

Livret n° 1

Nicole GUERIN Décembre 2009

La cuisine de tous les jours...



à mes filles....et à ma petite-fille.

Soupe aux légumes

(recette cocotte-minute, pour une cocotte normale multiplier le temps par 3)

Pour 5 personnes :

5 carottes

Sel

3 pommes de terre moyennes

1 l d'eau

1 poireau

Quelques branches de céleri (facultatif)

Faire chauffer l'eau dans **la cocotte-minute**, avec une cuillère à café de gros sel.

Y ajouter les carottes coupées en rondelles, les pommes de terre coupées en quatre, le poireau coupé en morceaux. Selon le goût, mettre quelques feuilles de céleri.

Fermer la cocotte-minute.

Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser **cuire 20 minutes**.

Ouvrir la cocotte, mixer la soupe.

Soupe à la courgette

Pour 4 personnes :

800g de courgettes

50 cl d'eau

1 cube de pot au feu

3 vaches qui rit

Laver les courgettes et les couper en morceaux. Inutile de les éplucher.

Mettre l'eau, les courgettes, le cube et les vaches qui rit dans **la cocotte-minute**.

Fermer la cocotte-minute.

Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser **cuire 10 minutes**.

Mixer la soupe.

Soupe au potiron

Pour 5 personnes :

Un morceau de citrouille	60 cl d'eau
d'un kg environ	2 c. à soupe de crème fraîche
1 oignon	Sel (1/2 c. à c.)

Couper la citrouille en cubes. Enlever l'écorce verte et les graines.

Couper l'oignon en lamelles puis en petits cubes.

Mettre l'eau à chauffer dans la **cocotte-minute**. Plonger les légumes. Saler. Fermer la cocotte-minute. Laisser tourner **dix minutes**, à partir du moment où la vapeur commence à s'échapper.

Ouvrir la cocotte. Mixer la soupe. Ajouter la crème fraîche.

Mesclun aux deux fromages des Plaines

Pour 6 personnes :

1 belle salade frisée	1 fromage des Plaines au combava
1 salade feuille de chêne	1 fromage des Plaines aux fines herbes
10 petits radis	4 tranches de pain de mie
18 œufs de caille	1 oignon moyen

Faire cuire les œufs de caille (**5 minutes**). Les laisser refroidir et les écailler.

Nettoyer les radis et les couper en rondelles.

Laver et préparer la salade.

Couper le pain de mie en petits dés. Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile. Surveiller, cela va très vite... Sortir les croûtons de suite, de la poêle car ils continuent de cuire.

Couper les fromages des Plaines en petits dés.

Dans un saladier, mettre la salade, puis les œufs de caille coupés en deux, les dés de fromage, l'oignon coupé en rondelles et enfin les croûtons et les radis.

Faire une vinaigrette à l'huile d'olive et la verser sur la salade. Mélanger et servir aussitôt.

Variante : Il est possible de remplacer les radis par des tomates cerises, les deux fromages par de la feta, les œufs de caille par des œufs « normaux »....

Œufs mimosa

Pour 4 personnes :

6 œufs	persil
1 boîte de thon au naturel (140 g net égoutté)	1 laitue
De la mayonnaise	12 queues de crevette

La veille, faire cuire les œufs (**10 minutes** à l'eau bouillante). Les mettre au réfrigérateur.

Faire cuire les crevettes. Je prends des queues de crevettes congelées. Les plonger, dans l'eau bouillante, **dix minutes**. Les rafraîchir. Enlever la carapace et le filet noir sur le dos.

Préparer une mayonnaise. Voir recette....

Préparer la laitue : détacher les feuilles et les laver sous le robinet. Les égoutter et les disposer sur le plat, en garniture.

Couper les œufs en deux. Sortir les demi-œufs de la coquille avec l'aide du dos d'une petite cuillère. Réserver les jaunes. Placer les blancs sur les feuilles de laitue.

Ecraser deux jaunes d'œuf avec le thon et quelques cuillères de mayonnaise. Répartir cette préparation dans les demi-blancs d'œuf.

Mettre les quatre jaunes restants dans le moulin à légumes et mouliner au-dessus du plat. Décorer avec les crevettes et du persil. Servir avec le restant de mayonnaise.

Mayonnaise

1 jaune d'œuf
1/2 c. à café de moutarde
Sel, poivre

20 cl d'huile
1 c. à café de vinaigre

Mettre dans un bol, le jaune d'œuf, le sel (une pincée), le poivre et la moutarde. Mélanger au fouet. Ajouter ensuite l'huile en la faisant couler en petit filet et en tournant avec le fouet. Verser l'huile très doucement au début....

Lorsque la mayonnaise commence à bien prendre, on peut verser l'huile par petites gorgées mais toujours en mélangeant bien avec le fouet.

En dernier, ajouter le vinaigre. La mayonnaise blanchit et devient un peu plus liquide. C'est normal.

Variante : Remplacer le vinaigre par le jus d'un demi-citron, une c. à soupe de ketchup et une c. à soupe de whisky. (convient bien avec les crevettes.) Cela donne une mayonnaise assez liquide.

Blé aux légumes

Pour 4 personnes :

240 g de blé	1 courgette
60 cl d'eau	3 petites tomates
2 oignons	3 feuilles de basilic
1 cube de bouillon de bœuf	



Eplucher les oignons. Les couper en lamelles. Les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajouter le blé. Faire revenir quelques minutes. Ajouter l'eau puis le cube de bouillon de bœuf. Remuer pour le faire fondre. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. (**dix minutes** environ).

Dans une autre poêle, faire dorer la courgette coupée en rondelles fines. Ajouter les tomates coupées en morceaux.

Mélanger le tout et décorer avec les feuilles de basilic ciselées.

Blé aux crevettes et au poisson

Pour 4 personnes :

240 g de blé (Ebly)	Préparation : 45 min
2 oignons	12 crevettes congelées
1 courgette	300 g d'espadon (ou autre poisson blanc)
2 tomates	1 cube de pot au feu
1 poivron	60 cl d'eau



Faire cuire les crevettes congelées, dans une casserole d'eau, **5 minutes**. Les décoriquer. Enlever le filet noir sur le dos de la crevette. Réserver.

Dans une poêle, faire revenir la courgette coupée en rondelles fines et le poivron détaillé en lamelles. Ajouter les tomates coupées en morceaux (**10 minutes**).

Dans une sauteuse, faire revenir les oignons émincés. Ajouter le blé. Faire rissoler. Ajouter 60 cl d'eau et le cube. Mettre le poisson coupé en cubes. Faire cuire à petits bouillons, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. (**10 à 15 min**). 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les crevettes.

