner (200g)
- chocolat+beurre (200g) (+noix, orangettes...)
- makoviek

### 👑 Tsourekhi

« Brioche grecque au lait. »

Ingredients :

- 400g farine
  - 10-12cL lait
  - 60-100g beurre
  - 2 grosses cs sucre (1 à 3)
  - 2 œufs
  - 1/2 cube levure
- 2 œufs = dose max pour un moule à cake  
→ 3 œufs = dose max pour un moule à tarte

### Brioche Butchy

« Brioche au mascarpone. »

📖 source : le Ravigote

Ingredients :

- 335g farine (00)
- 7cL lait
- 170g mascarpone
- 2 grosses cs sucre (1 à 3)
- 2 petits œufs (70g)
- 1/2 cube levure

### ⚙️ Brioche « Pur Beurre »

« Pour des croissants briochés. »

📖 source : le Ravigote

Ingredients :

- 250g farine (00)
  - 120g beurre
  - 2 grosses cs sucre minimum
  - 3 œufs (150g)
  - 1/2 cube levure
- pâte très collante, durcit au frais

### Makoviek

« Brioche grecque au lait. »

Pour une grosse brioche (3 œufs) :

- 150g de pavot moulu
- lait entier
- 1cs de sucre (radin)
- 1cc cacao
- 2cs cognac
- org : amandes en poudre, raisins secs (pas de corinthe)

→ faire bouillir le pavot couvert de lait avec le sucre, jusqu'à épaississement, parfumer, laisser refroidir.

## 2.4 Petits gâteaux

### 🔗 Gâteaux : les ingrédients

- gâteaux à l'huile : attention aux huiles vierges, qui peuvent prendre un mauvais goût ou brûler très vite exposées aux hautes températures du four.
- les épices : on ne sent pas les épices dans un gâteau cuit le jour même, il faut le laisser reposer.
- farine : plus la mouture est fine et plus la farine peut absorber d'eau et de gras

### 👑 Petits gâteaux aux pétales de maïs

🕒 long + four

Pour 6 personnes :

- 60g de corn flakes
- 50g de sucre + 1 sachet vanillé
- 100g de chocolat au lait
- 75g de farine
- 60g de beurre mou
- 1 petit œuf
- tout mélanger, corn flakes et choco en dernier
- cuire 8-10 min à 200°C\*

### 👑 Melomacarona

🕒 rapide + four

🍷 décadent

Pour 1,5 plaques :

- 2 tasses d'huile d'olive (= 15 cL)
- 3/4 tasse de sucre
- 3/4 tasse de jus d'orange
- 1/2 tasse de raki
- 7 tasses de farine
- 2 cc levure, 1 cc sel
- carvi, badiane, girofle
- 2 tasses de miel
- 2 tasses de sucre
- 2 tasses d'eau
- 20 clous de girofle par L d'eau
- battre l'huile, le sucre, le liquide
- ajouter rapidement la farine tamisée et les épices (au fouet ça passe)
- former des boulettes aplaties
- cuire 20 min à 175°C\*, en haut

- faire chauffer 5 min le miel, le sucre, l'eau, les épices
- imbiber les gateaux 15 min
- saupoudrer de noix et de cannelle

→ ne gonflent pas

→ voir aussi Eumacarona

### Ingwer Makronen

🕒 rapide + four

Pour 2 plaques :

- 100g carottes
- 50g noisettes/pistaches
- 20-40g gingembre 50g, confit
- 125g beurre mou
- sucre vanillé, levure chimique
- 75g sucre
- 260g farine
- 2cs rhum (org 1 œuf)

- faire mousser le beurre et le sucre (ajouter l'œuf)
- ajouter farine & levure, puis le reste, haché ou râpé grossièrement
- cuire 35min à 170°C\* 20min
- laisser refroidir et reposer (24h ok)

→ excellent trempé (un peu) dans du café

### Escargots choco

🕒 long + four (long aussi)

Pour 50 pièces :

- 250g farine
- 125g sucre
- 1schtl sucre vanillé
- (org 1 zeste citron)
- 1 œuf
- 150g beurre froid
- + cacao amer, noisettes
- mélanger les poudres, puis les œufs et le beurre
- séparer la pâte en deux, parfumer une moitié
- si la pâte au cacao est trop sèche, ajouter de la crème
- cuire 10 min à 180°C\*

## Biscuits au café

- 🕒 beurre mou + four ; long

Pour 3-4 plaques :

- 3x25cL de farine
- 7,5cL de sucre
- 1cc levure
- 1-2 sachet de café en poudre
- 20cL de café
- 100g de beurre mou
- tout mélanger, malaxer
- laisser reposer au frais ~30 min en tout, en feuilletant
- étaler finement sur un plan fariné, cuire 20-30 min à 175°C

- meilleur bien cuit
- excellent avec du camembert, du St-Félicien...
- idée : faire griller la farine ?

## 👑 Le KooKie 1.2

*Pâte peut être faite à l'avance et gardée au frais.  
Cuire sur le moment.*

- 🕒 rapide + four
- 📖 création

Pour faire un heureux :

- 25-30g beurre mou
- 1 cs sucre (pas moins)
- 2-3 cs farine (50g)
- noix ou noisettes
- extras : plus de noix, raisins, pavot-citron, carré de chocolat...
- mélanger farine, sucre (+ evt. raisins, pavot, zeste)
- incorporer le beurre → pâte collante  
→ si trop sec : ajouter eau/rhum/jaune d'œuf
- incorporer les noix
- cuire ~10min à 180°C

- le rituel : avec jus d'orange, café, et eau
- très bon avec camembert (et purée de pommes)
- alternative : avec 20g huile olive, du carvi, et 10g flocons au lieu des noix (cuire 20 min à 180°C)
- alternative : avec 20g huile de noix + 10g eau (cuire 20min+ à 150°C, chaleur tournante)

## 👑 ⚙️ Le KooKie ChoKo

- 🕒 rapide + four
- 📖 création

Pour 2 petites plaques :

- 1 œuf
- 15-25g de sucre
- 15-25g de cacao amer

- 75-100g de farine
- ++ 1cc maklepi
- 50-80g de beurre mou
- 100g de chocolat noir
- graines de courge
- mélanger beurre, sucre, puis œuf
- incorporer les poudres mélangées
- ajouter le chocolat en pépites, les graines
- cuire ~10-15 min à 160°C

## 2.5 Gâteaux au chocolat

### 💡 Choisir son chocolat

Jusqu'à preuve du contraire, il n'existe que deux sortes de chocolat à pâtisser : **le chocolat noir Nestlé Corsé** (« chocoCorsé ») et **le chocolat à pâtisser Biocoop** (« chocoBio »)(ce dernier donnant les meilleurs chocolats chauds sur Terre).

- le chocolat Weiss fait de bon chocolats chauds aussi

### 👑 La bête noire

- 🕒 long + four + frigo
- ✳️ servir frais
- 🧠 décadent (2 parts max)

Pour 12 personnes :

- 200 g amandes entières grillées moulues (pas au couteau) (150-180°C)
- 40-60g + 40-80g de sucre
- 2-3 cs huile d'olive (ou -purée d'amandes) (ou ~100g tahin)
- 400 g de tofu soyeux
- 10 cL de café très fort (au verre + filtre OK, bien charger)
- 80 g de beurre fondu (ou -purée d'amandes) (ou ~60g tahin + piment & cardamome)
- 240+100 g de chocoCorsé
- mélanger amandes, sucre et huile, en tapisser un moule chemisé de papier sulfurisé
- faire fondre le sucre et le beurre dans le café
- ajouter 240g de chocolat, lisser  
→ chocolat fondu au bain-marie : encore mieux !
- laisser tiédir, ajouter le tofu et lisser (au fouet ça passe, au batteur c'est mieux)
- verser sur le fond, cuire 40 min avec un verre d'eau dans le four
- laisser tiédir, ne pas démouler (IMPORTANT)
- faire une ganache avec 100g de chocolat et 6,25 cL d'eau  
→ 100g pour un moule de 24 à 27 cm

- glaçage croquant : pas d'eau, fondu longtemps, couvert, au bain-marie
- étaler sur le gâteau, mettre au frais 2h environ
- sans glaçage : ok tiède

→ idée : fond base biscuits ? appareil sans sucre ?