Mélanger le tout et servir.

Espadon en papillote (recette Elodie Pinon)

Pour 4 personnes :

4 tranches d'espadon assez fines	Sel - Combava
3 gousses d'ail	Lait de coco
Gingembre	concentré



Piler l'ail, le gingembre, le sel.

Mettre le poisson dans du papier sulfurisé.

Répartir les épices, bien étaler.

Râper le combava par-dessus.

Arroser avec la noix de coco.... (ne pas en mettre trop, 2 c. à café)

Fermer la papillote.

Mettre à four chaud (th 6), **15 minutes**.

Filet de daurade au four

Pour 4 personnes :

600 g de filet de daurade	1 citron
3 tomates	Thym/laurier
2 oignons	Sel/poivre
12,5 cl de vin blanc sec	



Mettre le four à chauffer. (th 7).

Disposer la daurade sur un lit d'oignons coupés en rondelles. Couper les tomates en quartiers. Les mettre autour du poisson. Couper le citron en rondelles et en recouvrir le poisson. Saler. Poivrer. Mettre la branche de thym et la feuille de laurier. Verser le vin blanc.

Laisser cuire 30 minutes. Servir avec des pommes de terre vapeur ou du riz.

Filet de vivaneau sauce combava

Pour 4 personnes :

600 g de filet de vivaneau	4 gousses d'ail
12,5 cl de vin blanc	2 oignons
12,5 cl d'eau	Sel - Gingembre

Pour la sauce :

20 cl de crème fraîche liquide	1 c. à café de maïzena
1 combava	

Mettre le four à chauffer. (th 7). Dans un plat à gratin, mettre les filets de vivaneau. Saler. Mixer l'ail, l'oignon et le gingembre et en recouvrir les filets de poisson. Mouiller avec le vin blanc avant d'enfourner. Laisser cuire **30 minutes**.

Pour la sauce : La cuisson terminée, récupérer le jus et le passer au travers d'une passette. Mettre ce jus dans une casserole. Ajouter le zeste de combava et la crème liquide. Porter à ébullition. Diluer la maïzena dans un peu d'eau froide, puis l'ajouter à la sauce en remuant énergiquement. Laisser épaissir. Vérifier l'assaisonnement. Accompagner d'un riz nature.

Sauce combava pour accompagner de l'espadon grillé

Pour 4 personnes :

10 cl de vin blanc	1 échalote émincée (ou à défaut un oignon)
10 cl d'eau	20 cl crème fraîche liquide cuisson
3 c. à café de fond de sauce poisson	1 zeste de combava

Mettre dans une petite casserole, l'échalote, le vin blanc, l'eau. Faire chauffer. Ajouter le fond de sauce poisson. Tourner avec le fouet jusqu'à l'ébullition. Réduire le feu et laisser un peu mijoter.

Ajouter la crème fraîche. Laisser encore un peu mijoter tout en remuant. Ajouter le zeste de combava. C'est prêt.

Thon aux câpres (recette de Patrick)

Pour 4 personnes :

600 g de thon
2 oignons
5 à 6 tomates
Thym, laurier

Sel, poivre
1 c. à soupe de câpres
320 g de riz

Laver le riz et le faire cuire dans la marmite à riz.

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante et les peler. Les couper en morceaux.

Faire revenir les oignons coupés en lamelles, dans une sauteuse, avec un peu d'huile. Ajouter les tomates,. Saler. Poivrer. Mettre une branche de thym et une feuille de laurier et laisser mijoter pendant **10 à 15 minutes**.

Pendant ce temps, faire dorer le thon dans une poêle, avec un peu d'huile.

Poser la tranche de thon sur un plat, recouvrir avec la purée de tomates et en dernier ajouter les câpres.

Servir avec le riz en accompagnement.



Shop suey (recette Claudine Pariat)

Pour 6 personnes :

800 g de filet mignon de porc
ou d'escalope de poulet
2 gousses d'ail
Sauce soja
Poivre
Gingembre
1 c. à soupe de maïzena

1 ou 2 courgettes
1 boîte d'épis de maïs
2 ou 3 carottes
2 oignons
brèdes chou de chine
Chou-fleur ou brocolis



Couper la viande en lanières. Piler l'ail et le gingembre. Mettre la viande dans un récipient, ajouter les épices pilées, le poivre et la sauce soja, bien mélanger et laisser macérer une demi-heure, au réfrigérateur.

Eplucher les carottes. Laver les courgettes. Couper les carottes et les courgettes en rondelles très fines (au robot, de préférence).

Eplucher les oignons. Les couper en lamelles.

Couper les épis de maïs en deux ou trois.

Détacher les feuilles de brèdes, les laver, les regrouper en paquet et les couper en lanières de deux centimètres.

Détacher les petits bouquets de chou-fleur ou de brocolis, les recouper.

Faire revenir tous ces légumes dans une marmite, avec un peu d'huile. Les sortir quand ils sont encore croquants. **8 minutes** environ.

Faire revenir ensuite la viande. Laisser dorer. **10 minutes** environ.

Remettre les légumes. Mélanger le tout.

Dans un bol, mettre de l'eau et de la sauce soja. Ajouter une cuillère à soupe rase de maïzena. Bien mélanger. Verser cette préparation dans la marmite. Mélanger et laisser épaissir sur feu doux, tout en tournant.

Se sert avec un rougail tomate et du riz blanc.

Riz cantonnais (recette de Janine Paoli)

Pour 6 personnes :

320 g de riz cuit la veille	sauce soja
4 œufs	2 oignons
250 g de queues de crevette	des oignons verts
Quelques morceaux de poulet cuit	1/2 c. à café de curcuma
1 tranche épaisse de jambon	

Le riz doit être sec... c'est pour cela qu'il faut utiliser du riz cuit la veille à la marmite à riz ou alors, le cuire dans une casserole comme des pâtes. (8 minutes). Egoutter.

Faire cuire les queues de crevette surgelées dans une casserole d'eau. Attention, cela déborde facilement ! Laisser bouillir **cinq minutes**. Décortiquer les crevettes et enlever le filet noir sur le dos.

Couper en petits dés, les crevettes, le poulet cuit, le jambon.

Faire revenir les oignons coupés en lamelles, dans une sauteuse avec de l'huile. Ajouter les dés de crevettes, faire revenir, mettre ceux de poulet et de jambon. Mettre le curcuma. Bien mélanger. Mettre le riz. Mélanger. Ajouter la sauce soja.

Faire une omelette sèche avec les œufs. La couper en petits dés.