## Gâteau grand-mère

- 🕒 rapide + frigo
- ✳️ servir frais

Pour x personnes :

- chocoCorsé 65%
- café serré
- biscuits Thé
- faire fondre le chocolat avec assez d'eau pour qu'il reste liquide
- tremper les biscuits dans le café
- monter 5 couches de biscuits-chocolat
- laisser 12h au frais

Version Deluxe : Pyramide choco-ruits secs

## 🍷 Moelleux choco de Nath

- 🕒 four

Pour 1 moule à cake :

- 200g de chocolat
- 125g de beurre
- 125g de sucre
- 4 œufs
- 125g de farine
- 1/2 sachet de levure
- faire fondre le chocolat au bain-marie
- ajouter le beurre en petits morceaux
- mélanger les jaunes, le sucre, un peu d'eau
- ajouter le chocolat
- ajouter la farine et la levure, puis les blancs en neige
- cuire 30-35 min à 180°C\*

→ idée : plus de chocolat ?

## 👑 Nouveau Monde (v2.1)

*De l'énergie toute la matinée. Facile à transporter, peut être fait à l'avance.*

- 📖 source : expérimentation
- 🕒 pour un moule de 13cm
- 🕒 rapide + 15min four
- ~120g de haricots rouges

- 1 patate douce cuite (à la vapeur)(taille : ~2 œufs) (ou 1 oe uf)
- 2gcs noix (ou courge), 1gcs huile de noix (ou neutre)
- sel, piment
- 50-100g de chocolat Corsé
- mixer les haricots avec la moitié des noix, la patate et l'huile
- ajouter le choco fondu au bain-marie, puis le reste de noix entières
- cuire 15 min à 180°C (moule huilé, ++coupe d'eau dans le four)

→ 50g de chocolat = on peut sentir la patate douce

## 👑 Mégacoulant

- 50g choco
- 25g beurre 1/2 sel 50g
- 1 œuf
- 1cc sucre
- 1cs farine tamisée (15g) 20g
- faire fondre le chocolat et le beurre au micro onde
- ++ au bain-marie
- battre les œufs et le sucre
- ++ ajouter un jaune
- ++ faire mousser au batteur
- ajouter la farine
- ++ déposer 1cc de marrons
- 30' au frais dans un petit moule (~conservation de thon)
- 5' à 200°C

## Torta caprese

*Gâteau classique, sans gluten*

- 🕒 rapide, peut se faire la veille
- 🕒 1 grosse part (moule de 13cm)
- 📖 adapté du livre « Super pâtisseries du monde »
- 40g chocolat noir
- 33g de beurre
- 50g amandes/noisettes/noix (noix : mettre moins de sucre)
- 1 œuf
- 12g de sucre (1cs)
- 1cc alcool (1cs pour 5 œufs)
- torréfier les amandes, mixer.
- il faut mixer finement, mais c'est bien s'il reste quelques éclats
- faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le beurre
- faire blanchir les œufs et le sucre, ajouter l'alcool

- org : séparer blancs des jaunes, incorporer blancs en neige tout à la fin
- incorporer le chocolat
- cuire dans un moule beurré, à 180°C préchauffé chaleur tournante, avec un bol d'eau
- cuisson 15 à 30min ; le cœur doit être fondant
- laisser refroidir, retourner

## Tranches au chocolat

*Très gourmand, dense, un peu classe.*

- 📖 source : un bouquin
- 🕒 pour un moule à cake
- 🕒 peut se faire la veille
- \* servir presque froid
  - 150g de chocolat
  - 150g de beurre 1/2 sel
  - 3 œufs
  - 75g de farine, levure
  - 2cs de sucre (22g) ~~30g, rous~~
  - 45g de noisettes/amandes en poudre
  - parfum : maklepi
- faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie
- fouetter les œufs et le sucre
- incorporer les poudres et le chocolat
- cuire 35min à 160°C en mode étuve
  - couvrir en fin de cuisson, ça brûle
- démouler, laisser refroidir
- glaçage : 200g de ganache
  - éventuellement découper le dessus du gâteau pour faire plat
  - ++ ajouter des couches de glaçage au centre (en prévoir plus)

- on peut proposer de la crème pour servir
- sortir du frigo 1h avant de servir
- ne pas réchauffer, ça fait « Gü »
- ⚙️ cuisson à revoir éventuellement (piquer le gâteau ?)

## 2.6 Gâteaux au fromage blanc

### Variations autour du cheesecake

*Qtés pour 2 prs (moule de 13cm), sauf mention contraire*

- **Base basique** : 1/2 paquet de biscuits thé (=35-40g=6 biscuits), 12,5g de beurre, evt 1cc sucre  
Réserver au frais. Ne pas précuire à blanc (fond trop dur)!
- **Sarah's base** : (à tester) (moule de 21 cm) 250g spéculoos broyés, 125g beurre fondu  
Réserver au frais.

- **Base maison** : (moule de 21 cm) (150g farine pour moule de 21 cm) faire une pâte à crumble à la cannelle  
Réserver au frais.
- **Appareil classique** :  
Voir Cheesecake
- **Appareil bobo** : 150g de Philadelphia, 200g de tofu soyeux égoutté, 25g de sucre, zeste d'1/2 citron + 1 cc de jus  
cuire 30min à 150°C\*, laisser 15min dans le four  
→ essayer avec de la crème de coco ?
- **Fontainebleau** : base (evt. x2) + 7,5cL crème épaisse battue (battre froid, longtemps) + 250g de from. blanc égoutté, 1cc sucre, zeste, gingembre. 1h au frais.  
→ presque 2 portions!
- **Sarah's cheesecake** : (à tester) (moule de 21 cm) 450g mascarpone, 100g crème épaisse, 125g sucre, 2 œufs (+zeste, jus citron)  
Cuire 50 min à 180°C au bain-marie.
- **Torta de la mamma** : (à tester) (moule de 21 cm) 250g mascarpone, 250g ricotta, 100g sucre, 2 œufs (+zeste, jus citron)  
Cuire 50 min à 180°C au bain-marie.
- parfums : citron, cacao (base)+orange, praliné-orange...
- remarque : le passage au frais est important pour la texture!

### 👑 Cheesecake comme j'aime

- 🕒 prépa la veille, égouttage l'avant-veille
  - 🕒 pour un moule à cake
  - 📖 expérience, La Cuisine de Bernard (cuisson)
- Fond :
- 60-80g biscuits THÉ
  - 20g de beurre
  - 1cs de sucre
  - (1cc cannelle)

### Appareil :

- 20cL de crème épaisse bien froide
- 2cs de sucre  
*minimum, on peut mettre plus ou faire un coulis*  
*le goût sucré se développe après 24h au frais*
- 1 œuf
- 500g de fromage blanc, égoutté 1 nuit
- 1cs jus de citron
- 1cs farine/Maizena
- parfum : zeste, gingembre frais...
- préparer a base, la refroidir, la précuire un peu
- battre la crème et le sucre

- incorporer le fromage blanc, l'oeuf, le citron
- incorporer la farine et le parfum
- cuire 10min à 200°C puis 50min à 100°C, avec un coupelle d'eau
- enlever le papier après la cuisson
- laisser refroidir 2h dans le four, puis 24h au frais

## Tourteau

*Gâteau tout moussoux. Pour 4 parts.*

- 300g de fromage blanc égoutté
  - 3 œufs
  - 45g de sucre ~~60g~~
  - 30g de farine
  - 15-18cL de lait
  - 1/2 zeste de citron
  - lisser le fromage blanc et les jaunes (au fouet)
  - ajouter le sucre et la farine, puis le lait et le zeste
  - incorporer les blancs en neige (au fouet, en 3 fois)
  - cuire 1h à 160-180°C, laisser refroidir dans le four
  - moule beurré et sucré
  - moule de ~18cm diam
  - chauffer par en-dessous seulement
  - le dessus peut et doit brûler un peu
- cheesecake : essayer avec 1 œuf en moins ?

## Torta de la nonna

*Tarte aux flan*

✱ servir frais/faire en avance, servir frais

### 🍰 Crumble :

- 400g de farine (00)
- 100g de cassonade
- 200g de beurre
- 4 jaunes
- zeste 1/2 citron

### 🍰 Crème :

- 50cL de lait
- zeste ++ (citron, bergamotte...)
- 4 jaunes
- parfum (2cs amaretto...)
- 75g de cassonade
- 60g de farine
- 250g de ricotta
- décor : pignons, pistaches, sucre glace...
- crumble : mélanger les poudres, puis le beurre, puis les jaunes. Laisser 1h au frais.
- crème : faire bouillir le lait avec le zeste en lanières

- fouetter les jaunes avec le sucre, puis la farine, puis le lait
- remettre 1 min sur le feu
- laisser refroidir, incorporer la ricotta
- former une tourte, cuire 40min à 180°C

→ meilleur froid

→ proposer avec de la marmelade

## 2.7 Autres gâteaux

### Pudding aux pommes

🕒 prépa + rapide + four

🔥 servir chaud

Pour 3-4 personnes :