Couper les oignons verts en petits morceaux.

En dernier, incorporer l'omelette et parsemer le dessus de la préparation avec les oignons verts.

Se sert avec un rougail pistache.

Tajine de poulet

(recette Catherine Blondet)

Pour 4 personnes :

1 poulet	1 c. à café de paprika
150 g de pois chiches	1 c. à café de gingembre
3 oignons moyens	1/2 c. à café de curcuma
50 g d'amandes effilées	1/2 c. à café de cannelle ou 1/2 bâton
150 g de pruneaux	1 c. à café de coriandre moulue
100 g de raisins secs	1 c. à café de cumin moulu
Sel, poivre	

Couper le poulet en morceaux. Le faire dorer dans la marmite avec de l'huile.

Ajouter les pois chiches. Recouvrir d'eau. Faire cuire à feu doux pendant **20 min**.

Ecumer de temps en temps.

Ajouter les oignons coupés en lamelles, les pruneaux, les raisins puis les épices. Saler, poivrer.

Faire cuire encore 20 minutes.

Dans une poêle, faire griller les amandes et les mettre au dernier moment sur le plat.

Se sert avec de la semoule (80 g par personne).



Sauté de poulet et légumes à l'asiatique « Nouilles chinoises »

Pour 4 personnes :

3 escalopes de poulet	1 courgette
3 sachets de nouilles asiatiques au bœuf	1 carotte
3 c. soupe d'arôme Maggi (ou de la sauce soja)	

Laver et couper la carotte et la courgette en bâtonnets.

Couper le poulet en fines lamelles. Le faire dorer à feu vif dans la sauteuse.

Ajouter les légumes et les faire cuire **5 à 6 minutes**.

Ajouter l'arôme Maggi (ou la sauce soja), laisser mijoter un peu.

Pendant ce temps, dans une grande casserole, faire cuire les nouilles (**3 minutes**).

Mélanger les nouilles avec les sachets d'épices. Disposer le poulet et les légumes par-dessus.



Carry de poulet

Pour 4 personnes :

8 morceaux de poulet
3 gros oignons
5 gousses d'ail
6 petites tomates
Sel

Préparation et cuisson : 1 h 30

1 branche de thym
20 grains de poivre
3 clous de girofle
1/2 c. à c. de curcuma



Couper le poulet en morceaux ou mieux, acheter des morceaux, soit carry de poulet, soit pilons et hauts de cuisse.

Couper les oignons en lamelles. Piler les épices (ail, poivre, girofle, sel). Couper les tomates en morceaux.

Faire dorer les morceaux de poulet dans la marmite avec de l'huile. Les sortir dès qu'ils sont dorés.

A la place, mettre les oignons. Laisser blondir. Puis mettre les épices. Faire roussir. Ajouter la branche de thym. Bien remuer.

Verser les tomates dans la marmite. Mélanger. Les faire réduire en coulis avant d'ajouter le curcuma. Mélanger.

Remettre la viande. Mélanger bien pour que la viande s'imprègne de sauce. Eventuellement, ajouter un verre d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu doux **45 minutes**.

Servir avec du riz blanc, un rougail tomate et des grains.

Poulet-coco

(recette des Comores)

Procéder exactement comme pour le carry de poulet. Mais au lieu de mettre un verre d'eau, mettre 25 cl de lait de coco (en boîte).

Peut se servir avec du riz parfumé au lait de coco. Pour cela ajouter du lait de coco dans l'eau de cuisson.

Poulet-cacahuète

Pour 4 personnes :

8 morceaux de poulet	1/2 c. à café de curcuma
6 petites tomates	15 grains de poivre
3 oignons	3 clous de girofle
5 gousses d'ail	2 c. à soupe de dakatine
1 branche de thym	Sel (1 c. à café de gros sel)

Utiliser des morceaux de poulet (soit carry de poulet, soit pilons et hauts de cuisse).

Eplucher les oignons, les couper en lamelles.

Piler les épices (ail, poivre, girofle, sel). Découper les tomates en morceaux.

Dans une marmite, faire dorer les morceaux de poulet. Les sortir.

A la place mettre les oignons, faire blondir puis ajouter les épices pilées. Faire roussir. Ajouter le thym. Bien remuer. Verser les tomates. Mélanger. Laisser réduire en coulis avant d'ajouter le curcuma.

Remettre la viande. Mélanger bien le tout. Si nécessaire ajouter un verre d'eau.

Laisser cuire à feu doux, **trente minutes**. (Vérifier la cuisson en piquant la viande avec un couteau).

En fin de cuisson, compléter avec la dakatine délayée dans un peu d'eau chaude.

Se sert avec un rougail tomate, du riz blanc et des grains.

Bernard Charlotte Julie
Le 05/12/09



Poulet à la cocotte-minute

Poulet en morceaux
(pilons, cuisses ou hanches)
Sel

Faire dorer les morceaux de poulet dans la cocotte minute, avec un peu d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, saler (pas trop), poivrer. Fermer la cocotte et laisser mijoter. Dès que cela chuchote, baisser le thermostat et laisser cuire **20 minutes**.

Fricassée de poulet bonne femme

Pour 4 personnes :

Préparation et cuisson : 1 h

1 kg de poulet découpé
1 tablette de bouillon de volaille
100 g de lardons fumés
Champignons surgelés
1 petit oignon

10 cl de vin blanc
20 cl d'eau
Poivre/très peu de sel
1 c. à soupe de farine



Eplucher et couper l'oignon en lamelles.

Dans la cocotte, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et les morceaux de poulet. Faire dorer.

Baisser le feu, ajouter la farine, les lardons. Laisser mijoter quelques minutes.

Mettre l'eau, le vin blanc et la tablette de bouillon.

Laisser cuire à couvert **pendant 40 minutes**, environ. Retourner le poulet de temps en temps.

Pendant ce temps, faire revenir les champignons congelés dans une poêle. Laisser cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus.

Les ajouter au poulet et servir avec des pâtes (des penne, par exemple.)

Carry de porc chouchous

Pour 4 personnes :

800 g de viande de porc
3 ou 4 oignons
5 gousses d'ail
5 petites tomates
3 chouchous

Préparation et cuisson : 2 h

1 branche de thym
15 grains de poivre
3 clous de girofle
1/2 c. à café de curcuma
Sel



Découper le porc en dés. Couper les oignons en lamelles. Piler l'ail avec les grains de poivre, les clous de girofle et le sel. Couper les tomates en morceaux.

Couper les chouchous en quatre. Oter l'amande centrale. Les éplucher ensuite sous le filet d'eau du robinet. Les couper en quartier.