- pain sec
- 1 gros œuf ~~1,5 œufs~~
- 50g de sucre
- 25cL de lait entier
- 25g de raisins secs
- 25g de noisettes/amandes
- 350g+ de pommes
- 25g de beurre
- (cannelle, sucre vanillé)
- battre l'œuf, le sucre et le lait, (une pc sel)
- y faire tremper le pain en petits morceaux
- mélanger les raisins, les noisettes, les pommes épluchées (fines lamelles ou dés), (la cannelle)
- dans une terrine beurrée, alterner les couches de pommes et de pudding
- couvrir du reste du beurre (et de sucre vanillé)
- cuire 30 min à 180°C\* ~~200°C~~

### Gâteau au yaourt

*Le prototype du cake*

- 1 yaourt (12,5 cL)
- 1/2 pot d'huile (evt +)
- 1/2 pot de sucre
- 2 œufs (petits-moyens)
- 3 pots de farine
- 1/2 scht levure chimique
- sel, arômes

- mélanger l'huile et les œufs (batteurs tire-bouchon)
- ajouter le yaourt et le sucre, puis la farine
- ajouter la levure et les arômes
- cuire 30-40 min à 150-160°C dans un moule beurré

— au bout de 10 min, trancher la croûte

→ arômes : citron, orange, quatre épices, pavot...

→ service : marmelade d'orange et fromage blanc, thé ou café

## Carrot cake (simple)

*moelleux, fondant*

Comme le gâteau au yaourt, mais en remplaçant le yaourt par 2 carottes râpées (avec la peau). Evt. mettre moins de sucre. Parfum : 1cc cannelle.

→ version végane : 2\*160g de carottes, 1 pot d'huile, 2 sht sucre vanillé, farine, levure, poivre, chocolat. 10min à 180°C, trancher, 35min à 160°C. Bon à Tamb, meilleur chaud ou réchauffé.

→ 🍷 tester avec glaçage

## Carrot cake (avancé) 🌀

*moelleux, fondant, dense*

- 75g de beurre mou
- 100g de sucre
- 3 œufs
- 300g de farine
- 25g de levure chimique
- 5g de cannelle
- 1 yaourt à la grecque
- 300g de carottes finement râpées
- 100g de fruits secs

- battre le beurre et le sucre en pommade
- ajouter les œufs
- ajouter les poudres, tamisées et mélangées
- ajouter le yaourt, puis les carottes, puis les fruits
- cuire 35min à 180°C dans un moule beurré

🌀 Ordre des ingrédients à revoir (c'est trop sec quand on ajoute la farine).

## 👑 Sfouf

*Moelleux, addictif*

🕒 Pour 1 moule à cake :

- 250g semoule fine/farine de maïs
- 250g farine
- 1/2 sachet levure chimique
- 5g curcuma
- 50g sucre
- 20cL lait/infusion d'anis
- 10cL huile végétale
- sésame, nigelle
- mélanger semoule, levure, farine, curcuma
- faire fondre le sucre dans le lait, ajouter l'huile
- verser dans les poudres
- bien mélanger, décorer de graines
- cuire 25min à 180°C

→ servir avec du thé ou du café (pas de jus de fruits)

→ encore meilleur avec du beurre de cacahuètes

## 2.8 Bûches

### 👑 Biscuit de Mamé

🕒 long + four + frigo

✳️ servir frais Noël! 🍷 décadent

Pour 1 bûche :

- 4 œufs
- 88g de farine
- 107g de sucre
- battre les blancs avec une pc de sel
- battre les jaunes avec le sucre
- ajouter la farine tamisée
- incorporer 1/3 des blancs, puis le reste à la marise
- cuire 8 min, réserver dans le four

→ biscuit fin : pour 3 œufs, moule de 27\*26 cm

### Dressage & garnitures

#### — Dressage :

- retourner le biscuit chaud sur un torchon humide sur une grille
- abricoter, puis la garniture
- rouler bien serré, mettre au frais
- faire l'extérieur au dernier moment

#### — Pralinée :

- garnissage : 200g de pralinoise<sup>2</sup> fondue avec un peu d'eau (à hauteur de mi-carré), + 80g de purée d'amandes
- abricoter : marmelade d'orange
- couverture : au bain marie, 150g de cho-corsé + 15cL de crème fraîche liquide, pistaches concassées

#### — Aux marrons :

- garnissage : crème lisse avec 250g (+ ?) de mascarpone (crème épaisse ♥) et 250g de crème de marrons
- 4h au frais
- couverture : cacao en poudre
- dose pour une bûche fine
- un peu sucrée

#### — Version Moka :

- préparer pour 50cL de lait de pudding vanille<sup>3</sup> avec 4cc extrait de café, laisser refroidir
- une cuillère à la fois, incorporer 250g de beurre pommade battu en mousse
- abricoter : confiture de cassis ou groseille
- goût de café léger, mais délicieux
- dose : trop!

2. Nestlé Dessert ; 20% noisettes, choco lait praliné 40 %

3. pudding Patidécour Bio, 100g/25cL lait, 25% sucre

→ la crème tranche ! Battre + ?

## 2.9 Desserts

### Riz au lait aux noix

🕒 30 min

🔥 servir chaud

Pour 1 gros bol :

- 36cL de lait entier
- safran
- 3-4 cL de riz rond
- 1 énorme cs de noix (farine de)
- 1 cs de sucre
- faire chauffer le lait avec le safran
- ajouter le reste, cuire 10-30 min suivant le riz
- bien surveiller (ça attache, ça déborde)
- laisser tiédir avant de déguster

→ servir avec 1cs d'huile de lin et une petite pc sel

### Mousse au chocolat

🕒 rapide + 4h au frais

Pour 4 petites parts :

Ingrédients	Forte	Douce	Dense
Chocolat	150g	100g	75g
Oeufs	3	1	2
Crème fleurette	-	5+5cL	-
Mascarpone & crème	-	-	150

Instructions :

- battre le jaune (+ evt. le sucre)
- evt. incorporer le mascarpone
- incorporer le chocolat fondu (evt. avec la moitié de la crème)
- evt. incorporer la crème fleurette en chantilly
- incorporer les blancs (facultatif si chantilly)

++ parfums : agrumes, pistache, café, rhum...

Dressage :

- simple
- tiramisu (pas trop de biscuit, pas trop imbibé)
- Royal (biscuit, croquant praliné, mousse, cacao)
- couvert de Chantilly+yaourt à la grecque (50-50)

### Crème aux œufs à la pomme

🕒 temps 1h30 + frigo

Pour 4 ramequins :

- 500g de jus de pommes
- 2 gousse de vanille
- 3 œufs + 1 jaune

- faire frémir le jus avec les gousses fendues et grattées
- retirer du feu, laisser tiédir 10min
- battre les œufs, ajouter le jus sans les gousses
- laisser reposer 10min, écumer
- verser dans des ramequins, à mi-hauteur
- cuire 1h à 160°C dans un plat avec de l'eau à 3/4 de hauteur des ramequins
- laisser refroidir, conserver au frais

→ chaud c'est bon aussi

→ se conserve jusqu'à 5j au frais

### Tiramisu

🕒 1h prépa + 4h frigo Pour 5 personnes :

- 250g mascarpone
- ++ remplacer en partie par de la crème épaisse
- 3 œufs
- 30g sucre ~~50g~~, voire 100g
- biscuits cuillère
- café + marsala ou rhum
- sucre vanillé (1 cs), citron (qlq gouttes)

— faire un café fort ( $\neq$  trop infusé), laisser refroidir

ajouter le marsala (dose : 1-2 cs pour une assiette de café)

- blanchir jaunes et sucre
- incorporer le mascarpone en plusieurs fois
- monter les blancs en neige avec le citron puis le sucre vanillé
- incorporer à la crème
- tremper les biscuits (1-3 secondes, pas détrempé)
- monter, laisser 4h au frais

→ servir avec du cacao

→ ici il s'agit de grosses cs

### Gourmandises

*Petites choses rapides à faire, vite englouties.*

— **Bouchées sucrées :**

- 1 abricot sec, 3 noisettes grillées
- 1 datte fraîche, sarrasin grillé, beurre de cacahuètes
- sablé, truffe pain d'épices (*energy ball* ?)
- sablé type *McVittie's*, tranches d'orange

— **Tartines :**

- pain 1/2 complet, beurre, choco râpé, noisettes & sarrasin grillés
- pain, beurre 1/2 sel, banane ou compote