Faire dorer les morceaux de porc dans la marmite avec un peu d'huile. Lorsqu'ils sont dorés, les sortir.

A la place, mettre les oignons. Faire blondir. Mettre les épices pilées. Laisser roussir. Ajouter la branche de thym. Mélanger.

Mettre les tomates. Laisser cuire un peu. Lorsqu'elles sont réduites en coulis, ajouter le curcuma. Bien mélanger et remettre les morceaux de viande.

Mettre les chouchous dans la marmite. Mélanger, couvrir et laisser cuire **une petite heure à feu doux**. Tourner de temps en temps, mais en prenant garde de ne pas réduire les chouchous en purée.

Servir avec du riz blanc et un rougail tomate.

Rougail saucisses

Pour 4 personnes :

6 saucisses fraîches ou fumées
6 tomates
3 oignons
6 gousses d'ail

Préparation et cuisson : 1 h 30

4 gros piments
1 branche de thym
sel/poivre
Gingembre

Piquer les saucisses. Les faire bouillir dans une casserole remplie d'eau, une dizaine de minutes. Jeter l'eau. Renouveler l'opération en laissant bouillir cinq minutes. Egoutter les saucisses. Les couper en trois ou quatre morceaux.

Couper les oignons en lamelles. Piler l'ail, le gingembre, le sel et le poivre. Couper les tomates en morceaux.

Faire dorer les morceaux de saucisses dans une marmite. Ajouter les oignons. Laisser blondir. Mettre les épices pilées, le thym. Faire roussir. Ajouter les tomates. Laisser réduire en purée. Eventuellement, ajouter un verre d'eau. Laisser cuire à feu doux une **vingtaine de minutes**.

Au dernier moment, ajouter les gros piments coupés en lanières, en enlevant les graines.

Se sert avec du riz jaune et un rougail-tomate.



Porc à l'ananas

Pour 4 personnes :

Préparation et cuisson : 1 h 10

500 g de filet de porc
1 oignon
1 ananas frais
4 carottes
1 c. à soupe rase de maïzena

poivre
sauce soja
1 poivron rouge
1 poivron vert

Couper la viande de porc en lanières, poivrer. Faire macérer avec de la sauce soja, une demi-heure.

Faire revenir la viande dans une sauteuse, avec un peu d'huile. Laisser cuire environ dix minutes. Mettre de côté dans un plat et maintenir au chaud (micro-ondes, maintien au chaud)

Couper l'ananas en rondelles, puis chaque rondelle en quartiers. Faire dorer l'ananas dans la sauteuse. Réserver avec la viande.

Couper l'oignon en lamelles, les carottes en bâtonnets, les poivrons en lamelles.

Faire cuire les légumes, sur feu vif, 5 minutes dans la sauteuse. Ajouter le porc et l'ananas.

Préparer un bol d'eau avec de la sauce soja et une cuillère à soupe rase de maïzena. Mélanger. Verser cette préparation dans la sauteuse et tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servir avec du riz blanc.



Porc aux poivrons (recette de mon invention)

Pour 4 personnes :

1 filet mignon de porc (400 g)	1 poivron vert
2 gousses d'ail	1 poivron rouge
Sauce soja	250 g de haricots verts
2 oignons	1 c. à café de maïzena

Couper la viande en lamelles et faire macérer 1/2 h dans la sauce soja additionnée de l'ail pilée.

Faire revenir les oignons coupés en lamelles.

Ajouter la viande. La faire dorer. **(5 à 7 minutes)**

Ajouter les poivrons et les haricots coupés en morceaux. **(5 à 7 minutes)**

En dernier, verser un bol d'eau dans lequel on aura mélangé de la sauce soja et une cuillère à café de maïzena. Tourner jusqu'à épaississement.

Servir avec du riz blanc et un rougail.



Rôti de porc aux pruneaux

Pour 4 personnes :

1 rôti de porc de 800 g	Sel/poivre
250 g de pruneaux	1 branche de thym
1 feuille de laurier	20 cl d'eau

Faire dorer la viande sous toutes ses faces, dans la cocotte, avec un peu d'huile.

Ajouter alors, l'eau, le thym, le laurier, le sel, le poivre et les pruneaux.

Fermer la cocotte-minute et laisser cuire doucement **60 minutes**.

Peut se servir avec du riz ou des pommes de terre. Dans ce dernier cas, ouvrir la cocotte au bout de 40 minutes, ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et laisser de nouveau cuire une quinzaine de minutes.

PS : Attention à ne pas laisser brûler le rôti, démarrer à feu moyen puis baisser.

Rôti de porc aux pommes de terre

Pour 4 personnes :

1 rôti de porc de 1,200 kg	Thym/laurier
800 g de pommes de terre	12,5 cl d'eau
3 oignons	Sel/poivre

Faire bien dorer le rôti de porc sous toutes ses faces dans la cocotte-minute.

Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en deux ou en quatre.

Ajouter les oignons coupés en lamelles.

Mélanger et laisser roussir.

Saler. Poivrer. Ajouter le thym, la feuille de laurier et l'eau.

Fermer la cocotte-minute et laisser cuire doucement, **une heure**.

PS : Il restera du rôti de porc froid pour le lendemain.

Rougail tomate

Pour 4 personnes :

3 petites tomates

3 petits piments

Sel

1/2 oignon



Eplucher l'oignon. En prendre la moitié. Le couper en lamelles puis en petits cubes très fins. Piler grossièrement. Mettre dans un bol.

Laver les tomates. Les couper en deux puis chaque moitié, en 4 quartiers. Faire ensuite des petits cubes. Piler grossièrement les deux premières tomates. Mettre dans le bol.

Piler les petits piments. Bien finement (attention, cela éclabousse !)

Piler la troisième tomate. Ainsi elle se mélange aux piments et permet de bien récupérer le tout. Mettre dans le bol. Ajouter une pincée de sel. Mélanger bien soigneusement.

Rougail dakatine ou rougail pistache

Pour 4 personnes :

3 tomates

sel

1 oignon

2 c. à soupe de dakatine

3 piments

Dans une casserole d'eau, faire bouillir les tomates. Enlever la peau. Les couper en morceaux.

Dans une poêle, faire revenir les oignons hachés. Ajouter les tomates. Faire cuire.

Ajouter la dakatine. Eventuellement, ajouter un peu d'eau....

Mettre dans un bol avec les piments pilés avec le sel.