— **PataTart :**

- 100g noisettes grillées (=20cL), 33g sucre, 4-8g cacao, 8g huile (=1cL)(même olive!), 1pc sel

- mixer les noisettes longuement, ajouter le reste
- **Pâte choco-tahin :**
  - 150g chocolat (faire fondre)
  - 60g tahin (ajouter)
  - 7cL eau, 1 cs huile (ajouter)
  - conserver au frais
- **Bols et verrines :**
  - compote pomme-châtaignes, ricotta (1/3), fruits secs, biscuits thé
  - purée de pomme (chaud), blé (chaud), fromage frais, (sel, sarrasin grillé)

## 👑 Papara / porridge

*crème un peu épaisse, pour le petit dèj*

🍳 pour 1 bol

- 25cL lait entier
- 1 croissant ou 2 cs avoine (mixée, grillée)
- bonus 1 1 banane
- bonus 2 1 œuf

- faire bouillir le lait avec l'avoine
- bonus 1 ajouter la banane, arrêter juste à l'ébullition
- bonus 2 verser dans un bol avec un œuf battu

- dans un bol, reste chaud longtemps
- parfums : matcha, chicorée, 4 épices...

## ⚙️ Crème aux œufs

*un petit flan*

🍳 pour 1 grosse dose

- 5cL de parfum (thé fort, fleur d'oranger...)
- 5cL de lait
- 5cL de crème fleurette
- 12g sucre
- 1 œuf

- faire bouillir le lait et la crème
- ajouter l'arôme et de sucre, incorporer aux œufs battus
- cuire 40min à 180°C au bain-marie
- faire refroidir au bain-marie

- Trop de blanc. Essayer : double dose, 1 jaune + 1 œuf

## 2.10 Boissons

### 💡 Cocktails : la base

Types de cocktails

- **Cobblers :** vin (tranquille, muté, pétillant) ou spiritueux, sucre. Au verre, sur glace. Verre à vin, fruits.
- **Collins :** spiritueux, citron, sucre, eau pétillante. Au verre, sucre glace. Highball.
- **Daisies :** spiritueux, citron, chartreuse/triple sec/framboise. Shaké. Coupette.
- **Fizzes :** spiritueux, citron, sucre, eau pétillante. Shaké. Highball.
- **Flips :** spiritueux ou vin muté, œuf, sucre. Shaké. Verre à vin, noix de muscade.
- **Highballs :** spiritueux, soda. Au verre, sur glace. Highball.
- **Juleps :** spiritueux, menthe, sucre. Au verre, sur glace. Gobelet métallique.
- **Punchs :**
- **Sours :** spiritueux, citron, sucre. Shaké. Coupette ou Old Fashion+glace.
- **Toddies :** spiritueux, eau chaude, sucre. Tasse, avec citron et épices. Si jus de citron → Grog

Le shake

- shake avec glace
- si blanc d'œuf, dry shake d'abord
- ajout du pétillant au verre

Doses courantes (/verre)

- blanc d'œuf : 15mL

### Cocktails

- **Caravansérail :** *voluptueux, enveloppant, liquoreux*  
4\*1cs (de 1,5 cL) : vodka, cassis/mûre, orgeat, crème
- **Silk Road :** *voluptueux, enveloppant, liquoreux*  
vodka/gin, amaretto, jus de pomme, crème (extra : fleur d'oranger). Alcool = 1/3
- **Skinny Bitch :** *frais, désaltérant*  
gin (10%)(essayer 20%?), San Pellegrino, zeste, Angostura
- **Schwabische Negroni :** 1 Teil Campari, 1,5-2 Teile weiße Vermouth, 3 Teile Wasser
- **Milk Punch :** 1 cognac, 1 lait, 1/2 crème (+ev. 1/2 orgeat) → shaker 15' avec des glaçons

- **Gin Tonic** : 1/3 gin, 2/3 tonic
- **Champ'spritz** : *Spritz d'Argenteuil*  
1-2 Spritz, 2 Champ, 1 San Pellegrino
- **Grownup** : *puissant, équilibré*  
3 doses : gin, earl grey (fort, froid), bergamote, +evt. 3 doses San Pellegrino