Courgettes à la poêle

Pour 4 personnes :

4 courgettes

Persillade de Ducros

Laver les courgettes. Les couper en rondelles, à la main.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Mettre les courgettes. Laisser cuire **15 minutes** environ, en surveillant le feu.... Si elles prennent trop de couleur, réduire le feu et ajouter un peu d'eau.

En dernier, saupoudrer avec la persillade de Ducros. Mélanger et servir.

PS : Eventuellement ajouter des lamelles de poivron vert aux courgettes.



Gratin de citrouille

Pour 4 personnes :

1 citrouille de 1,2 kg
1 oignon
2 gousses d'ail
1 branche de thym
Sel/poivre
50 g de beurre

Préparation et cuisson : 1h 45

10 cl de crème fraîche liquide
100 g de gruyère râpé
noix de muscade
2 c. à soupe rases de maïzena
chapelure

Couper la citrouille en cubes. Enlever l'écorce verte et les graines. La laver.

Dans une sauteuse, mettre les morceaux de citrouille, l'oignon coupé en petits cubes, l'ail et le sel pilés, le poivre moulu, la branche de thym et laisser cuire à feu doux, **15 à 20 minutes**.

La cuisson achevée, enlever le thym. Ajouter la crème liquide, une poignée de fromage râpé et la noix de muscade. Remettre la sauteuse à feu doux pendant 2 à 3 minutes. Dans un bol mélanger la fécule avec un peu d'eau. Verser ce mélange dans la sauteuse et laisser épaissir. Retirer du feu.

Verser la préparation dans un plat à gratin, beurré. Recouvrir de gruyère râpé puis de chapelure.

Mettre à four chaud (th 6) pendant une **vingtaine de minutes**.



Citrouille à l'étouffée

Pour 4 personnes :

1 kg de citrouille
1 oignon
1 branche de thym

Sel/poivre
2 gousses d'ail

Couper la citrouille en quartier, puis chaque quartier en cubes. Enlever la peau et les graines.

Eplucher l'oignon. Le couper en lamelles puis chaque lamelle, en cubes. Piler l'ail. Faire revenir l'oignon dans une poêle, avec de l'huile.

Ajouter les morceaux de citrouille, l'ail, le thym, le sel, le poivre, 1/2 verre d'eau. Tourner, couvrir, faire cuire à feu doux, une **quinzaine de minutes**.

PS : Surveiller la cuisson, car il ne faut pas faire trop cuire, sinon les morceaux se transforment en purée.



Pommes de terre et carottes à la cocotte-minute

Pour 4 personnes :

6 carottes
10 petites pommes de terre
Sel/ poivre
30 g de planta

Eplucher les légumes. Couper les carottes en rondelles, les pommes de terre en morceaux.

Dans la cocotte-minute, mettre les légumes. Ajouter le sel, un peu de poivre (pas trop), le planta et 20 cl d'eau. Fermer la cocotte. Mettre sur la plaque à feu moyen et compter **15 minutes** à partir du chuchotement.

Haricots verts à la vapeur

Pour 4 personnes :

800 g de haricots verts frais ou congelés

Eplucher et casser les haricots en deux. Les laver. Les mettre dans le panier métallique de la cocotte-minute.

Dans la cocotte-minute, verser deux ou trois verres d'eau. Déposer le panier de haricots verts et laisser cuire **10 minutes** à partir de la mise en rotation de la soupape.

Compter seulement 8 minutes pour des haricots congelés.

Zéphyr d'aubergines

Pour 2 personnes : plat du soir

Préparation et cuisson : 1 h 20

500 g d'aubergines
1 c. à soupe de vinaigre
40 g de planta
1 c. à soupe bombée de farine

2 œufs
1 verre de lait (12,5 ml)
75 g de gruyère râpé
Sel, poivre

Peler les aubergines et les couper en morceaux. Les faire cuire 2 min à l'eau bouillante vinaigrée. Egoutter avec soin et couper très finement avec un couteau.

Faire dorer ce hachis dans une poêle, sur feu vif, avec 30 g de margarine. Secouer souvent. Saupoudrer avec la cuillère de farine. Mélanger bien. Incorporer 1 verre de lait froid peu à peu en remuant jusqu'à épaississement. Saler. Poivrer.

Hors du feu, ajouter gruyère râpé et jaunes d'œufs. Battre les blancs en neige très ferme. Les incorporer en dernier.

Verser la préparation dans un moule à soufflé beurré. Faire cuire à four chaud (th 6) **20 minutes** environ.

PS : Le 29/08/2023 j'ai doublé la recette pour en avoir pour deux fois. J'ai faire cuire dans deux plats.
Gruyère râpé : 100 g.



Flan de courgettes au micro-ondes

Pour 4 personnes :

500 g de courgettes

3 œufs

50 g de gruyère râpé

1 gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel/poivre



Dans une cocotte adaptée au micro-ondes, mettre l'huile, les courgettes coupées en rondelles fines et l'ail pilé. Couvrir et mettre à **cuire 8 min.** Mélanger à mi-cuisson.

Battre les œufs en omelette. Ajouter le sel, le poivre puis le gruyère.

Egoutter les courgettes, les remettre dans la cocotte.

Ajouter les œufs, mélanger. Mettre à cuire **5 min.**

Laisser reposer **5 min** et servir.

Tartiflette

(recette prise sur le paquet de fromage pour tartiflette d'Entremont)

Pour 5 personnes :

1 kg de pommes de terre

2 oignons

400 g de fromage pour tartiflette

25 cl de crème fraîche liquide

200 g de lardons

Cuire les pdt à la vapeur. (**10 minutes** à la cocotte-minute).

Les éplucher et les couper en rondelles.

Faire revenir les oignons émincés et les lardons dans une poêle.

Dans un plat à gratin, superposer des couches de pdt, lardons, oignons et crème. Disposer le fromage sur le dessus.

Faire **cuire 25 à 30 minutes à 200°** (th 6/7).

PS : pour nous 2 (2 repas) : 800 g de pdt - 1/2 reblochon (240 g) - 100 g de lardons - 2 oignons - 20 cl de crème liquide - Bien.

Sauce béchamel

Préparation : 10 minutes

40 g de Planta
2 bonnes c. à soupe de farine
1/2 l de lait

Sel
Poivre
Noix de muscade

Faire fondre la margarine à feu moyen. **Ajouter** la farine et tourner avec le fouet. Tout de suite **verser le lait**, progressivement en continuant de tourner avec le fouet. Ne pas mettre tout le lait... Bien délayer. Laisser chauffer sans cesser de tourner, lentement. La sauce épaissit. Continuer de tourner jusqu'au premier bouillon. **A ce moment**, ajouter le restant du lait pour obtenir la consistance voulue. Remettre sur le feu moyen pour revenir à un petit bouillonnement. Enlever du feu.
Saler. Poivrer. Ajouter de la noix de muscade râpée.

Lasagnes (recette d'Evelyne)

Pour 4 personnes :

12 feuilles de lasagne

75 g de gruyère râpé

400 g de sauce toute prête à la tomate

Sauce béchamel



Verser un peu de sauce béchamel dans le fond d'un plat à gratin allant au four.

Disposer deux feuilles de lasagne, l'une à côté de l'autre.

Mettre une couche de sauce tomate toute prête.

Poursuivre avec deux feuilles de lasagnes, sauce béchamel, lasagnes, sauce tomate... etc.

Terminer par la sauce béchamel. Recouvrir de gruyère râpé.

Couvrir le plat (couvercle ou feuille d'aluminium) et faire cuire à four moyen (th 6), pendant **30 minutes**.

Retirer le couvercle et laisser cuire encore **15 minutes**. Servir aussitôt, ne pas laisser dans le four, sinon toute la sauce est absorbée par la pâte.

Spaghetti bolognaise

Pour 4 personnes :

280 g de spaghetti

3 oignons

2 steaks hachés

6 ou 7 tomates

Thym/laurier

Sel/poivre

Gruyère râpé ou
parmesan



Faire décongeler les steaks hachés.

Eplucher les oignons et les couper en lamelles. Les faire revenir dans une poêle.

Avec la main, détacher de petits morceaux de steaks et les faire revenir avec les oignons.

Ajouter les tomates coupées en morceaux puis une branche de thym et une feuille de laurier, sel et poivre. Laisser mijoter **15 à 20 minutes**. Eventuellement, rajouter un verre d'eau.

Pendant ce temps, faire cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante, salée, **10 minutes**. Les égoutter.

Mélanger les spaghetti et la préparation précédente. Saupoudrer de gruyère râpé ou de parmesan.



Patrick le 05/10/2009

Hachis Parmentier

Pour 4 personnes :

Purée mousline
2 steaks hachés surgelés
1 oignon

Chapelure toute prête
Gruyère râpé

Mettre le four à chauffer, th 6.

Faire décongeler les steaks hachés au micro-ondes. Position décongélation : 5 min.

Faire revenir l'oignon coupé en lamelles dans une poêle, avec un peu d'huile. Détailler les steaks à la main en petits morceaux et les mettre avec l'oignon, Faire revenir.

D'autre part, préparer la purée mousline, au micro-ondes en suivant les indications du sachet.

Mélanger la purée et la préparation précédente.

Beurrer un plat à gratin. Y verser le mélange. Saupoudrer de gruyère râpé puis de chapelure.

Enfourner dans le four chaud. Faire gratiner **environ 20 minutes**.



Quiche Lorraine

Pâte brisée avec 200 g de farine
ou pâte feuilletée toute prête
125 g de lardons
60 g de gruyère râpé

1/2 l de lait
3 œufs
poivre /sel (pas trop)



Faire chauffer le four. Th 7.

Placer la pâte dans une tourtière. La piquer. Mettre deux bandes de papier alu froissées le long des bords pour éviter qu'ils ne retombent. Disposer les lardons. Enfourner **dix minutes** dans le four chaud.

Pendant ce temps, battre les œufs entiers, ajouter le lait, le sel (pas trop à cause des lardons déjà salés), le poivre, le gruyère râpé.

Sortir la pâte du four. Enlever le papier alu. Le conserver. Verser la préparation sur la pâte pré cuite. Disposer le papier alu sur les bords de la tarte afin qu'ils ne brunissent pas trop. Enfourner pour **encore 25 à 30 minutes**. La quiche est cuite lorsqu'elle est bien dorée sur le dessus.



Pâte brisée

Pour une tarte et trois tartelettes :

200 g de farine
100 g de beurre
7,5 cl d'eau
une pincée de sel

Verser la farine dans un saladier. Faire un puits. Mélanger le sel à l'eau. Dans le puits, mettre les morceaux de beurre et l'eau salée.

Pétrir à la main assez rapidement. (ne pas trop travailler la pâte qui sinon deviendrait dure en cuisant). Faire une boule.

Placer cette boule sur du papier sulfurisé que vous aurez fariné. Mettre un peu de farine sur la boule et étendre la pâte avec le rouleau. Placer la pâte dans la tourtière et la piquer avec une fourchette.

Tarte aux brèdes chou chou

1 paquet de brèdes chou chou
4 gousses d'ail
20 g de gingembre
Sel
2 oignons
2 petites tomates

1 pâte feuilletée surgelée
3 oeufs
20 cl de crème fraîche liquide
25 cl de lait
75 g de gruyère râpé

Mettre à chauffer le four, **th 7**.

Préparer la fricassée de brèdes. Eplucher les brèdes chou chou. Pour cela, prélever les feuilles, puis quelques morceaux du haut de la tige. Les laver. Les égoutter grossièrement.

Piler l'ail, le gingembre et le sel.

Dans une sauteuse faire revenir les oignons coupés finement en cubes. Ajouter les épices pilées. Incorporer alors les brèdes en les mettant poignée par poignée et en tournant bien entre chaque poignée. Laisser **cuire 5 à 10 minutes**. Réserver.

Mettre la pâte feuilletée surgelée dans une tourtière. La piquer. Disposer le papier d'aluminium comme pour la quiche lorraine. **Faire cuire à blanc, 10 minutes, th 7**.

Dans un récipient, mélanger 3 œufs battus en omelette, la crème liquide, le lait et le gruyère. Ajouter les brèdes. Mélanger et verser sur la pâte à tarte. Placer le papier d'aluminium sur les bords (voir recette quiche lorraine). Au centre de la tarte placer les tomates coupées en deux ou trois.



Enfourner et laisser **cuire 25 à 30 minutes**.

Flammeküche

Pour 4 personnes et 2 flammeküches :

200 g de fromage blanc
12,5 cl de crème fraîche
2 oignons

100 g de lard fumé
sel, poivre, noix de muscade
pâte à pizza

Faire une pâte à pizza (moi, j'utilise un sachet de préparation pour pizza). Diviser la boule obtenue en deux, afin de faire deux flammeküches.

Etaler finement les pâtes à pizza au rouleau sur du papier sulfurisé.

Mélanger le fromage blanc, la crème et une pointe de muscade. Saler, poivrer.

Etaler ce mélange sur chaque pâte avec une cuillère. Parsemer la surface de rondelles d'oignon (je coupe chaque rondelle en 2 et je l'évide) et de petits lardons.