### Boissons chaudes

- **Moka** : *parfait*  
1 carré de chocoBio râpé, 1/2 cc huile de noix, 1/2pc sel, 1 expresso
- **Sirop de gingembre** : *pour 20cL*  
50cL eau, 50-100g gingembre râpé (avec la peau), épices (ex : 2 badianes, 1 pgn sauge))  
→ 45min à feu doux  
Embouteiller tiède avec 2cc de miel liquide
- **Thé au lait** :  
1 dose eau, thé ; bouillir. 2 doses lait ; frémir.  
Filtrer, 1cc sucre

### Boissons en vrac

- **Ayran** :  
50% eau 50% yaourt sel

## 3 Inspiration

### Idées de repas

- **Tchèque** : *l'étouffe-chrétien*  
rôti de porc, crème au pavots, knedliky
- **Repas de fête facile** : *45min, pour 3*  
velouté simple, œufs à la coque sans coque, raviolis St-Jean truffées cuites dans le bouillon de la soupe

### À tester (salé)

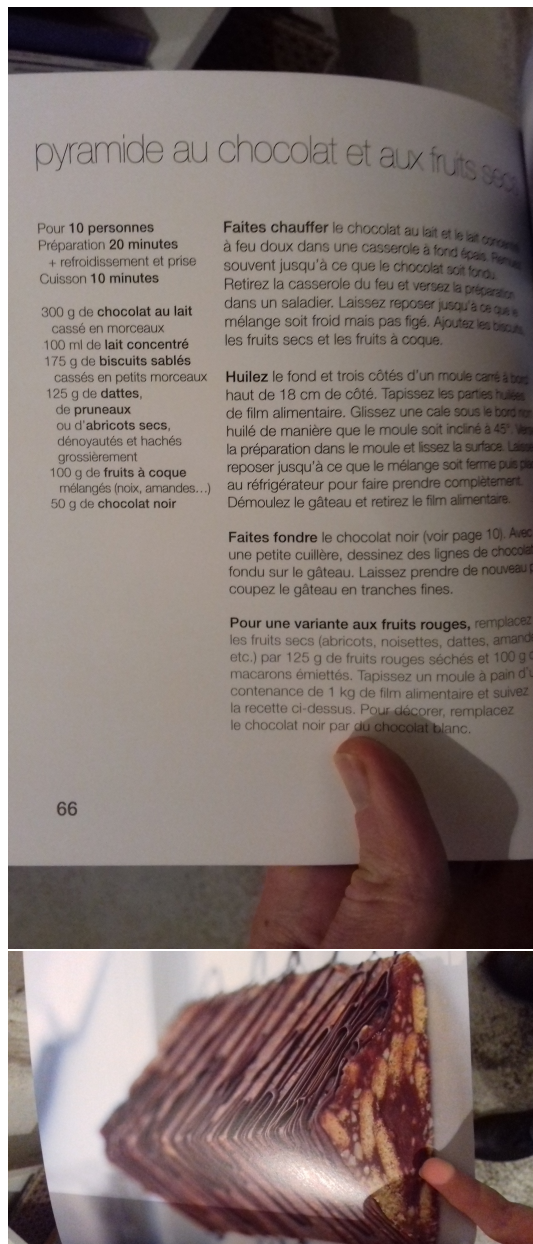
- sauce-rôti au pavot : déglacer avec 10cL pomme, 10cL bouillon, 1cs pavot ; réduire de 1/2 ; ajouter 200g crème ; bouillir, saler-poivrer
- tajine agneau, poire (4), pois-chiches (400g) ; cannelle, gingembre & coriandre fraîche, miel, oignon

### À tester (sucré & boissons)

- lait infusé café, cardamome, orange (+ choco ? chantilly ?)  
→ 1ts lait (20cL), 1cc café, 1pc card, 1zeste orange. Frémir 5', filtrer, 1cc cacao. Filtre à café trop fin.

- : strudel : amandes effilées, pâte (brisé/pain), pomme+sucre+fruits secs & confits, re-pâte.  
Arômes : muscade, rhum, girofle
- royal : biscuit fin, craquant praliné, mousse pâte à bombe, cacao
- royalbis : biscuit sablé, pâte à bombe, glaçage mascarpone
- sablé sarrasin, mousse bombe choco, maklepi, sarrasin grillé
- Pyramide choco-fruits secs
- coulis à la fleur d'oranger (gros livre rouge, crème au thé)
- Palets bretons : proportions farine (4), beurre (3), sucre (2), œufs (1). Bon avec compote de pommes
- barres froide chocolat-cacahuète (voir fiche pdf)

## 4 Annexes



*Pyramide choco-fruits secs*