Mettre les tartes à cuire dans le four. Th 7. A mi-cuisson, intervertir les plaques. Laisser **12 minutes (6 + 6)** surveiller de près, cela va vite !



Gaufres « Nénette »

Pour 4 personnes :

500 g de farine	1/2 l de lait
1 pincée de sel	1/2 l d'eau
50 g de sucre en poudre	3 œufs
100 g de beurre	1 sachet de levure chimique

Dans un récipient, mettre la farine et la levure, une pincée de sel, 50 g de sucre en poudre, un demi-litre d'eau, 3 jaunes d'œuf. Mélanger 100 g de beurre fondu.

Battre cette pâte pendant **10 minutes**. Ajouter 1/2 l de lait et les blancs d'œuf battus en neige.

Crêpes

Pour 4 personnes :

250 g de farine	1 pincée de sel
4 œufs	50 g de beurre
1/2 l de lait	1 c. à soupe de cognac ou de rhum
1/2 gousse de vanille	2 c. à soupe de sucre

Dans un saladier, mettre la farine tamisée. Faire un puits. Ajouter dans ce puits : les œufs entiers, le sel, le sucre, 25 cl de lait. Délayer avec un fouet.

Chauffer les autres 25 cl de lait au micro-ondes avec la 1/2 gousse de vanille. Ajouter à la pâte et délayer encore jusqu'à ce que la pâte soit lisse et sans grumeaux..

Ajouter ensuite le beurre fondu et le cognac (ou le rhum).

PS : Pour des crêpes au fromage ne pas mettre de sucre.

Pain perdu de Nénette

Du pain rassis
2 œufs
1/3 de l. de lait

du sucre
de la vanille

Battre le lait avec les œufs entiers. Ajouter les grains d'une demi gousse de vanille.

Couper le pain en tranches régulières et assez minces ou prendre des tranches de pain de mie.

Tremper les tranches une par une, dans ce mélange, sur les deux faces. Ne pas les laisser trop longtemps sinon elles ramollissent.

Mettre un peu d'huile dans une poêle. Disposer les tranches dans l'huile chaude et les faire dorer de chaque côté.

Les sortir, les disposer dans un plat et les saupoudrer de sucre en poudre.

Tarte à la noix de coco (recette Nelly Agnel)

100 g de noix de coco râpée
3 œufs
125 g de sucre
Pâte sablée (voir ci-dessous)

1/2 gousse de vanille
1 c à soupe de farine
1/2 l de lait



Caroline et Justine
24/01/2009

Faire cuire 10 min la pâte à blanc, th 6 (avec la bordure de papier alu, sinon la pâte rétrécit.)

Pendant ce temps, travailler les œufs avec le sucre, en mélange moussieux. Ajouter la farine puis le lait peu à peu en remuant (faire infuser la vanille en mettant la demi gousse fendue dans un verre de lait passé 1 min au micro-ondes) et enfin la noix de coco râpée.

Verser cette crème sur le fond de tarte préparé et faire **cuire 30 min** environ à four moyen (th 6). Protéger les bords de la tarte avec de l'alu, pour éviter qu'ils ne brunissent trop.

Pâte sablée

1 œuf
80 g de sucre
1 pincée de sel

200 g de farine
100 g de beurre

Casser l'œuf dans une terrine. Le battre en omelette. Ajouter le sucre et le sel.

Travailler le mélange au fouet jusqu'à ce qu'il devienne moussieux et jaune très pâle .Le volume a alors pratiquement doublé.

Tamiser la farine. La verser d'un seul coup dans le mélange œuf/sucre. Mélanger un peu à la spatule.

Soulever la pâte entre les deux mains en l'effritant entre les doigts.

Incorporer le beurre coupé en morceaux en pétrissant à la main.

Déposer la pâte sur du papier sulfurisé et l'aplatir au rouleau.

Mettre le papier et la pâte dans une tourtière. Piquer la pâte.

Gâteau au chocolat

(recette Maman de Cyril)

5 œufs	100 g d'amandes en poudre
50 g de sucre glace	60 g de cacao
100 g de sucre	125 g de chocolat noir
160 g de beurre	Vanille
150 g de farine	

Glaçage : 125 g de chocolat
50 g de beurre
100 g de sucre glace

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œuf, le sucre glace, le beurre ramolli et la vanille, puis incorporer le cacao et le chocolat fondu au bain-marie, le sucre, la farine, les amandes et les blancs battus en neige.

Faire cuire le gâteau dans un moule rond beurré, à four moyen (th 6), **30 minutes**.

Démouler le gâteau. Mélanger les ingrédients du glaçage au bain-marie et en napper le gâteau. (Je décore souvent avec des smarties.)



Gâteau Christine au chocolat

250 g de chocolat noir
3 c. à soupe d'eau
120 g de beurre
6 œufs
80 g de farine
250 g de sucre

crème :
125 g de chocolat noir
100 g de crème fraîche

décor :
vermicelles de couleur / smarties

Faire fondre le chocolat avec l'eau sur feu très doux ou au bain-marie.

Ajouter le beurre, les jaunes d'œufs, la farine et le sucre puis les blancs battus en neige ferme.

Verser la pâte dans un moule beurré.

Mettre à cuire **30 min.** Th 6 (180°).

Au sortir du four, couvrir le moule **5 min**, démouler délicatement et laisser refroidir sur grille.

Crème : Faire bouillir, en travaillant sur feu très doux ou au bain-marie, le chocolat et la crème jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse. Lorsque le mélange est tiède, à peine un peu coulant, verser sur le gâteau bien froid pour le recouvrir. S'aider d'une spatule mouillée pour bien lisser la crème. Décorer.

Anniversaire de Patrick
Le 09/11/09

A Hourges



Charlotte aux fruits rouges

(recette prise sur internet)

A préparer la veille

20 biscuits roses de Reims ou
à défaut des biscuits brossard
150 g de framboises
250 g de groseilles (moi, je prends
des fruits rouges surgelés)
30 cl de crème liquide très froide

6 feuilles de gélatine
1 citron jaune
150 g de sucre
2 c. à s. de sucre
2 c. à s. de rhum

Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans une assiette d'eau froide.

Laver les fruits. S'ils sont surgelés, les faire décongeler au four à micro-ondes. En réserver quelques uns pour la décoration. (position décongélation : 7 min)

Mettre les fruits dans un récipient avec 2 c. à soupe de jus de citron et les mixer.

Verser le sucre dans une casserole, ajouter quelques gouttes de citron et 2 c. à soupe d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire pour obtenir un sirop léger.

Hors du feu, ajouter la gélatine essorée, remuer longuement avec une cuillère, puis ajouter la purée de fruits et remuer encore.

Monter la crème en chantilly. L'incorporer délicatement au mélange précédent.

Garnir les bords et le fond d'un moule à charlotte avec les biscuits préalablement trempés dans un sirop (eau + 2 c. à s. de sucre + 2 c. à s. de rhum).

Verser la préparation aux fruits et mettre au réfrigérateur 12 h au moins.

Au moment de servir, démouler la charlotte sur le plat de service. Décorer avec des fruits réservés et accompagner éventuellement d'un coulis de fruits rouges.



Crème renversée au caramel (micro-ondes)

Pour 4 personnes :

4 œufs entiers

80 g de sucre semoule + 80 g de sucre **blanc** pour le caramel

1/2 gousse de vanille

1/2 l de lait

Caraméliser un moule en verre. Voir recette ci-dessous.

Mettre la 1/2 gousse de vanille fendue en deux, dans le lait. Faire chauffer le lait **5 min** au four à ondes.

Dans une terrine, battre au fouet les œufs avec le sucre.

En fouettant toujours, ajouter le lait chaud.

Verser le mélange dans le moule caramélisé.

Mettre à cuire 4 minutes au four à ondes.

Laisser refroidir, mettre au réfrigérateur et démouler.



Caramel au micro-ondes

80 g de sucre semoule **blanc**

2 c. à soupe d'eau

Dans un moule adapté au micro-ondes, mettre le sucre et l'eau.

Placer dans le four micro-ondes et faire cuire à pleine puissance, **4 minutes**.

Surveiller.... Car cela brunit très vite.... Si cela n'est pas assez cuit, remettre 30 secondes. Dès que le sucre a pris une teinte marron clair, sortir le plat (avec des gants !) et faire aller le caramel sur toute la surface du moule... Attention, le caramel continue de brunir pendant cette opération.

PS : C'est important de prendre du sucre **blanc**, le sucre roux ne caramélise pas.

Sorbet aux goyaviers

Pour 6 personnes :

500 g de jus

150 g de sucre

10 cl de crème fraîche

1 jus de citron

Ecraser les goyaviers avec un moulin à légumes.

Ajouter le jus de citron puis le sucre. Mélanger bien.

Battre la crème fraîche au fouet et l'incorporer au mélange précédent.

Mettre au congélateur. Deux heures plus tard, sortir la préparation (qui doit commencer à prendre) et la battre à la fourchette pour éviter les paillettes. Remettre au congélateur.

PS : Prévoir de sortir la glace dix minutes avant de la servir, car elle est très dure.
Servir avec de la chantilly.



Jordane et Cyrian, le 26/09/2009



Patrick, le 26/09/2009

Glace à la banane, sauce chocolat (Famille magazine mars-avril 1990)

Pour 6 personnes :

1 kg de bananes bien mûres

Le jus d'une orange et d'un citron

150 g de sucre semoule

3 c. à soupe d'eau

2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

80 g de chocolat noir

Verser le jus d'orange et le jus de citron dans une petite casserole. Ajouter le sucre semoule et le faire fondre dans le jus d'agrumes sur feu doux. Retirer du feu avant ébullition.

Peler les bananes et les passer au mixer. Ajouter à leur purée, le jus de fruits sucré. Mélanger soigneusement.

Mettre au congélateur. Eventuellement, sortir cette glace au bout de 2 h - 2 h 30 et la battre à la fourchette pour briser les paillettes.
Sortir la glace dix minutes avant le dessert et

préparer la sauce chocolat suivante :

Casser le chocolat en petits morceaux. Le mettre dans une casserole avec 3 c. à soupe d'eau. Porter sur feu doux et faire fondre sans laisser bouillir. Mélanger à la fourchette. Hors du feu, ajouter la crème fraîche.

Servir les boules de sorbet dans des coupes et les arroser de sauce chaude.

Lilou et Charlotte
26/09/2009



Sommaire

Potage

- 01- Soupe à la courgette
- 01- Soupe aux légumes
- 02- Soupe au potiron

Plat principal

- 06- Blé aux crevettes et au poisson
- 17- Carry de porc chouchous
- 14- Carry de poulet
- 07- Espadon en papillote
- 07- Filet de daurade au four
- 08- Filet de vivaneau sauce combava
- 16- Fricassée de poulet bonne femme
- 19- Porc à l'ananas
- 20- Porc aux poivrons
- 16- Poulet à la cocotte-minute
- 15- Poulet cacahuète
- 14- Poulet coco
- 11- Riz cantonnais
- 21- Rôti de porc aux pommes de terre
- 21- Rôti de porc aux pruneaux
- 18- Rougail saucisses
- 13- Sauté de poulet et légumes à l'asiatique (nouilles chinoises)
- 10- Shop suey
- 12- Tajine de poulet
- 09- Thon aux câpres

Entrée

- 03- Mesclun aux 2 fromages des Plaines
- 04- Œufs mimosa

Accompagnement/légumes

- 06- Blé aux légumes
- 25- Citrouille à l'étouffée
- 23- Courgettes à la poêle
- 24- Gratin de citrouille
- 26- Haricots verts à la vapeur
- 26- Pommes de terre et carottes à la cocotte-minute
- 27- Zéphyr d'aubergines

Repas du soir

- 35- Crêpes
- 34- Flammeküche
- 28- Flan de courgettes au micro-ondes
- 35- Gaufres
- 31- Hachis parmentier
- 29- Lasagnes
- 36- Pain perdu de Nénette
- 32- Quiche Lorraine
- 30- Spaghetti bolognaise
- 33- Tarte aux brèdes chouchou
- 28- Tartiflette
- 27- Zéphyr d'aubergines

Rougail

- 22- Rougail dakatine
- 22- Rougail tomate

Sauce

- 05- Mayonnaise
- 29- Sauce béchamel
- 08- Sauce combava pour poisson grillé

Dessert

- 40- Charlotte aux fruits rouges
- 41- Crème renversée au micro-ondes
- 38- Gâteau au chocolat
- 39- Gâteau Christine au chocolat
- 43- Glace à la banane sauce chocolat
- 42- Sorbet aux goyaviers
- 37- Tarte à la noix de coco

Aide

- 41- caramel au micro-ondes
- 32- Pâte brisée
- 37- Pâte sablée



Lilou et le gâteau au chocolat
9/11/2003



Cyrian et la tarte aux myrtilles
13/02/2008



Réveillon de Noël
24/12/2007



Réception famille
28/10/2007